

Nomor: 228/BK/01/S/2025

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK BERDASARKAN PROFIL

***COPING STRESS* REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH**

(Studi Survei di SMP Negeri 3 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025)



SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling

Oleh:

Anissa Sekar Putri

1908255

PROGRAM STUDI SARJANA BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2025

**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK BERDASARKAN PROFIL
COPING STRESS REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH
(Studi Survei di SMP Negeri 3 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025)**

Oleh:

Anissa Sekar Putri

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Pendidikan

© Anissa Sekar Putri

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

HALAMAN PENGESAHAN

ANISSA SEKAR PUTRI

**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK BERDASARKAN PROFIL
COPING STRESS REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH
(Studi Survei di SMP Negeri 3 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025)**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:
Pembimbing I



Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd
NIP. 19661115 199102 2 001

Pembimbing II



Dr. Ipah Saripah, M.Pd
NIP. 19771014 200112 2 001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Ipah Saripah, M.Pd
NIP. 19771014 200112 2 001

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anissa Sekar Putri

NIM : 1908255

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Karya : Layanan Bimbingan Kelompok Berdasarkan Profil
Coping Stress Remaja di Sekolah Menengah

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Bandung, 30 Januari 2025

Anissa Sekar Putri

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu WaTa'ala yang melimpahkan nikmat, rahmat, dan karuniaNya yang tidak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan jenjang Sarjana (S1) program studi Bimbingan dan Konseling. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada junjungan seluruh alam Rasulullah Habibana WaNabiyana Muhammad Shalallahu Alaihi Wassalam, keluarga, sahabat, dan kita selaku umatnya sampai akhir zaman.

Penelitian Skripsi dengan judul "Layanan Bimbingan Kelompok Berdasarkan Profil *Coping Stress* Remaja di Sekolah Menengah (Studi Survei di SMP Negeri 3 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025)" dilatarbelakangi meningkatnya stres yang dialami oleh peserta didik, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun pribadi yang berdampak pada kesehatan mental dan pencapaian belajar. Banyak peserta didik kesulitan menemukan cara efektif dalam mengelola stres, sehingga menyebabkan penurunan akademik, gangguan emosional, hingga konflik sosial. Hal ini menekankan pentingnya pengelolaan stres guna mendukung pengembangan *coping* yang adaptif dan membantu peserta didik mencapai kematangan emosional.

Penulisan dalam Skripsi dilakukan dengan maksimal sesuai kemampuan penulis. Dengan demikian, tentunya masih terdapat kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu kritik, saran, masukan dan bimbingan dari para dosen penguji dan pembimbing serta berbagai pihak sangat diharapkan untuk kesempurnaan penulisan Skripsi. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat untuk berbagai pihak, khususnya bagi keilmuan bidang bimbingan dan konseling.

Bandung, Januari 2025

Anissa Sekar Putri

1908255

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala Puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Layanan Bimbingan Kelompok Berdasarkan Profil *Coping Stress* Remaja di Sekolah Menengah (Studi Survei di SMP Negeri 3 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025)” sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah terlibat dalam penelitian ini. Berbagai tantangan dan hambatan selama penyusunan penelitian terasa menjadi mudah ketika adanya dorongan, motivasi, dan dukungan dari seluruh pihak baik secara spiritual, moral, dan material. Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, memberikan semangat, membantu, memberi petunjuk dan pengarahan dalam proses penyusunan skripsi.
2. Dr. Ipah Saripah, M.Pd selaku Pembimbing II dan Pembimbing Akademik, sekaligus sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan bimbingan, arahan dan nasihat dalam penyempurnaan skripsi.
3. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah mendidik, membimbing, menasehati, memotivasi, dan memberikan banyak pelajaran kepada penulis selama menjalani perkuliahan di S1.
4. Staf Administrasi Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang telah banyak memberikan dukungan dan kemudahan khususnya dalam hal administrasi selama proses perkuliahan dan menulis skripsi.
5. Pihak sekolah SMP Negeri 3 Bandung yang telah memperkenankan penulis untuk melakukan penelitian di sekolah terutama kepada Ibu Elly Amalya, S.Pd., M.M.Pd., selaku kepala sekolah, Ibu Rafina Annisa Ridha, S. Pd., selaku guru bimbingan dan konseling yang banyak membantu penulis selama melaksanakan penelitian di sekolah.

