

## Analisis Strategi Coping Generasi Z: Tinjauan terhadap *Emotion-Focused Coping* dan *Problem-Focused Coping*

Rahmah Rezki Elvika<sup>1\*</sup>, & Romi Fajar Tanjung<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat, Indonesia.

<sup>2</sup>Universitas Sriwijaya, Sumatera Selatan, Indonesia.

\* Korespondensi: [rahmahelvika@fpk.unp.ac.id](mailto:rahmahelvika@fpk.unp.ac.id)

Info Artikel	Abstrak
<b>Riwayat Artikel</b> Dikirim : 27 April 2023 Direvisi : 18 Mei 2023 Publikasi : 26 Juni 2023	<b>Tujuan Penelitian:</b> Penelitian ini ingin mengetahui strategi <i>coping</i> Generasi Z saat berhadapan dengan masalah yang ditinjau dari dua jenis <i>coping</i> yaitu <i>emotion-focused coping</i> dan <i>problem-focused coping</i> . <b>Metode Penelitian:</b> Penelitian merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Partisipan penelitian yaitu 83 orang Generasi Z berstatus mahasiswa pada program studi psikologi yang ada di salah satu universitas negeri di Sumatera Barat yang diperoleh melalui teknik <i>purposive sampling</i> . Kriteria partisipan dibatasi hanya pada mahasiswa yang tergolong dalam kategori Generasi Z dengan tahun kelahiran diantara tahun 1997 hingga 2012. Data penelitian diperoleh menggunakan skala <i>coping</i> yang terdiri dari 49 item mewakili dimensi <i>emotion-focused coping</i> dan <i>problem-focused coping</i> , yang merupakan hasil adaptasi dari skala <i>coping</i> Lazarus dan Folkman (1984). Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan ANOVA satu jalur. <b>Hasil Penelitian:</b> Berdasarkan perbandingan <i>mean</i> yang diperoleh dari dua jenis <i>coping</i> , 79.52% Generasi Z memiliki kecenderungan menggunakan strategi <i>coping</i> jenis <i>emotion-focused coping</i> dalam menghadapi masalah maupun tekanan. Hanya 1.20% yang mampu menerapkan kedua jenis <i>coping</i> secara seimbang, sementara persentase sisanya menggunakan <i>coping</i> jenis <i>problem-focused coping</i> . <b>Kesimpulan:</b> Generasi Z menghadapi berbagai masalah dan tekanan. Sebanyak 48.19% partisipan menganggap hal-hal terkait perkuliahan sebagai sumber utama stres, sementara sisanya menganggap hal-hal terkait masalah keluarga, teman, hubungan dengan pasangan, ekonomi, dan masa depan sebagai sumber utama stres yang paling menekan bagi generasi Z. Sebagai upaya mengatasinya, mayoritas para Generasi Z ini menghadapi masalah atau tekanan tersebut dengan fokus pada penyelesaian dampak emosi yang ditimbulkan ( <i>emotion-focused coping</i> ). <b>Implikasi:</b> Meredakan dampak emosi yang muncul akibat suatu stressor merupakan cara yang digunakan oleh mayoritas Generasi Z saat berhadapan dengan masalah atau tekanan. Sehingga penting juga untuk mengarahkan para Generasi Z untuk juga mengasah keterampilan yang mendukung <i>coping</i> jenis <i>problem-focused coping</i> . Hal ini dimaksudkan agar tidak hanya emosi yang diselesaikan, namun juga masalah yang ada.
<b>Kata Kunci:</b> <i>Emotion-Focused Coping</i> ; Generasi Z; Mahasiswa; <i>Problem-Focused Coping</i> ; Strategi Coping.	

### PENDAHULUAN

Masalah merupakan sesuatu hal yang wajar dan tentu dialami oleh semua orang. Masalah bisa berasal dari berbagai macam situasi, kondisi, maupun perubahan dalam tahap perkembangan seseorang. Mengacu pada teori psikologi perkembangan, individu pada suatu tahap perkembangan dihadapkan pada tugas perkembangan tertentu yang harus diselesaikan. Tugas perkembangan ini akan berbeda untuk setiap tahapannya dan akan menentukan kesuksesan seseorang dalam menyelesaikan suatu tahap perkembangan dan kesiapan seseorang dalam memasuki tahap perkembangan selanjutnya. Salah satu teori dalam psikologi perkembangan misalnya, Erikson (1968) melalui teorinya yang menggambarkan delapan tahapan perkembangan psikososial menjelaskan bahwa setiap tahapan perkembangan tersebut memiliki keterkaitan. Sehingga jika individu tidak mampu menyelesaikan krisis perkembangan dalam suatu tahapan tertentu, maka ini berpotensi akan memengaruhi tahapan perkembangan yang selanjutnya.

Setiap individu memiliki cara menyelesaikan permasalahan mereka masing-masing, ada yang menggunakan cara dengan menghindari masalah tersebut dan ada juga yang mencari penyelesaian masalah tersebut (Andriani, 2019; Tuasikal & Retnowati, 2018). Kemudian fakta menunjukkan bahwa reaksi psikologis dalam merespon permasalahan yang terjadi adalah preditor yang sangat berpengaruh dibandingkan permasalahan itu sendiri (Kovacs et al., 2022). Uniknyanya jika ditinjau dari penggolongan



generasi, Generasi Z dianggap sebagai generasi yang cukup rapuh dibandingkan dengan beberapa generasi lainnya (American Psychological Association [APA], 2018). Generasi Z tidak memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi dunia kerja 34% dipengaruhi oleh kecemasan, 20% karena kurangnya motivasi dan 17% memiliki perasaan rendah diri (Sakitri, 2021). APA (2018) juga memaparkan bahwa Generasi Z jika dibandingkan dengan tiga generasi lainnya (Generasi *Millennial*, Generasi X, dan Generasi *Boomer*) adalah generasi yang memiliki kecenderungan masalah kesehatan mental paling buruk dan dengan perbandingan perempuan dua kali lebih tinggi probabilitasnya dibandingkan laki-laki. Lebih lanjut juga digambarkan bahwa isu kesehatan mental seperti gangguan kecemasan, gangguan depresi, dan stres menjadi isu yang paling banyak dialami ataupun dilaporkan para Generasi Z ini (APA, 2018). Tingkah laku Generasi Z cenderung terbentuk akibat pengaruh media informasi, sebagian mereka telah dihindangi mental hedonis, sehingga mengakibatkan malas bekerja dan memiliki sifat konsumtif (Alfaruqy, 2022; Mansur & Ridwan, 2022; Wastuti & Pangaribuan, 2020). Selain itu perubahan budaya akibat perkembangan teknologi juga mempengaruhi strategi *coping* individu (Kuo, 2011).

