**STRATEGI *COPING* (*PROBLEM FOCUSED COPING DAN EMOTIONAL FOCUSED COPING)* DITINJAU DARI TIPE KEPRIBADIAN (EKSTROVERT DAN INTROVERT) PADA MAHASISWA**

**NASKAH PUBLIKASI**



*Oleh:*

*Laily Muafiqoh Charisma Wardah*

*13081270*

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**YOGYAKARTA**

**2017**

**STRATEGI *COPING* (*PROBLEM FOCUSED COPING DAN EMOTIONAL FOCUSED COPING)* DITINJAU DARI TIPE KEPRIBADIAN (EKSTROVERT DAN INTROVERT) PADA MAHASISWA**

**Kondang Budiyani**

**Laily Muafiqoh**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANAYOGYAKARTA**

**2017**

[**Wardahrisma@gmail.com**](mailto:Wardahrisma@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan Strategi *Coping* ditinjau dari tipe kepribadian pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah ada perbedaan strategi coping ditinjau dari tipe kepribadian ekstrovert dan introvert pada mahasiswa. Subjek penelitian adalah mahasiswa dengan usia 18-24 tahun, sebanyak 82 Mahasiswa. Alat pengumpulan data menggukanan skala yaitu *Ways of Coping Revised Version* dan *Eysenck Personality Inventory* (EPI). Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik uji *Chi Square* (Kai Kuadrad). Sebanyak 41 mahasiswa berkepribadian introvert juga 41 mahasiswa berkepribadian ektravert. Hasil perhitungan diperoleh mahasiswa berkepribadian *introvert* sebanyak 21 mahasiswa atau 25,7% pada dimensi *Problem Focused Coping*, dan 20 mahasiswa atau 24,3% pada dimensi *Emotional Focused Coping*. Mahasiswa yang berkepribadian ekstrovert sebanyak 23 mahasiswa atau 28% pada dimensi *Problem Focused Coping*, sedangkan dimensi *Emotional Focused Coping* sebanyak 18 mahasiswa atau 22%. Hipotesis penelitian terbukti X2 (1)= 0,194, sig/p 0,658> 0,05 yang berarti tidak ada perbedaan *Strategi Coping* dan Tipe Kepribadian pada Mahasiswa.

**Kata Kunci: Strategi coping (*problem focused coping, emotional focused coping*); tipe kepribadian (ekstrovert,introvert); Mahasiswa**

**“COPING STRATEGIES (*PROBLEM FOCUSED COPING-EMOTIONAL FOCUSED COPING) IN TERMS OF PERSONALITY TYPES (*EXTROVER AND INTROVERT) IN CASE OF COLLEGE STUDENTS”**

**Kondang Budiyani**

**Laily Muafiqoh**

[**Wardahrisma@gmail.com**](mailto:Wardahrisma@gmail.com)

**PSYCHOLOGY FACULTY**

**MERCU BUANA YOGYAKATA UNIVERSITY**

**2017**

**ABSTRACT**

This research aims to know the differences of coping strategic reviewed from personality types on students. The hypothesis proposed is that there are different coping strategies in terms of extroverted and introverted personality types in college students. Using 82 college student, age range 18-24 years old as the subjects. Scales of *Ways of Coping Revised Version* and *Eysenck Personality Inventory* (EPI) as data collection tools. Using Chi Square to analyzing the collected data. 41 students had introvert personality and the other 41 students had extrovert personality. The result of the calculating are the 21 introvert college students or 25,7% on the Problem Focused Coping dimension and 20 college students or 24,3% on the Emotional Focused Coping dimension. Twenty three (23) extrovert college students or 28% on the Problem Focused Coping dymension, while 18 college students or 22% on the Emotional Focused Coping dymension. Reaserach hypothesis proof X2 (1)= 0,194, sig/p 0,658> 0,05 that mean there are no differences Coping Strategic depend on personality on college students.

***Keywords : Coping Strategic (Prolem focused coping, emotional focused coping), personality type (extrovert, introvert), College student.***

**PENDAHULUAN**

Bagi kebanyakan individu di negara maju, lulus dari sekolah melanjutkan kuliah merupakan aspek penting dalam transisi menuju dewasa (Bowman, dalam Santrock, 2002). Dalam fase atau tahap perkembangannya mahasiswa digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun (Monks, at. al 2006). Hurlock, (dalam Asiyah, 2013) menyataka bahwa dewasa awal merupakan masa peralihan dari ketergantungan ke masa kemandirian baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri dan pandangan tentang masa depan yang lebih realistis. Prayor (dalam Satrock, 2002) berpendapat bahwa mahasiswa masa kini mengalami stress yang lebih besar dan merasa lebih depresi dari masa sebelumnya. Penyebab stres yang disebut sebagai *stressor* bagi mahasiswa bisa bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri (Safaria, 2006).