6. Keluarga penulis, yaitu orang tua, Bapak Drs. H. Muhajir, M.Pd., Ibu Hj. Puwanti, S.Keb., M.KM yang telah memberikan motivasi, dukungan baik moril maupun materil, dan selalu menasehati untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Selain itu, Insan Purnama selaku kakak tercinta yang senantiasa memberikan dukungan dan doa kepada penulis selama mengerjakan skripsi.
7. Kepada Yesi Sofia, S.Kom dan Ichy Novita Dais yang telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini baik tenaga, maupun waktu kepada penulis dan senantiasa sabar. Terima kasih telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan memberikan semangat untuk pantang menyerah.
8. Teman terdekat penulis selama menulis skripsi, Fadiya Salsabila, Mia Aprianti Putri, Salsa Dewina Apriliani, Qirey Kania Dewi Dinata, dan Kharisma Putri Prayoga yang telah kebersamai dan banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam penulisan skripsi, serta rekan-rekan seperjuangan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 telah membantu dan mendukung penulis.
9. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini.
10. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for all doing this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting. I wanna thank me for just being me at all times.*

Semoga semua bentuk dukungan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal baik dan Allah SWT selalu memberikan hidayah dan kesejahteraan kepada kita semua.

Bandung, Januari 2025

Anissa Sekar Putri

1908255

ABSTRAK

Stres merupakan hal yang tidak dapat dihindari dari kehidupan masa remaja yang penuh dengan perubahan. *Coping stress* dapat membantu peserta didik menghadapi dan menyelesaikan stres yang dialaminya. Tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi kecenderungan *coping stress* pada peserta didik yang paling sering digunakan untuk mengurangi stres serta implikasinya bagi layanan bimbingan kelompok di SMP. Pendekatan penelitian menggunakan kuantitatif dengan metode survei dan desain *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 281 peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Bandung tahun Ajaran 2024/2025 melalui teknik pengambilan sampel *non probability sampling* dengan jenis sampel jenuh. Hasil penelitian menunjukkan profil *coping stress* peserta didik kelas IX di SMP Negeri 3 Bandung cenderung pada jenis *emotional focused coping*. Layanan bimbingan kelompok dirancang untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengelola stres. Teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok adalah *group exercise*, metode *group exercise* mendorong peserta didik untuk terlibat aktif dalam kegiatan. Peneliti merekomendasikan guru Bimbingan dan Konseling untuk menerapkan program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* sebagai cara efektif untuk membantu peserta didik mengembangkan keterampilan *coping stress* yang lebih adaptif.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Coping Stress*, *Group Exercise*, Peserta Didik, Stres.

ABSTRACT

Stress is an inevitable part of adolescence that is full of changes. Coping Stress strategy can help students manage and resolve the stress they experience. The aim of this study is to identify the types of stress coping strategies most frequently used by students to reduce stress, and to explore their implications for group guidance services in junior high school. This study used quantitative approach with survey method and cross-sectional design. The study sample consisted of 281 grade IX students from SMP Negeri 3 Bandung in the 2024/2025 academic year; selected using nonprobability sampling technique with saturation sampling method. The results showed that the coping stress profile of grade IX students at SMP Negeri 3 Bandung tended to lean towards emotional/focused coping strategies. Group counseling services were designed to develop and enhance students' ability to manage stress. The technique used in group counseling was group exercises, which encourage students to actively engage in activities. The writer recommends that guidance and counseling teachers implement group counseling programs using group exercises as an effective way to help students develop more adaptive use of coping stress skills.