Fakta mengenai kerentanan dan kerapuhan para generasi Z ini menjadi menarik untuk ditelusuri lebih lanjut apalagi di Indonesia. Hal ini karena menurut data Badan Pusat Statistik (BPS, 2021) berdasarkan Hasil Sensus Penduduk tahun 2020 ditemukan bahwa Generasi Z merupakan generasi dengan jumlah paling banyak di Indonesia saat ini yaitu sebanyak 27.94% dari 270.20 juta jiwa. Para generasi Z ini juga tergolong pada generasi yang termasuk dalam rentang usia produktif (BPS, 2021). Generasi Z ini umumnya berada pada rentang usai dewasa awal sebab mereka yang tergolong dalam kategori Generasi Z adalah mereka yang lahir kisaran tahun 1997 sampai dengan 2012 (Rahmah, 2021). Sehingga jika ditilik pada mahasiswa yang tergolong Generasi Z, maka mereka yang saat ini berstatus mahasiswa Generasi Z berada pada usia-usia dewasa awal dengan batasan usia tertinggi saat ini yaitu 26 tahun (untuk kelahiran 1997). Tentunya para mahasiswa Generasi Z ini diharapkan menjadi individu yang dapat menjadi harapan bangsa Indonesia sebagai generasi penerus bangsa yang akan membawa Indonesia lebih baik lagi kedepannya.

Penelitian terdahulu menemukan bahwa para Generasi Z yang berstatus mahasiswa cenderung menggunakan *coping* jenis *emotion-focused coping* (Anggraeni et al., 2022; Hanifah et al., 2020; Pusvitasari & Jayanti, 2021). Sihombing (2019) menemukan bahwa wanita usia dewasa awal yang mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi menunjukkan kecenderungan *coping* yang negatif yang ditunjukkan melalui perilaku-perilaku yang kurang tepat seperti perilaku menyerang, menyakiti yang dilakukan terhadap diri sendiri hingga perilaku yang berkaitan dengan menghindar dari lingkungan sosial. Selain itu, kemampuan untuk menerapkan *coping* jenis *problem-focused coping* memang tidak mudah sebab dibutuhkan kematangan sosial pada diri seseorang, apalagi pada individu usia dewasa awal yang dihadapkan pada situasi hari beradaptasi dengan banyak perubahan dan masalah (Wahyudhi et al., 2019).

Mengacu pada fenomena yang telah dipaparkan di atas maka peneliti tertarik dan ingin mengetahui lebih lanjut mengenai strategi *coping* pada para generasi Z. Mengingat strategi *coping* menjadi krusial terkait bagaimana individu mengatasi masalah yang sedang dihadapi dan gambaran bahwa Generasi Z pun cukup rentan dan sangat rapuh. Strategi *coping* ini dilihat mengacu pada bagaimana kecenderungan *coping* Generasi Z dalam menghadapi tekanan atau persoalan keseharian baik yang berkaitan dengan akademik maupun tidak. Penelitian ini kemudian peneliti uraikan dalam bentuk bagaimana Generasi Z menyikapi masalah yang sedang dihadapinya melalui tinjauan terhadap dua jenis strategi *coping* yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

Peneliti mengasumsikan para Generasi Z ini akan dapat menyeimbangkan penggunaan *coping* jenis *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Hal ini dikarenakan Generasi Z adalah generasi yang sangat melek teknologi dan informasi di mana kondisi lahir, tumbuh, dan berkembang di era teknologi ini mendukung pengembangan pemecahan masalah pada diri seseorang. Asriandi dan Putri (2020) menemukan bahwa para Generasi Z ini menunjukkan kemampuan-kemampuan terkait pemecahan masalah hingga kemampuan berpikir kritis. Selain itu, kesadaran dan kepedulian terhadap kesehatan mental yang muncul akhir-akhir ini di tengah masyarakat diperkirakan juga akan mendukung kesadaran seseorang akan pentingnya memperhatikan aspek emosional dalam diri. Maka dari itu, besar kemungkinan situasi dan kondisi ini akan membuat para Generasi Z lebih mampu menyeimbangkan penggunaan kedua jenis strategi *coping* (*emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*) dalam menghadapi tekanan maupun masalah dalam hidup.

## METODE

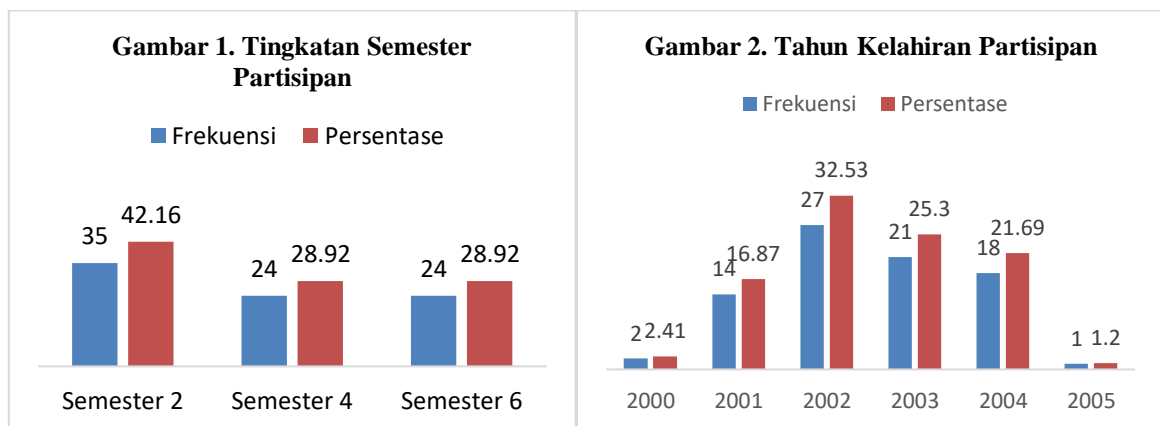
### Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada April tahun 2023 dan merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Pada penelitian ini, peneliti bermaksud untuk mengetahui bagaimana gambaran strategi *coping* pada partisipan mahasiswa program studi psikologi yang merupakan kelompok Generasi Z pada salah satu universitas negeri di Sumatera Barat. Desain penelitian ini yaitu penelitian survei (*survey research design*) dimana peneliti melakukan penyebaran alat ukur penelitian berupa kuesioner untuk memperoleh data penelitian. Partisipan mengisi kuesioner tersebut melalui link *google form* yang peneliti kirim melalui aplikasi pesan *whatsapp*. Data penelitian kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk memperoleh gambaran kecenderungan *coping* para partisipan Generasi Z tersebut.

### Partisipan

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa program studi psikologi pada salah satu universitas negeri di Sumatera Barat. Partisipan dari penelitian ini adalah Generasi Z yang dipilih dan dikumpulkan melalui teknik *purposive sampling* (Gravetter & Forzano, 2012; Sugiyono, 2015). Kriteria partisipan mahasiswa yang ditetapkan yaitu dibatasi hanya pada partisipan mahasiswa yang memiliki usia berada pada rentang usia Generasi Z yaitu kelahiran 1997 hingga 2012 untuk kemudian dapat berpartisipasi sebagai partisipan penelitian.