Tuntutan eksternal bisa bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tuanya untuk berhasil di kuliahnya dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya, sedangkan tuntutan akademik juga termasuk kompetisi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama-semakin sulit (Heiman, & Kariv, dalam Safaria, 2006). Menurut penelitian Jung (dalam Annisa, 2016) masalah akademis menunjukkan presentase yang paling besar dibandingkan masalah yang lainnya.

Berbagai permasalahan yang dialami individu (dalam hal ini adalah mahasiswa), maka individu akan berusaha mencari jalan keluar dari masalahnya atau setidaknya berusaha menyesuaikan diri terhadap situasi yang terjadi, hal itu dikenal dengan strategi *coping* (Sarafino, 1990). Strategi *coping* didefinisikan sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengatur tuntutan internal maupun eksternal dari situasi yang menekan (Taylor, 2006)

Lebih lanjut Folkman dan Lazarus (dalam Sarafino, 1990) menggolongkan dua *strategi coping* yang biasanya digunakan oleh individu. Pertama yaitu *problem focused coping* (PFC) dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi yang menimbulkan stres. Kedua yaitu *emotional focused coping* (EFC) yang mana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosi dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan. Menurut Taylor (dalam Smet, 1994) terdapat beberapa bentuk *strategi coping* berbeda, diantaranya; (a) *confrontive coping*, (b) *seeking social support*, (c) *planfull problem solving*, dikaitkan dengan *problem focused coping*. Strategi *coping* lainnya lebih memfokuskan pada *emotional focused coping*, yaitu: (d) *self control*, (e) *distancing*, (f) *positif reappraisal*, (g) *accepting responsibility*, (h) *escape/avoidance*.

Sarafia (2006) menjabarkan ketika individu berhasil mengendalikan situasi yang dinilai menekan, maka dampak negative bisa dikurangi secara maksimal. Apabila tidak mampu mengendalikan situasi yang menekan akan memunculkan dampak negative secara kognitif, emosional, fisiologis, serta dampak perilaku (Heiman. & Kariv;Rice,; Spangenberg, & Theron, dalam Safaria, 2006).

Sementara itu dalam penyelesaian masalah yang dihadapi oleh mahasiswa, maka mahasiswa dituntut memiliki kemampuan mengatasi dan menyelesaikan permasalahan atau disebut dengan *problem focused coping* (Sujono, 2014). Mahasiswa yang memiliki kecenderungan menggunakan strategi *emotional focused coping* secara terus-menerus, dalam menghadapi suatu masalah yang menimbulkan stress tidak menghadapi masalah tersebut secara langsung, tetapi melakukan hal-hal yang dapat membuat afeksi mereka nyaman, seperti mengatur perasaan mereka melakukan penghindaran terhadap masalah, baik dengan kognisi maupun perilakunya (Sarafino, 1990; Taylor, 2006), padahal jenis *coping* ini memiliki resiko lebih besar untuk mengalami tekanan psikologis, karena akan cenderung melakukan perilaku maladaptive (Berker, 2009).

Namun demikian dalam kenyataannya masih banyak mahasiswa yang juga menggunakaan *emosional focused coping.* Hal ini berkaitan dengan hasil penelitian Rizky (2014) yang menyatakan bahwa dari 107 *sample* penelitian terdapat penggunaan strategi *coping* cenderung menggunakan *Problem Focused Coping* sebanyak 68 mahasiswa atau 63, 6%, dan *Emotional Focused Coping* sebanyak 39 atau 36,4%. Penelitian yang dilakukan Wijayanti (2013) menunjukkan secara umum dari 140 mahasiswa yang diteliti strategi *coping* yang umumnya dilakukan untuk menghadapi stres sebanyak 58,6% menggunakan *coping* positif seperti bertanya dan mencari informasi dari orang lain (*seeking social support*), serta perencanaan (*planfull problem solving*). Menrut Taylor (dalam Smet, 1994) kedua bentuk tersebut termasuk dalam *problem focused coping*. adapun 60,7% mahasiswa mengatasi masalah dengan terburu-buru dan kurang dapat berpikir dengan tenang (*self control*), menghindari masalah yang ada (*avoidance*), kedua bentuk tersebut menurut Taylor (dalam Smet, 1994) termasuk dalam bentuk *emotional cosused coping*.