Keywords: Group Guidance, Coping Stress, Group Exercise, Students, Stress

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	7
BAB II <i>COPING STRESS</i> DAN BIMBINGAN KELOMPOK.....	8
2.1 Konsep <i>Coping Stress</i>	8
2.2 Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengembangkan <i>Coping Stress</i>	20
2.3 Penelitian Terdahulu	23
2.4 Posisi Penelitian	24
2.5 Kerangka Berpikir	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	26
3.1 Desain Penelitian	26
3.2 Partisipan Penelitian	27
3.3 Populasi dan Sampel.....	27
3.4 Instrumen Penelitian	28
3.5 Uji Coba Alat Ukur	30
3.6 Prosedur Penelitian	35
3.7 Analisis Data.....	36

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Hasil Penelitian.....	38
4.2 Rancangan Layanan Bimbingan Kelompok Strategi <i>Group exercise</i> untuk Mengembangkan Kemampuan <i>Coping Stress</i> Peserta Didik	52
4.3 Keterbatasan Penelitian	68
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	69
5.1 Simpulan.....	69
5.2 Saran	69
DAFTAR PUSTAKA.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 3 Bandung.....	27
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Instrumen <i>Coping Stress</i>	30
Tabel 3.3	Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Coping Stress</i>	32
Tabel 3.4	Kriteria <i>Alpha Cronbach</i>	32
Tabel 3.5	Kriteria <i>Person Reliability</i> dan <i>Item Reliability</i>	33
Tabel 3.6	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Coping Stress</i>	34
Tabel 3.7	Penyekoran Data Instrumen <i>Coping Stress</i>	36
Tabel 3.8	Interpretasi Kecenderungan <i>Coping Stress</i>	37
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Kecenderungan <i>Coping Stress</i> Peserta Didik Kelas IX di SMP Negeri 3 Bandung.....	38
Tabel 4.2	Frekuensi Peserta Didik berdasarkan <i>Problem-Focused Coping</i>	45
Tabel 4.3	Frekuensi Peserta Didik berdasarkan <i>Emotion-Focused Coping</i>	48
Tabel 4.4	Deskripsi Kebutuhan.....	54
Tabel 4.5	<i>Action Plan</i>	61
Tabel 4.6	Pengembangan Tema atau Topik.....	63
Tabel 4.7	Format Evaluasi Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengembangkan <i>Coping Stress</i> Peserta Didik.....	64
Tabel 4.8	Saranan dan Prasarana Bimbingan Kelompok Kelas IX SMP Negeri 3 Bandung.....	66
Tabel 4.9	Anggaran Biaya.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berpikir <i>Coping Stress</i>	25
Gambar 3.1	Prosedur Penelitian.....	35