Partisipan penelitian ini berjumlah 83 orang dan mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 90.36% (75 orang). Keseluruhan partisipan adalah mahasiswa yang terdaftar dan berstatus aktif pada salah satu universitas negeri di Sumatera Barat. Mayoritas partisipan (42.17%) berada pada jenjang perkuliahan semester 2. Sementara itu, rentang kelahiran partisipan Generasi Z pada penelitian ini yaitu lahir antara tahun 2000-2005 (rentang usia 18-23 tahun). Jika dispesifikkan lebih lanjut, partisipan didominasi oleh Generasi Z kelahiran tahun 2002 sebanyak 32.53% (27 orang) dan diikuti dengan kelahiran tahun 2003 sebanyak 25.30% (21 orang). Paparan data demografis terkait partisipan penelitian secara lebih rinci dapat dilihat pada gambar 1 dan 2.



### Bahan dan Peralatan

Pada penelitian ini peneliti mengumpulkan data melalui penyebaran kuesioner penelitian berupa skala *coping* dari Lazarus dan Folkman (1984) yang telah diadaptasi dan digunakan oleh Oktarisa dan Yusra (2015). Skala *coping* ini mengukur dua jenis *coping* dengan total 49 item yang terdiri dari *problem-focused coping* (19 item pernyataan) dan *emotion-focused coping* (30 item pernyataan), serta memiliki nilai reliabilitas yaitu  $\alpha=0.736$ . Nilai ini dianggap cukup untuk mengatakan bahwa alat ukur ini reliabel digunakan pada partisipan mahasiswa sebagaimana disebutkan oleh Gravetter dan Forzano (2012) bahwa nilai reliabilitas paling tinggi yaitu diangka 1.00 dimana jika nilai  $\alpha$  yang diperoleh semakin mendekati angka 1.00, maka alat ukur tersebut sudah dapat dikatakan reliabel atau memiliki konsistensi internal yang baik. Alternatif pilihan jawaban item ada 4 yaitu Tidak Pernah (TP), Kadang-kadang (KK), Sering (SR) dan Selalu (SL) dengan skor 1 sampai 4.

## Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner penelitian kepada mahasiswa yang terindikasi sebagai kelompok Generasi Z secara *online* melalui *google form*. Kuesioner dilengkapi dengan permintaan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Selanjutnya peneliti juga memberikan beberapa pertanyaan terkait data demografis, pertanyaan terkait lainnya, dan skala *coping*. Terkait dengan skala *coping*, partisipan diminta untuk mengisi skala *coping* versi utuh yang memuat 49 pernyataan dari penggabungan kedua dimensi skala *coping* yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Kecenderungan jenis *coping* partisipan akan dilihat berdasarkan perbandingan *mean* skor dari kedua dimensi *coping* tersebut. Secara rinci, nilai *mean* skor adalah nilai rata-rata yang diperoleh masing-masing partisipan disetiap dimensi *coping*. Perolehan nilai *mean* ini didapatkan melalui hasil dari penjumlahan skor dari setiap item dalam satu dimensi yang kemudian dibagi dengan jumlah item dari dimensi tersebut.

## Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif yang merujuk pada nilai *mean* dan gambaran persentase yang diperoleh pada setiap jenis *coping*. Penyajian data penelitian pada penelitian yang menggunakan statistik deskriptif dapat dilakukan melalui beberapa cara, diantaranya yaitu melalui data *mean* yang diperoleh sebagai salah satu bentuk pengukuran tendensi sentral atau sebaran data dan perhitungan persentase (Cozby & Bates, 2015; Sugiyono, 2015). Selain statistik deskriptif, penulis juga akan melakukan statistik uji ANOVA satu jalur untuk mengetahui lebih lanjut apakah ada perbedaan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* pada kelompok partisipan dari tingkatan perkuliahan yang berbeda yaitu antara partisipan Generasi Z semester 2, 4, dan 6. Hasil pengujian SPSS untuk uji asumsi normalitas dan uji homogenitas data setiap jenis *coping* untuk setiap kelompok semester menunjukkan bahwa semua data memenuhi syarat asumsi untuk uji ANOVA satu jalur dengan  $\alpha > 0.05$ . Berikut rincian hasil pengujian asumsi normalitas data dan uji homogenitas.

**Tabel 1. Hasil Uji Asumsi Normalitas dan Homogenitas**

Jenis <i>Coping</i>	Kelompok (Semester)	N	Uji Normalitas*	Uji Homogenitas
			Nilai Sig. $\alpha^{**}$	Nilai Sig. $\alpha^{**}$
<i>Problem-Focused Coping</i> (PFC)	Semester 2	36	0.795	0.605
	Semester 4	23	0.721	
	Semester 6	24	0.687	
<b>Total</b>		<b>83</b>		
<i>Emotion-Focused Coping</i> (EFC)	Semester 2	36	0.280	0.608
	Semester 4	23	0.806	
	Semester 6	24	0.905	
<b>Total</b>		<b>83</b>		

\*Shapiro-Wilk

\*\* Sig. jika  $\alpha > 0.05$

## HASIL

Penyebaran kuesioner penelitian, peneliti melengkapinya dengan beberapa pertanyaan terkait hal “apa yang paling menekan bagi partisipan?” dan “apakah partisipan memiliki tempat yang dituju saat mengalami masalah, situasi menekan, atau kondisi yang tidak menguntungkan?” Peneliti juga meminta partisipan untuk menyebutkan orang yang akan ia tuju saat sedang dalam kondisi yang tidak menguntungkan. Respon jawaban yang diberikan oleh partisipan tergambar pada tabel 2 dan 3.

Mengacu pada hasil tabel 2 dan 3 dapat diketahui bahwa mayoritas sebanyak 48.19% partisipan menyebutkan bahwa hal-hal berkaitan dengan sekolah atau perkuliahan merupakan hal yang paling membuat ia merasa tertekan. Hal ini dapat dimaklumi mengingat keseluruhan partisipan adalah mahasiswa. Namun, 51.81% partisipan lainnya menyebutkan hal yang beragam terkait hal yang membuat mereka paling merasa tertekan. Hal ini menggambarkan bahwa para partisipan ini meskipun berstatus mahasiswa namun ada hal-hal lain diluar sekolah atau perkuliahan yang mereka nilai sebagai sumber utama stres yang mereka

rasakan seperti hal-hal terkait keluarga, kondisi ekonomi, hubungan dengan pasangan, pertemanan, hingga masa depan.