Guna memperdalam fakta yang ada, dilakukan wawancara pada tanggal 26 Juli 2017 kepada 7 orang mahasiswa di kampus Universitas Mercu Buana Yogyakarta, dihasilkan bahwa 4 diantara 7 mahasiswa lebih memilih menggunakan *Problem Focused Coping* dengan meminta bantuan orang lain dalam menghadapi masalahnya, serta merencanakan apa yang harus dilakukan, sedangkan 3 lainnya menggunakan *Emotional Focused Coping* yang banyak mereka lakukan diantaranya menjauhi dan menghindari hal ataupun orang yang dianggapnya menyebabkan masalah. berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa upaya untuk menyelesaikan permasalahan atau mengurangi stressor yang dihadapi setiap orang adalah berbeda-beda, ada yang lebih cenderung menggunakan bentuk *Problem Focused Coping* daripada *Emotional Focused Coping*.

Pentingnya mengetahui strategi *coping* manakah yang dominan pada mahasiswa berguna untuk membentuk karakter mahasiswa yang tangguh, guna mencapai pendewasaan diri dan meningkatkan ketahanan diri agar mampu menghadapi konflik yang lebih besar dari kehidupan dimasa datang (Sofah & Endang, 2010). pada dasarnya dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain adalah kreativitas, tipe kepribadian dan gaya belajar (Budi & Niken, 2013).

McCrae dan Costa (1986) mengungkapkan bahwa *coping* merupakan tindakan yang sejalan dengan kepribadian yang dimiliki. Lebih lanjut dinyatakan bahwa kepribadian dan perbedaan-perbedaan individual mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk menggunakan *coping* tertentu ketika dihadapkan dengan situasi yang menekan. Variabel kepribadian dianggap sebagai mediator dari pengaruh lingkungan terhadap *coping* dan disebutkan bahwa variabel kepribadian bekerja dengan cara mempengaruhi penilaian dari tuntutan lingkungan atau proses *coping*.

Kepribadian menurut Eysenck (dalam Alwisol, 2004) merupakan keseluruhan pola tingkah laku aktual maupun potensial dari organisme, sebagaimana ditentukan oleh keturunan dan lingkungan. Menurut Eysenck kepribadian dapat digolongkan menjadi tipe kepribadian *ekstrovert* dan tipe kepribadian *introvert* dan setiap tipe kepribadian tersebut mempunyai ciri-ciri atau karakteristik masing-masing dan mereka akan berperilaku sesuai dengan karakteristik tipe kepribadian masing-masing (Putri, 2013).

Kepribadian individu, secara sederhana dibedakan menjadi dua kutub berdasarkan arah energi psikis dalam diri individu, yaitu kepribadian ekstrovert dan introvert (Suryabrata, 2013). Menurut Abidin dan Suyasa (2003) kedua tipe tersebut masing-masing memiliki karakteristiknya sendiri-sendiri yang sangat berpengaruh terhadap perasaan, pikiran, minat serta sikap mereka. Antara ekstrovert dan introvert kadang-kadang mengelola konflik dengan cara yang berbeda karena keduanya memiliki orientasi yang berbeda. Sejalan dengan pendapata Taylor, (2006) bahwa kepribadian mempengaruhi seseorang terhadap stres dan *coping* yang digunakan. Gallaghar (dalam Posella, 2006) menemukan bahwa pada kenyataannya, *coping* berhubungan dengan kepribadian, yaitu ada perbedaan perilaku *coping* pada individu ekstrovert dan introvert.