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia FDT, Husodo BT, Handayani N. Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* [Online]. 2021 Oct;20(5):327-333. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.327-333>.
- American School Counselor Association. (2012). *ASCA national model: A framework for school counseling programs*. American School Counselor Association.
- Anjani, S., Sutja, A., & Sekonda, F. A. (2023). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Coping Stress Dalam Belajar Peserta didik Kelas VIII SMPN 10 Kota Jambi. *Journal on Education*, 6(1), 4950-4956. doi: <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.3653>
- Arvita, L. D., & Yustiana, Y. R. (2015). Program Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Group Exercises Untuk Meningkatkan Keterampilan Coping Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, 2(3).
- Bakhtiar, M. I., & Asriani. (2015). Effectiveness Strategy of Problem Focused Coping and Emotion Focused Coping in Improving Stress Management Student of SMA Negeri 1 Barru. *Guidena*, 69- 82.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik peserta didik dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47. doi: <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive-behavioral therapy*. Clinical textbook of addictive disorders, 491, 474-501.
- Ben-Zur, H. (2009). Coping styles and affect. *International Journal of Stress Management*, 16(2), 87–101. doi:10.1037/a0015731
- Boyd, N. G., Lewin, J. E., & Sager, J. K. (2009). A model of stress and coping and their influence on individual and organizational outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 75, 197–211. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.03.010>
- Brott, P. E. & Myers, J. E. (1999). *Development of professional school counselor identity*. Professional School Counseling, 2(5), 339-348.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief cope. *International journal of behavioral medicine*, 92-100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Compas, B. E. (1987). *Coping with stress during childhood and adolescence*. Psychological Buletin, 1987, Vol. 101. No. 3. 393-403.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Compas, B. E., Orosan, P. G., & Grant, K. E. (1993). Adolescent stress and coping: Implications for psychopathology during adolescence. *Journal of adolescence*, 16(3), 331-349. <https://doi.org/10.1006/jado.1993.1028>
- Dafiq, N., Sarina, M. D., Suriati, E. S., & Dewi, Y. (2023). Literature Review: Faktor Pemicu Stres Pada Remaja. *Wawasan Kesehatan*, 8(2), 45-49.
- Depdikbud. (2007). *Rambu-Rambu Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling pada Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta : Direktorat Jenderal PMPTK, Jakarta.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Ekaputri, N. R. (2012). Perbandingan efektivitas strategi *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dalam meningkatkan pengelolaan stres peserta didik. (Skripsi). Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Elvika, R. R., & Tanjung, R. F. (2023). Analisis Strategi Coping Generasi Z: Tinjauan terhadap Emotion-Focused Coping dan Problem-Focused Coping. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 10(1), 19-31.
- Endler, N. S., & Parker, J. (1994). *Coping inventory for stressful situations*. Multi-Health systems incorporated.
- Engelica, I. (2008). *Problem focused coping* ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* ditinjau dari *self efficacy* dan tingkat pendidikan. Skripsi. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Erford, Bradley T. (2015). *Teknik yang harus diketahui setiap konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Folkman, S. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Jurnal of Personality and Social Psychology*, 1986, Vol. 50. No. 5. 992-1003.
- Frydenberg, E., Lewis, R., Bugalski, K., Cotta, A., McCarthy, C., Luscombe-smith, N., & Poole, C. (2004). Prevention is better than cure: coping skills training for adolescents at school. *Educational Psychology in Practice*, 20(2), 117–134. <https://doi.org/10.1080/02667360410001691053>
- Goleman, D. (1997). *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hampel, P. & Petermann, F. (2006) 'Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents', *Journal of Adolescent Health*, 38(4), pp. 409–415. doi: 10.1016/j.jadohealth.2005.02.014
- Hanifah, I. H. (2019). Dukungan Sosial dengan Coping Stress pada Peserta didik SMP. *Jurnal Riset Mahapeserta didik Bimbingan Dan Konseling*, 5(10), 774-783.
- Hasanah, I., Sa'idah, I., Fakhriyani, D. V., & Aisa, A. (2022). *Bimbingan Kelompok: Teori dan Praktik*. Pamekasan: Duta Media.
- Hidayat, D. R., Cahyawulan, W., & Alfian, R. (2019). *Karier: Teori dan Aplikasi dalam Bimbingan dan Konseling Komprehensif*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Horowitz, M. J. (1986). Stress-Response Syndromes: A Review of Posttraumatic and Adjustment Disorders. *Psychiatric Services*, 37(3), 241–249. <https://doi.org/10.1176/ps.37.3.241>
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan Istiwidayanti)*. Jakarta: Erlangga.
- Jacobs, ED. E, et al. (2012). *Group counseling: strategies and skills. (7th edition)*. USA: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Kemendikbud, (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Jakarta: Kemendikbud RI.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Larsen, J. R., & Buss, D. (2005). *Personality psychology demands of knowledge about human nature 2nd Edition*. USA: Hill International.

- Lazarus, R. S. (1976). *Discussion*. In G. Serban (Ed.), *Psychopathology of human adaptation*. New York: Plenum.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Maiseptian, F. (2017). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta didik. *Jurnal penelitian bimbingan dan konseling*, 2(2).
- Marsac, M. L. et al. (2013). Child coping, parent coping assistance, and post-traumatic stress following paediatric physical injury. *Child: Care, Health and Development*, 39(2), pp. 171–177. doi: 10.1111/j.1365-2214.2011.01328.x.
- Nisa, I. K. (2022). Hubungan antara tipe kepribadian big five dengan coping stress pada mahasiswa tingkat akhir. Undergraduate (S1) thesis, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Nurihsan, A. J. & Yusuf, S. (2012). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nurwela, S. T. and Israfil, I. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Remaja ; Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Jkj Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 100(4), pp. 697–704. Available at: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/10139>
- Ognibene, T. C., & Collins, N. L. (1998). Adult Attachment Styles, Perceived Social Support and Coping Strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 323-345. <https://doi.org/10.1177/0265407598153002>
- Olf, M., Langeland, W., & Gersons, B. P. (2005). Effects of appraisal and coping on the neuroendocrine response to extreme stress. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 29(3), 457-467. doi: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2004.12.006>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2012). *Experience human development*.
- Prayitno & Amti, E. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Primadi, A., & Lasmono, H. (2003). Koping Stres pada Etnis Bali, Jawa, dan Sunda. *Jurnal Anima*, 18 (4), 326-360.
- Putra, R. P., & Ariana, A. D. (2016). Gambaran strategi coping stress pada remaja korban cyberbullying. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 5(1), 1.