Selain itu, menariknya tidak semua partisipan ini memiliki tempat yang dapat mereka tuju saat sedang dihadapkan pada masalah, tekanan, atau situasi yang tidak menguntungkan. Dari total 83 orang, hanya 65.06% dari mereka yang mengaku memiliki tempat yang dituju untuk mengadu atau tempat berbagi saat sedang dalam situasi yang tidak baik-baik saja. Kemudian, tempat yang menjadi tujuan untuk berkeluh kesah dan berbagi tersebut didominasi oleh dua pihak terpenting dalam hidup yaitu teman (27.71%) dan orang tua (15.66%).

**Tabel 2. Hal yang Paling Menekan Bagi Partisipan**

Opsi Jawaban	Frekuensi	Persentase
Sekolah/Perkuliahan	40	48.19%
Keluarga	15	18.07%
Pertemanan	3	3.61%
Hubungan dengan Pasangan	6	7.23%
Kondisi Ekonomi	15	18.07%
Masa Depan	1	1.20%
Lainnya	3	3,61%
Total	83	

**Tabel 3. Tempat yang Dituju Saat Berada pada Situasi Menekan dan Bermasalah**

Pertanyaan?	Opsi Jawaban	Frekuensi	Persentase
Memiliki tempat yang dituju?	Ya	54	65.06%
	Tidak	29	34.94%
	Total	83	
Pihak yang dituju?	Allah/Tuhan	1	1.20%
	Orang Tua	13	15.66%
	Saudara (Kakak atau Adik)	3	3.61%
	Teman	23	27.71%
	Pasangan	7	8.43%
	Lainnya	4	4.82%
	Tidak Menyebutkan	3	3.61%
Total	54		

Selanjutnya berikut peneliti paparkan hasil analisis deskriptif terhadap skor *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* partisipan. Data dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4. Hasil Analisis Deskriptif Skor Strategi Coping Generasi Z**

N	Jenis Coping (Dominan)	Keterangan	
		Frekuensi	Persentase
83	<i>Emotion-Focused Coping</i> (EFC)	66	79.52%
	<i>Problem-Focused Coping</i> (PFC)	16	19.28%
	EFC dan PFC	1	1.20%

Mengacu pada hasil analisis deskriptif pada tabel 4 di atas diketahui bahwa mayoritas (79.52%) partisipan Generasi Z ini cenderung menggunakan *coping* jenis *emotion-focused coping* sebagai strategi *coping* dalam menghadapi segala bentuk masalah, tekanan, atau situasi tidak menguntungkan. Menariknya, hanya 1.20% diantaranya yang mampu menyeimbangkan dua jenis strategi *coping* tersebut.

Kemudian peneliti juga melakukan analisis lebih lanjut untuk melihat secara lebih rinci mengenai kedua jenis *coping* ini. Peneliti memecah kedua jenis *coping* ini berdasarkan indikator penyusun masing-masing jenis *coping* untuk mengetahui indikator mana yang paling dominan digunakan oleh partisipan Generasi Z ini di setiap masing-masing jenis *coping*. Hasil menunjukkan meskipun beberapa diantara partisipan ada yang memiliki *mean* skor sama untuk beberapa indikator, namun mayoritas dari mereka dominan pada penggunaan *planful problem solving* (73.49%) untuk *coping* jenis *problem-focused coping*. Sementara untuk *coping* jenis *emotion-focused coping*, indikator yang paling dominan pada partisipan yaitu penggunaan *distancing* (38.55%) dan *escape-avoidance* (25.30%). Data lebih rinci dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini.

**Tabel 5. Distribusi Kecenderungan Coping Berdasarkan Indikator Masing-Masing Jenis Coping**

Jenis Coping	Indikator (Dominan)	Frekuensi	Persentase
<i>Problem-Focused Coping</i> (PFC)	<i>Confrontive Coping</i>	0	0
	<i>Planful Problem Solving</i>	61	73.49%
	<i>Seeking Social Support</i>	21	25.30%
	<i>B dan C</i>	1	1.20%
	Total	83	
<i>Emotion-Focused Coping</i> (EFC)	<i>Distancing</i>	32	38.55%
	<i>Self-Control</i>	3	3.61%
	<i>Accepting Responsibility</i>	9	10.84%
	<i>Escape-Avoidance</i>	21	25.30%
	<i>Positive Reappraisal</i>	7	8.43%
	<i>Gabungan Beberapa Indikator</i>	11	13.25%
	Total	83	

Selain itu, untuk memperkaya bahasan maka peneliti juga melakukan uji ANOVA satu jalur untuk melihat perbedaan kedua jenis *coping* ini berdasarkan pada kelompok semester partisipan Generasi Z. Berdasarkan data hasil uji ANOVA diketahui bahwa nilai rata-rata *coping* baik jenis *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping* paling tinggi diperoleh oleh partisipan mahasiswa Generasi Z yang berada pada semester 4. Sementara untuk hasil uji perbedaan ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok partisipan (berdasarkan semester) baik pada *coping* jenis *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping* dengan nilai sig. untuk uji ANOVA kedua jenis *coping* ini yaitu  $\alpha > 0.05$ . Hasil uji ANOVA secara rinci dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut.

**Tabel 6. Hasil Uji ANOVA**

Jenis Coping	Kelompok (Semester)	Mean	F	Sig. $\alpha^*$
<i>Problem-Focused Coping</i> (PFC)	Semester 2	2.66	0.694	0.503
	Semester 4	2.76		
	Semester 6	2.69		
<i>Emotion-Focused Coping</i> (EFC)	Semester 2	2.82	2.907	0.60
	Semester 4	2.98		
	Semester 6	2.91		

\*Sig. jika  $\alpha < 0.05$

## PEMBAHASAN

Teori *coping* menjelaskan bahwa individu dalam menghadapi dan mengatasi ancaman atau masalah akan mengadopsi *problem-focused coping* atau *emotion-focused coping* (Xin et al., 2022). Berdasarkan hasil analisis deskriptif di atas dapat dipahami bahwa jenis *coping* yang digunakan oleh mayoritas (79.52%) partisipan mahasiswa Generasi Z pada penelitian ini yaitu *emotion-focused coping*. King (2017) menjelaskan bahwa *coping* dalam jenis *emotion-focused coping* ini adalah *coping* yang dilakukan dengan berfokus pada penyelesaian dampak emosi yang muncul ketika berhadapan dengan situasi menekan atau masalah. Berbeda dengan *problem-focused coping*, jenis *coping* yang menekankan pada upaya dalam