Individu ekstrovert memiliki sosiabilitas yang tinggi, membutuhkan orang lain, tidak menyukai aktivitas sendiri, ketika menyelesaikan suatu masalah individu ekstrovert perlu membicarakan masalah tersebut dengan orang lain (Kaufman, 1994). Sementara itu menurut Taylor (dalam Smet, 1994) salah satu bentuk strategi *coping* adalah *seeking social support* yang berarti usaha untuk membuat kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain. Berdasrkan pendapat Kaufman (1994) dan Taylor (dalam Smet, 1994) maka individu ekstrovert memungkinkan menggunakan bentuk strategi *coping* jenis *seeking social support*. Selain itu individu ekstrovert suka melakukan tindakan bahaya secara tiba-tiba, berani mengambil resiko, impulsive, cenderung agresif (Eysenk & Wilson, dalam Retnowati & Haryati 2001). Menurut Taylor (dalam Smet, 1994) bentuk strategi *coping* lainnya adalah *confrontive* *coping* yang berarti usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara agresif, tingkat kemarahan yang tinggi, dan pengambilan resiko. Berdasarkan pendapat Eysenk dan Wilson (dalam Retnowati & Haryati 2001) serta Taylor (dalam Smet, 1994) maka individu ekstrovert juga memungkinkan menggunakan bentuk strategi *coping* jenis *convrontive coping*. Berdasarkan penjelasan tersebut maka individu ekstrovert memungkinkan menggunakan *coping* *seeking social support* dan *confrontive* *coping* yang mana menurut Taylor (dalam Smet, 1994) kedua hal tersebut termasuk bentuk *coping* dari p*roblem focused coping*.

Individu introvert tidak merasa perlu mengungkapkan permasalahan yang dialami dan cenderung memendamnya serta lebih memilih menghindari permasalahan (Kaufman, 1994). Taylor (dalam Smet, 1994) menyebutkan salah satu bentuk *coping* adalah *avoidance* *coping* yang berarti usaha mengatasi situasi menekan atau menghindari. Menurut pendapat Kaufman (1994) dan Taylor (dalam Smet, 1994) maka memungkinkan untuk individu introvert menggunakan bentuk strategi *coping* jenis *avoidan* *coping* dalam mengatasi situasi yang menekan. Nata dan Denny (2008) menguraikan bahwa individu introvert cenderung berfikir panjang, mempertimbangkan tindakan yang akan dilakukan, dan bisanya hanya memendam masalah yang sedang dialami. Taylor (dalam Smet, 1994) menyebutkan bentuk lain dari *coping* adalah *self control* yaitu usaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan. Berdasarkan pendapat Nata dan Deni (2008) serta Taylor (dalam Smet, 1994) maka individu introvert memungkinkan menggunakan bentuk strategi *coping* jenis *self control* dalam menghadapi situasi yang menekan. Kedua bentuk *coping* tersebut, yaitu *avoidance coping* dan *self control* yang menurut Taylor (dalam Smet 1994) merupakan bentuk dari *emotional focused coping*. Maka dari itu individu introvert dalam menghadapi permasalahannya cenderung menggunakan *emosional focused coping*.

Baoyong (dalam Posella, 2006) juga menjelaskan bahwa ekstrovert berkorelasi positif dengan *problem focused coping*, sedangkan introvert berkorelasi dengan *emotional focused coping*, serta bertujuan mengurangi stres. Dari penjelasan yang sudah diuraikan, ingin diketahui apakah terdapat perbedaan penggunaan strategi *coping* (*problem focused coping* dan *emotional focused coping*)ditinjau dari tipe kepribadian (ekstrovert dan introvert).

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada perbedaan strategi *coping* (*problem focused coping* dan *emotional focused coping*) ditinjau dari tipe kepribadian (*ekstrovert* dan *introvert*) pada mahasiswa.

**METODE PENELITIAN**

Variabel dalam penelitian ini meliputi (1) variabel terikat, yaitu strategi coping; (2) variabel bebas, yaitu tipe kepribadian. Metode pengumpuan data yang digunakan adala skala. Skala pengukuran terdiri dari skala startegi coping bentuk *problem focused coping* dan *emotional focused coping,* serta skala *Eysenk Personality Inventory* untuk mengukur kepribadian. Pada skala strategi coping menggunakan model likert dengan 4 pilihan jawaban pernyataan dalam bentuk reaksi. Aitem dalam skala strategi coping terdiri dari 33 aitem pernyataan , reliabilitas koefisien alpha berstrata adalah 0,94 dengan kategori tinggi. Analisis data penelitian ini menggunakan uji chi square.