- Putri, M. D., Setyowibowo, H. & Purba, F. D. (2022) “Resiliensi di LKSA: *Perceived Social Support* dan *Problem Focused Coping* pada Remaja”, *Psyche 165 Journal*, 15(4), pp. 152–157. doi: 10.35134/jpsy165.v15i4.206.
- Rosa, N. N., Retnaningsih, L. E., & Jannah, M. (2021). Pengaruh strategi koping stres mahasiswa terhadap stres akademik di era pandemi Covid-19. *Tanjak: Journal of Education and Teaching*, 2(2), 103-111.
- Rusmana, N. (2009). *Bimbingan Dan Konseling Kelompok di Sekolah: Metode, Teknik, dan Aplikasi*. Bandung: Rizqi Press.
- Safaria, T. & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen emosi: sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S. (2018). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 2(3), 87-95.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Saputri, A.T. (2020). Efektivitas Layanan Informasi Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Coping Stress Pada Peserta Didik Kelas X Di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Sarafino, E.P. (1994). *Health psychology: biopsychosocial interactions. (second edition)*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E.P. (1998). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction (Third edition)*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E.P. & Smith, T.W. (2012). *Health psychology: biopsychosocial interactions. (seventh edition)*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E.P. & Smith, T.W. (2010). *Health Psychology Biopsychological Interactions*. United State of Amerika: John Willey dan Sons, Inc.
- Sarafino. E. P. (1997). *Health Psychology: Biosychosocial Interactions*. NewYork: John Wiley & Sons. Inc
- Sari, A. P. (2023). Rancangan Layanan Bimbingan Untuk Membangun Strategi Coping Stres Yang Optimal: Studi Deskriptif Kuantitatif pada Mahasiswa

Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia
(Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).

- Sari, M. P. H., Qiptiah, P. M., & Riyani, R. Y. (2023). Analisis Manajemen Stres di Kalangan Remaja Indonesia. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1-6.
- Selye, H. (1974). *"Stress without distress."* Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Simamora, P., & Rahma, I. (2022). Analisis Tingkat Stres Peserta didik pada Pembelajaran Matematika dengan Menggunakan Strategi Coping di SMK Swasta Mandiri Alwasliyah Silangkitang. *Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika*, 6(2), 1527-1535.
<https://doi.org/10.31004/cendekia.v6i2.1393>
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Stanisławski, K. (2019). The coping circumplex model: An integrative model of the structure of coping with stress. *Frontiers in Psychology*, 10(MAR), pp. 1–23. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00694.
- Supriatna, M. (2023). Meningkatkan Kecakapan Berpikir Kritis Peserta didik Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah. G-Couns: *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(01), 359-368.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Taylor, S.E. (2014). *Health psychology*. Singapore: McGraw-Hill.
- Tresnawati, I. W., & Naqiyah, N. (2020). Hubungan antara kontrol diri dan perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMP Negeri 34 surabaya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya*, 11(1), 25-34.
- Windle, M., & Mason, W. A. (2004). General and Specific Predictors of Behavioral and Emotional Problems Among Adolescents. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 12(1), 49-61.
<https://doi.org/10.1177/10634266040120010601>
- Yusuf, S. (2018). *Kesehatan Mental*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zimmer-Gembeck, M. J. & Locke, E. M. (2007). The socialization of adolescent coping behaviours: Relationships with families and teachers. Elsevier. *Journal of Adolescence* 30 (2007) 1–16.