mengatasi stresor atau masalah itu sendiri. Baker dan Berenbaum (2007) menemukan bahwa seseorang yang tidak terbiasa dalam memproses emosi mereka akan sangat diuntungkan ketika mereka mencoba untuk menyadari, mengenali, memproses, dan menunjukkan keadaan emosi tersebut. Strategi *coping* menurut teori Lazarus dan Folkman (1984) ini dapat dibedakan dalam dua jenis yang dikenal dengan istilah *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Perbedaan kedua jenis *coping* ini sebagaimana penamaannya yaitu *problem-focused coping* berfokus pada pencarian upaya untuk mengatasi stressor yang menjadi sumber stres, sementara *emotion-focused coping* lebih ditujukan untuk mengatasi dampak emosi yang muncul dari akibat adalah tekanan atau stres yang dialami (Ben-Zur, 2009; Biggs et al., 2017; Connor-Smith & Flachsbart, 2007).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penemuan beberapa penelitian terdahulu yang menguji terkait strategi *coping* pada mahasiswa rentang usia Generasi Z. Hanya saja kedua penelitian ini menspesifikkan pada persoalan khusus dalam perkuliahan dimana penelitian Pusvitasari dan Jayanti (2021) ini dispesifikkan pada persoalan mahasiswa terkait kecemasan berbicara di depan umum. Pada penelitian Hanifah et al., (2020) dan Anggraeni et al., (2022) yang dilakukan pada persoalan yang spesifik pula yaitu perkuliahan yang dilaksanakan secara daring. Pada penelitian Pusvitasari dan Jayanti (2021) yang juga dilakukan pada partisipan mahasiswa usia 16-20 tahun ditemukan bahwa mayoritas para mahasiswa tersebut menunjukkan kecenderungan pada *coping* jenis *emotion-focused coping*. Penelitian lain yaitu penelitian yang dilakukan oleh Hanifah et al., (2020), melalui hasil penelitiannya juga ditemukan bahwa kecenderungan bentuk strategi *coping* mahasiswa rentang usia Generasi Z yang dihadapkan pada persoalan terkait situasi perkuliahan yang dilaksanakan secara daring yaitu *emotion-focused coping*. Hasil penelitian yang didapatkan oleh Anggraeni et al., (2022) yang menemukan bahwa *emotion-focused coping* merupakan jenis *coping* yang dominan digunakan yang ditunjukkan dengan beberapa bentuk perilaku seperti mengalihkan perhatian dengan melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan, penundaan, dan menemukan dukungan dari lingkungan. Hal ini juga sejalan dengan penemuan penelitian ini dimana indikator *distancing* dan *escape-avoidance* sebagai indikator yang paling dominan pada *coping* jenis *emotion-focused coping* yang ditunjukkan partisipan. Penelitian Theodoratou et al., (2023) ditemukan bahwa tingkat *coping* siswa perempuan secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki dan perempuan lebih dominan menggunakan *emotion-focused coping*.

Pada penelitian ini, peneliti tidak menspesifikkan pada suatu persoalan sebagaimana penelitian-penelitian sebelumnya yang peneliti paparkan, yang fokus pada pengkajian *coping* berkaitan dengan masalah perkuliahan yang dialami Generasi Z karena kondisi perkuliahan yang dilaksanakan secara daring (Anggraeni et al., 2022; Hanifah et al., 2020). Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui kecenderungan *coping* para Generasi Z dalam menghadapi dan menyelesaikan persoalan secara umum dalam kehidupan di keseharian, baik yang berkaitan dengan hal-hal akademik maupun hal-hal di luar akademik seperti relasi sosial (pertemanan), masalah di keluarga hingga yang berkaitan dengan keuangan. Keputusan untuk melihat kecenderungan penggunaan strategi *coping* secara general pada penelitian ini didasari pada asumsi bahwa meskipun keseluruhan partisipan penelitian ini adalah generasi Z yang sedang duduk dibangku perkuliahan dengan banyaknya tekanan sebagaimana temuan penelitian Ramachandiran dan Dhanapal (2018) yaitu hal-hal terkait pembelajaran adalah sumber utama stres Generasi Z, namun juga ditemukan bahwa permasalahan yang mereka hadapi dan yang dinilai sangat mengganggu dalam hidup ini tidak hanya terbatas pada persoalan perkuliahan saja. Sebagaimana hasil dari salah satu pertanyaan tambahan yang peneliti lampirkan pada saat penyebaran kuesioner yaitu “hal apa yang paling membuat anda merasa stres dalam kehidupan”. Jawaban para mahasiswa Generasi Z ini memang sangat beragam. Meskipun perkuliahan adalah salah satu diantaranya, namun 51.81% para mahasiswa Generasi Z ini juga mempersepsikan hal-hal terkait kondisi ekonomi, keluarga, hubungan spesial/percintaan, maupun pertemanan sebagai sumber tekanan utama bagi mereka. Hal ini didukung oleh penelitian Ramachandiran dan Dhanapal (2018) yang juga menyebutkan bahwa hal-hal di luar akademik juga menjadi sumber stres para Generasi Z, yaitu masalah atau tekanan dari teman sebaya dan keluarga hingga masalah-masalah keuangan. Selain itu, menariknya serupa dengan Generasi *Millennial* yang memiliki kekhawatiran atau kecemasan akan masa depan (Az-Zahra & Muzaki, 2021), pada penemuan penelitian ini juga ditemukan

bahwa hal-hal terkait masa depan juga menjadi salah satu isu yang dianggap paling membuat Generasi Z merasa stres dalam kehidupan.

Hasil yang konsisten antara hasil penelitian ini dengan beberapa penelitian terdahulu terkait jenis *coping emotion-focused coping* yang dominan pada partisipan Generasi Z ini menjadi menarik untuk ditelusuri lebih lanjut dengan mengaitkannya pada karakteristik Generasi Z. Generasi Z ini memiliki karakteristik khusus yaitu generasi ini sangat erat kaitannya dengan teknologi dan informasi. Para generasi Z ini lahir, tumbuh, dan berkembang di era digital dan pesatnya perkembangan teknologi. Badri (2022) dalam penelitiannya yang menguji kecakapan komunikasi digital pada Generasi Z melalui empat aspek kecakapan diantaranya terkait informasi digital, komunikasi digital, pemecahan masalah digital, dan mengembangkan konten digital menemukan bahwa para Generasi Z ini dapat dikatakan sebagai generasi yang cakap dalam komunikasi digital. Melalui penelitian ini tergambar bahwa Generasi Z memiliki kemampuan literasi digital yang baik sebab mereka tidak begitu saja mempercayai informasi yang beredar, namun melakukan cara-cara seperti memilah apa yang tersaji secara digital untuk menemukan mana yang dapat dipercaya dan menganalisis kebermanfaatannya atau suatu informasi yang mereka butuhkan. Selain didasari atas kebutuhan, para Generasi Z ini juga memiliki tujuan dalam setiap *platform* digital yang mereka gunakan.

Asriandi dan Putri (2020) melalui penelitiannya yang dilakukan secara kualitatif juga menemukan bahwa para Generasi Z ini memiliki beberapa *soft skill* yang sangat bisa mereka manfaatkan dalam hidup. Beberapa diantara penemuannya menyebutkan bahwa Generasi Z pada penelitian tersebut memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah melalui solusi-solusi yang tepat sasaran, menerapkan kemampuan berpikir kritis saat menilai apa yang terjadi dan mengambil keputusan yang sesuai, hingga mencerminkan keluwesan dalam berpikir apalagi pada keadaan dengan banyaknya perubahan sebagaimana yang terjadi saat ini. Selain itu, penelitian Hanifatunnisa (2022) menemukan bahwa memang pada dasarnya melalui perspektif para Generasi Z ini, mereka sepakat bahwa perlu untuk mencari, melakukan verifikasi, dan komparasi terhadap suatu informasi secara utuh. Selain itu analisis dan pelibatan kemampuan berpikir yang kritis, dan terbuka atas sumber lainnya, serta diiringi perbuatan yang bertanggung jawab atas informasi menjadi beberapa cara yang dianggap dapat meningkatkan kemampuan literasi informasi.

Jika ditinjau dari karakteristik dan situasi zaman di mana para Generasi Z ini terlahir, tumbuh dan berproses dalam kehidupan melalui beberapa penelitian di atas maka harusnya ini dapat menjadi situasi yang mendukung bagi para Generasi Z untuk bisa dalam mengaplikasikan *coping* jenis *problem-focused coping*. Sebagaimana penelitian sebelumnya yaitu Badri (2022), Asriandi dan Putri (2020), dan Hanifatunnisa (2022) yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dipahami bahwa para Generasi Z hidup pada situasi dan kondisi yang penuh dengan perkembangan teknologi dan informasi yang mengiringi tumbuh kembang mereka. Kondisi perkembangan teknologi dapat memberikan dua efek: efek positif dan efek negatif (Mutiawati, 2020). Mereka yang hidup di zaman yang marak dengan perkembangan, perubahan, dan digitalisasi, jika mampu mengambil peluang kondisi ini dapat menjadikan mereka untuk terpacu dalam pengembangan keterampilan-keterampilan terkait literasi digital yang dibutuhkan untuk menunjang akademik atau karir mereka.

Berbagai macam keterampilan di atas pada dasarnya sangat erat dengan mengaplikasikan *coping* jenis *problem-focused coping* sebagaimana disampaikan oleh Lazarus dan Folkman (1984) bahwa terdapat proses kognitif dan kemampuan berpikir logis dan kritis dalam strategi *coping* jenis *problem-focused coping* ini. Penggunaan *problem-focused coping* identik dengan kemampuan dan usaha pada diri seseorang dalam memaknai masalah hingga upaya dalam memikirkan solusi yang tepat untuk kemudian digunakan dalam mengatasi masalah sedang dihadapi. Meskipun begitu, melalui penelitian yang peneliti lakukan terkonfirmasi bahwa hanya 19.28% dari mereka yang dominan menggunakan *coping* jenis *problem-focused coping*. Lebih sedikitnya persentase mahasiswa Generasi Z yang cenderung dominan dalam penggunaan *coping* jenis *problem-focused coping* meskipun hidup di zaman perkembangan teknologi informasi yang memberikan peluang untuk melatih keterampilan terkait *coping* jenis ini didukung oleh Hastini et al., (2020) melalui penelitiannya. Hastini et al., (2020) menemukan bahwa tidak mudah untuk meningkatkan literasi manusia pada Generasi Z meskipun mereka tumbuh dan berkembang di era teknologi dan dipaparkan dengan pendidikan berbasis teknologi seperti *online* dan *blended learning*. Hal ini karena kemampuan literasi



membutuhkan beberapa kemampuan yang penting seperti komunikasi, kerjasama, dan kemampuan kognitif dengan tingkatan yang lebih tinggi (kritis, kreatif, dan inotatif), sementara para Generasi Z ini terbiasa dengan hal yang instan dan juga memengaruhi bagaimana mereka menghadapi dunia. Banyaknya informasi dan kemudahan akses membiasakan mereka untuk memperoleh sesuatu secara instan, yang jika diikuti dengan kemampuan menelaah informasi yang belum baik akan menempatkan mereka pada kesulitan untuk menganalisis dan menyelesaikan masalah.

Hal ini dapat menjadi perhatian lebih lanjut bagi kita hendaknya untuk juga dapat mendorong para Generasi Z untuk terus mengembangkan, memanfaatkan dan mengaplikasikan berbagai macam keterampilan yang mereka miliki ini untuk dapat mendukung *coping* jenis *problem-focused coping*. Hal ini dimaksudkan agar tidak hanya dampak emosi dari suatu masalah yang terselesaikan, namun juga permasalahannya. Ini juga menjadi salah satu saran yang dimunculkan oleh Anggraeni et al., (2022) yang menyatakan bahwa melihat kecenderungan *coping* yang digunakan lebih didominasi oleh jenis *emotion-focused coping*, maka perlu juga untuk tidak acuh dan menaruh atensi lebih untuk belajar menggunakan *coping* yang berbasis penyelesaian masalah melalui pengembangan kemampuan-kemampuan mendukung seperti identifikasi dan penyelesaian masalah.

Selain itu, pada penelitian ini hanya terdapat satu mahasiswa Generasi Z yang menunjukkan keseimbangan dalam penggunaan strategi *coping* diantara kedua jenis strategi *coping* tersebut. Hal ini terlihat dari *mean* skor yang sama antara jenis *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping*. Penggunaan strategi *coping* memang tidak terbatas hanya pada satu jenis saja. Dela et al., (2019) dalam penelitiannya yang dilakukan secara kualitatif melalui observasi dan wawancara menemukan bahwa mahasiswa yang sedang dihadapkan pada persoalan penyelesaian skripsi menggunakan kedua jenis strategi *coping*, baik *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Strategi *coping* dalam jenis *emotion-focused coping* dimunculkan dalam beberapa perilaku yaitu mencari tempat mencurahkan isi hati, meminta bantuan terhadap orang terdekat seperti teman, dan menghindar. Hal-hal ini merupakan beberapa contoh yang dari bentuk *seeking social support*, *distancing*, dan *escape avoidance*. Akan tetapi penggunaan *coping* yang mengacu pada penghindaran secara terus menerus akan berdampak pada peningkatan tingkat stres, dan juga akan membuat kepuasan hidup menjadi menurun (Ryan, 2013). Hal ini patut menjadi pertimbangan mengingat 25.30% mahasiswa Generasi Z pada penelitian ini cenderung menggunakan *escape-avoidance*. Sementara itu, mahasiswa juga menggunakan *coping* jenis *problem-focused coping* yang dimunculkan melalui perilaku mencari sumber lain yang bisa membantu seperti teman belajar, mempelajari kembali, menyelesaikan kekeliruan terkait skripsi yang dibuat dengan diikuti atensi penuh. Perilaku-perilaku tersebut termasuk dalam bentuk *coping* berupa *seeking social support*.

King (2017) memaparkan bahwa baik *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping* sama-sama memiliki nilai manfaatnya masing-masing. Meskipun pada dasarnya persoalan memang akan lebih baik jika diselesaikan melalui *problem-focused coping*, namun terkadang beberapa persoalan tertentu dalam hidup juga bisa terbantu melalui *emotion-focused coping*. Lazarus dan Folkman (1984) juga menjelaskan bahwa keduanya juga bisa saling keterkaitan. Lebih lanjut Folkman dan Lazarus (1980) sebagaimana dikutip oleh King (2017) memaparkan bahwa kedua jenis *coping* strategi ini sangat bisa untuk digunakan secara bersamaan. Penggunaan kedua jenis *coping* ini secara bersamaan sudah dilakukan dengan cukup baik oleh partisipan pada penelitian mereka untuk mengatasi persoalan yang sedang mereka hadapi. Selain itu penggunaan dua jenis *coping* yang berbeda untuk satu situasi yang sama bisa menghasilkan hal yang berbeda pula. Misalnya Herman dan Tetrick (2009) menemukan bahwa *coping* jenis *problem-focused coping* menunjukkan hubungan yang positif dengan penyesuaian interaksi (*interaction adjustment*), sementara hubungan itu menjadi negatif untuk *coping* jenis *emotion-focused coping*. Begitu pula dengan pola hubungan antara dua jenis *coping* ini dengan penyesuaian terkait pekerjaan (*work adjustment*).

Ambarsarie et al., (2021) melalui buku saku yang mereka kembangkan terkait *coping* stres pada Generasi Z menawarkan beberapa strategi *coping* yang disarankan untuk para Generasi Z. Strategi *coping* tersebut mulai dari menyikapi masalah dengan cara membuat diri lebih tenang, mencari akar masalah dan menemukan solusi yang dianggap tepat dan dapat membantu, menjadikan masalah sebagai pembelajaran yang perlu dipertimbangkan, mencari pihak-pihak yang dapat membantu seperti teman, sahabat, maupun

keluarga, dan penyembuhan yang bisa diperoleh lewat memberi bantuan pada orang lain. Hasil studi ditemukan bahwa *emotion-focused coping* berhubungan positif dengan kepuasan hidup (Sari, 2019), menurunkan stres (Bakhtiar & Asriani, 2015; Rahmatika, 2014), mereduksi kecemasan (Indra et al., 2020; Mulyana et al., 2022). Selain itu hasil studi ditemukan juga *problem-focused coping* memiliki hubungan negatif dengan stres (Idris & Pandang, 2018; Saputri & Wulanyani, 2019), meningkatkan kematangan sosial (Wahyudhi et al., 2019), mereduksi kecemasan (Pradana & Susilawati, 2019), berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik (Syarkiki & Ariati, 2014), meningkatkan optimisme (Valentsia & Wijono, 2020).

## KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas mahasiswa Generasi Z yang menjadi partisipan penelitian menunjukkan kecenderungan penggunaan strategi *coping* jenis *emotion-focused coping* untuk menghadapi dan mengatasi permasalahan-permasalahan yang mereka hadapi. Karakteristik generasi ini yaitu hidup dalam era digital yang pesat disertai banyaknya perubahan dan perkembangan terutama dalam hal teknologi informasi dan dihadapkan dengan segala perubahan maupun tantangan yang menyertainya sehingga Generasi Z ini memiliki bekal keterampilan, *soft skill*, dan persepsi yang baik terkait literasi digital tersebut. Keterampilan dan *soft skill* tersebut pada dasarnya sejalan dengan hal-hal yang perlu ada dan dilakukan oleh seseorang dalam menggunakan *coping* jenis *problem-focused coping*. Akan tetapi melalui penelitian ini tergambar bahwa keterampilan tersebut tidak semerta-merta dapat mereka aplikasikan dalam menghadapi permasalahan hidup sehingga persentase pengguna *coping* jenis *problem-focused coping* menjadi lebih sedikit dibandingkan jenis *emotion-focused coping*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi berbagai pihak profesional seperti psikolog, konselor, atau pendidik, hingga orang tua yang sedang berhadapan dengan individu Generasi Z dalam memahami karakteristik Generasi Z (khususnya terkait bagaimana *coping* para Generasi Z saat menghadapi permasalahan hidup). Kemudian, penelitian ini juga perlu untuk dikembangkan lagi dari segi kuantitas partisipan dan teknik analisis data yang lebih kompleks. Selanjutnya dapat pula ditindaklanjuti dengan metode penelitian terapan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alfaruqy, M. Z. (2022). Generasi z dan nilai-nilai yang dipersepsikan dari orangtuanya. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 4(1), 84–95. <https://doi.org/10.36269/psyche.v4i1.658>
- Ambarsarie, R., Yunita, E., & Sariyanti, M. (2021). Strategi *coping* stress pada generasi z. In *Unit Penerbitan dan Publikasi FKIP Univ. Bengkulu* (Issue June). <https://www.researchgate.net/publication/353945593>
- American Psychology Association. (2018). Stress in America™: Generation Z. *Stress in America Survey* <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018/stress-gen-z.pdf>
- Andriani, M. W. (2019). Pengaruh layanan informasi menggunakan papan bimbingan terhadap pemahaman karir siswa sekolah dasar. *Jurnal Nusantara of Research*, 6(2), 68–77. <https://doi.org/10.29407/nor.v6i2.13604>
- Anggraeni, N. D., Putri, A. M., Lestari, W. D., & Antawati, D. I. (2022). Gambaran strategi *coping* mahasiswa dalam proses belajar daring. *Jurnal Ilmiah Psikologi & Terapan (ARCHETYPE)*, 5(1), 11–18. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.3651/aj.v5i1.13836>
- Asriandi, & Putri, K. N. (2020). Kompetensi generasi z dalam menghadapi era revolusi industri 4.0 (studi kasus perguruan tinggi di Makassar). *SEIKO: Journal of Management & Business*, 3(3), 184–200. <https://doi.org/10.37531/sejaman.v3i3.738>
- Az-Zahra, H. S., & Muzaki, D. (2021). Survei kekhawatiran milenial tentang masa depan mereka di era digital. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 8(2), 90–102. <https://doi.org/10.37064/consilium.v8i2.10211>
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Hasil Sensus Penduduk 2020*. <https://demakkab.bps.go.id/news/2021/01/21/67/hasil-sensus-penduduk-2020.html>

- Badri, M. (2022). Pribumi digital moderat: Profil kecakapan komunikasi digital generasi z. *Jurnal Riset Komunikasi*, 5(2), 291–303. <https://doi.org/10.38194/jurkom.v5i2.653>
- Baker, J. P., & Berenbaum, H. (2007). Emotional approach and problem-focused *coping*: A comparison of potentially adaptive strategies. *Cognition and Emotion*, 21(1), 95–118. <https://doi.org/10.1080/02699930600562276>
- Bakhtiar, M. I., & Asriani, A. (2015). Efektivitas strategi problem focused *coping* dan emotion focused *coping* dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa di SMA Negeri 1 Barru. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 69–82.
- Ben-Zur, H. (2009). *Coping Styles and Affect*. *International Journal of Stress Management*, 16(2), 87–101. <https://doi.org/10.1037/a0015731>
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). *Lazarus and folkman's psychological stress and coping theory*. John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and *Coping*: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080–1107. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1080>
- Cozby, P. C., & Bates, S. C. (2015). *Methods in Behavioral Research* (New York). McGraw-Hill Education.
- Dela, V. L., Matondang, A. M., & Taufik, R. (2019). Strategi *coping* stress pada mahasiswa bimbingan konseling yang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. *RISTEKDIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 15–19. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2019.v4i2.90-94>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2012). *Research Methods for the Behavioral Sciences* (4th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purna, R. S. (2020). Strategi *coping* stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 29–43. <https://doi.org/10.26905/jpt.v15i1.4829>
- Hanifatunnisa, N. A. (2022). Literasi informasi ditinjau dari perspektif generasi Z di kota Bandung. *Pustakaloka: Jurnal Kajian Informasi Dan Perpustakaan*, 14(2), 183–200. <https://doi.org/10.21154/pustakaloka.v14i2.4957>
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah pembelajaran menggunakan teknologi dapat meningkatkan literasi manusia pada generasi z di indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12–28. <https://doi.org/10.34010/jamika.v10i1>
- Herman, J. L., & Tetrick, L. E. (2009). Problem-focused versus emotion-focused *coping* strategies and repatriation adjustment. *Human Resource Management*, 48(1), 69–88. <https://doi.org/10.1002/hrm.20267>
- Idris, I., & Pandang, A. (2018). Efektivitas problem focused *coping* dalam mengatasi stress belajar siswa pada pelajaran matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 63–68. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.5896>
- Indra, S., Ayuningtiyas, D., & Pohan, R. A. (2020). Emotion focused *coping* dalam mereduksi kecemasan pada masa pandemi COVID-19. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 3(2), 99–106. <https://doi.org/10.31851/juang.v3i2.4870>
- King, L. A. (2017). *The science of psychology: An appreciative view*. McGraw-Hill.
- Kovacs, L. N., Katzinger, E., Yi, S., Demetrovics, Z., Maraz, A., & Kokonyei, G. (2022). Emotion-focused *coping* mediates the relationship between COVID-related distress and compulsive buying. *PLoS ONE*,

- 17(9), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274458>
- Kuo, B. C. H. (2011). Culture's consequences on *coping*: Theories, evidences, and dimensionalities. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(6), 1084–1100. <https://doi.org/10.1177/0022022110381126>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Mansur, A., & Ridwan, R. (2022). Karakteristik siswa generasi Z dan kebutuhan akan pengembangan bidang bimbingan dan konseling. *Educatio: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 17(1), 120–130. <https://doi.org/10.29408/edc.v17i1.5922>
- Mulyana, A., Nurdin, F. S., & Nurfatwa, D. (2022). Prokrastinasi akademik, emotion focused *coping*, dan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 68–78. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.815>
- Mutiawati, M. (2020). Dampak Penggunaan Facebook Terhadap Kepribadian Anak. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(1), 21. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i1.6951>
- Oktarisa, F., & Yusra, Z. (2015). Perbedaan prestasi akademik ditinjau dari *coping* stress dan jenis kelamin pada pers mahasiswa. *Jurnal RAP UNP*, 6(2), 136–145. <https://doi.org/10.24036/rapun.v6i2.6617>
- Pradana, I. G. N. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran problem focused *coping* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan remaja SMA yang akan menempuh ujian nasional. *Psikologi Udayana, edisi khusus*, 1–11.
- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2021). Strategi *coping* dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness Volume*, 1(2), 21–31.
- Rahmatika, R. (2014). Hubungan antara emotion-focused *coping* dan stres kehamilan. *Jurnal Psikogenesis*, 3(1), 92–103. <https://doi.org/10.24854/jps.v3i1.54>
- Rakhmah, D. N. (2021). *Gen Z dominan, apa maknanya bagi pendidikan kita?* <https://pskp.kemdikbud.go.id/produk/artikel/detail/3133/gen-z-dominan-apa-maknanya-bagi-pendidikan-kita>
- Ramachandiran, M., & Dhanapal, S. (2018). Academic stress among university students: A quantitative study of generation Y and Z's perception. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 26(3), 2115–2128.
- Ryan, K. (2013). *How problem focused and emotion focused coping affects college students' perceived stress and life satisfaction*. <https://esource.dbs.ie/handle/10788/1622>
- Sakitri, G. (2021). Selamat Datang Gen Z , Sang Penggerak Inovasi ! *Forum Manajemen Prasetiya Mulya*, 35(2), 1–10.
- Saputri, K. A. D., & Wulanyani, N. M. S. (2019). Hubungan antara problem focused *coping* dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa psikologi fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 400–405. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i02.p19>
- Sari, E. N. M. (2019). Hubungan antara emotion focused *coping* dan kepuasan hidup pada mahasiswa. *Cognicia*, 7(1), 95–111. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i1.8116>
- Sihombing, S. J. (2019). Gambaran *coping* skill wanita usia dewasa awal dari universitas negeri dalam mengelola depresi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sdm*, 8(1), 62–70.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta Bandung.
- Syarkiki, H., & Ariati, J. (2014). Hubungan antara problem focused *coping* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII SMA Islam Hidayatullah Semarang. *Jurnal Empati*, 3(4), 1–10. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7577>
- Theodoratou, M., Farmakopoulou, I., Kougioumtzis, G., Kaltsouda, A., Siouti, Z., Sofologi, M., Gkintoni,

- E., & Tsitsas, G. (2023). Emotion-focused  *coping*, social support and active  *coping* among University students: gender differences.  *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*,  *14*(1), 5–9. <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2023.14.00720>
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2018). Kematangan emosi, problem-focused  *coping*, emotion-focused  *coping* dan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama.  *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*,  *4*(2), 105–118. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Valentsia, G. K. D., & Wijono, S. (2020). Optimisme dengan problem focused  *coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.  *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*,  *2*(1), 15–22. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.74>
- Wahyudhi, Q. I., Winarsunu, T., & Amalia, S. (2019). Kematangan sosial dan problem focused  *coping* pada laki-laki usia dewasa awal.  *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*,  *7*(1), 52–64. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7835>
- Wastuti, S. N. Y., & Pangaribuan, A. H. (2020). Upaya pencegahan perilaku konsumtif melalui layanan informasi menggunakan teknik audio visual.  *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*,  *6*(2), 43–51. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6367>
- Xin, T., Siponen, M., & Chen, S. (2022). Understanding the inward emotion-focused  *coping* strategies of individual users in response to mobile malware threats.  *Behaviour and Information Technology*,  *41*(13), 2835–2859. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1954242>