**HASIL DAN DISKUSI**

Berdasarkan hasil uji *Chi square* diperoleh hasil Xhit = 0,063, dengan Xtab = 3,84 (diperoleh dari db dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05), hal tersebut menunjukkan tidak ada perbedaan strategi coping ditinjau dari tipe kepribadian ekstrovert maupun introvert, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis ditolak.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tipe kepribadian tidak membatasi individu dalam pemilihan *strategi* *coping* yang dirasa lebih cocok dengan dirinya. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Jatmika, 2012), faktor level ancaman yang dipersepsi seseorang, sumber daya psikologis berupa keterampilan memecahkan masalah, keterampilan social dan dukungan social lebih mempengaruhi penggunaan strategi *coping*. Lebih lanjut, Taylor (2006) menguraikan bahwa pada umumnya individu menggunakan strategi coping tipe *Problem focused coping* maupun *Emotional focused coping*, dalam menghadapi situasi penuh stres. Mereka beranggapan bahwa kedua tipe coping tersebut berguna untuk kejadian penuh stres (Taylor, 2006).

Eysenck (dalam Satalina, 2014) mengatakan bahwa tipe kepribadian introvert dan tipe kepribadian ekstrovert merupakan dua kutub dalam satu skala. Kebanyakan individu akan berada di tengah-tengah skala tersebut (tidak bisa digolongkan). Tetapi sangat memungkinkan jika individu cenderung introvert tetapi juga memiliki ciri ekstrovert atau sebaliknya. Tiap individu tidak ada yang murni memiliki tipe kepribadian ekstrovert atau murni memiliki kepribadian introvert.

Hasil kategorisasi penelitian ini pun mengungkap bahwa tidak semua subjek berada pada introvert yang ekstrim maupun ekstrovert yang ekstrem. Namun berada pada kategori yang cenderung tidak ekstrem, artinya individu introvert memungkinkan ke arah ektrovert dan individu ekstrovert memungkinkan untuk ke arah introvert. Eysenk (dalam Feist & Feist, 2006) menjelaskan bahwa individu introvert adalah individu yang berhati-hati dan mempunyai kontrol diri.

Pemilihan coping yang dipilih oleh individu tidak secara signifikan dipengaruhi oleh kepribadian. Menurut Pargament (dalam Lestariani dan Fahrurraji, 2007) dalam penelitiannya mengenai pemilihan pola *coping* yang menyatakan bahwa persepsi subjek terhadap kemampuannya akan mempengaruhi pola *coping* yang ia pilih sebagai cara penyelesaian masalah. Sehingga dalam hal ini tipe kepribadian tidak secara besar mempengarui pemilihan koping. Selain itu pilihan strategi coping pasif atau aktif juga dipengaruhi oleh tingkat stres dalam suatu situasi (Posella, 2006). Sejalan dengan Stowell, Kiecolt, dan Glaser (dalam Posella, 2006) menemukan bahwa situasi stres yang lebih tinggi membawa seseorang menggunakan mekanisme coping yang lebih aktif, Namun, situasi stres yang lebih rendah membawa seorang menggunakan coping yang lebih pasif.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya perbedaan penggunaan strategi coping (*Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Copin)* dengan tipe kepribadian (ekstrovert ataupun introvert) maka hipotesis dalam penelitian ini ditolak .Adapun saran yang diajukan dalam penelitian ini disarankan untuk peneliti selanjutnya agar dapat lebih cermat lagi dalam mengendalikan variabel-variabel lain yang diperkirakan akan banyak mempengaruhi hasil penelitian kelak misalnya: dukungan sosial, kontrol diri, level ancaman yang dipersepsi seseorang, karena tipe kepribadian seseorang tidak membatasi individu untuk menggunakan strategi coping yang dirasa cocok dengan dirinya. Lebih lanjut untuk penelitian secara kuantitatif selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar. Selain itu, perlu adanya tambahan secara kualitatif berupa wawancara agar diperoleh data yang lebih mendalam tentang hal-hal berikut: persepsi tekanan yang dialai oleh mahasiswa, dinamika *coping*, dan konsekuensi yang dihadapi mahasiswa jika melakukan strategi *coping* tertentu. Peneliti selanjutnya juga disarankan agar tidak terpacu menggukankan skala luar negeri (adaptasi) karena kemungkinan dalam pemilihan strategi *coping* yang digunakan orang Indonesia berbeda dengan orang luar negeri.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abidin, & Suyasa (2003). Perbedaan Penguasaan Tugas Perkembangan Antara Remaja Yang Memiliki Tipe Kepribadian Ekstravert dan Remaja Yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert. *Jurnal Phronesis.* Volume 5. Hal 93- 110.

Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*.Malang: Universitas Muhammadiyah.

Asiyah, Nur. (2013). Pola Asuh Demokratis, Kepercayaan Dri, dan Kemandirian Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Indonsia*. Volume 2. No. 2. Hal 108-118

Berkel. V. H, (2009) *The Relationship Between Personality, Coping Styles And Stress, Anxiety And Depression*. (A Thesis) University of Catenbury: Psychology, in the University of Catenbury.

Budi, A & Niken. (2013*).* Peran Kreativitas Dalam Membentuk Srearegi Coping Mahasiswa Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Dan Gaya Belajar. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 2 No. 3. Hal 243

Davison. (2004). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: PT. Grafindo Persada

Feist, J (2008). *Theories of personality7th*.http://www.ra wanonline.com/wpcontent/u ploads/2012/09/Theories-of Personality-7e-English.pdf. Diakses pada 11 Agustus 2017

Hall, C. S. & Lindzey, G. (1993).*Psikologi kepribadian Klinis.*Yogyakarta:Kanisius.

Hanoem, Magdalena. (2014). Strategi Coping dan Kehabagiaan Istri Dalam Perkawinan Poligami*. Jurnal Soul*. Vol. 07. No. 02. Hal 3-4

Jatmika, Devi. (20120. Strategi Coping Perempuan Korban Pelecehan Seksual Ditinjau Dari Tipe Kepribadian “EYSENCK”. *Jurnal Psikologi Ulayat*. Edisi I. Hal 108-111

Kaufman,G. (1994). *Dynamic of Power*. Jakarta: Gunung Mulia.

Kertamuda, F dan Herdiansyah H. (2009). Pengaruh Strategi Coping Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Jurnal Universitas Paramadina*. Vol, 6. No.1. Hal

King, A. Laura (2010). *Psikologi Umum*. Jakarta : salemba Humanika.

Lestariani, P & Fahrurrozi. (2007). Pengatasan Stres Pada Perawat Pria Dan Wanita. *Jurnal Psikologi*. Vol. 1. No. 1. Hal 47-49

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1986*).* Personality Coping and Coping Effectiveness in An Adult Sample*. Journal of Personality*.

Monks, dkk. (2006). *Psikologi perkembangan*. Yogyakarta. Gadahmada university Press

Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi.* Volume.2. No. 2. Hal 184-196

Nasekah, F. (2013). Coping Strategi For Primipara Mother That experienced in Postpartum Depression. *Jurnal Empathy Fakultas Psikologi universitas Ahmad dahlan*. Volume. 2. No. 1.

Nata,K & Denny, P. (2008). *Membongkar Rahasia Ikhwan Nyebelin*. Jakarta: PT.Lingkar Pena Kreativa.

Purbasari & Ranni M. (2008). Perbedaan Strategi Coping Pada Penderita Tuna Rungu Dan Wicara Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert. *Jurnal Insight*. Vol. 6. No. 1. Hal 48-54

Putra, G & Aryani. (2015). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert Dengan Kejadian Stres Pada Koasisten Angkatan Tahun 2011 Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Naskah Publikasi*. Universitas Udayana

Rizky (2014). Hubungan Efikasi Diri Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal JOM FK*. Vol. 1 No. 2. Hal 1-5

Saam, Z & Wahyuni S. (2013). *Psikologi Keperawatan.*  Jakarta. Rajawali.

Safaria. T. (2006). Stres Ditinjau Dari Aktive Coping, Avoidance Coping, Dan Negative Coping. *Jurnal Humanis*. Vol. 3 No. 2. Hal 87-92

Safarino. E.(1990). *Health psychology:Biopsychosocial interaction*. Fifth Edition. USA: John Wiley & Sons

Santrock. (2002). *Perkembangan Masa Hidup.* Jakarta : Erlangga

Sitanggang.(1994). *Kamus Psikologi.* Bandung. Cv Armico

Satalina, D. (2014). Kecenderungan Perilaku Cyberbullying Ditinjau Dari Kepribadian Ekstrovert dan Introvert*.* *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 2. No. 294-307

Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*.Jakarta:Grasindo

Sofa, F. & Endang. (2010). Coping Srategi Pada Mahasiswa Salah Jurusan. *Jurnal Insan.* Vol. 12. NO. 2. Hal 119-125

Suryabrata, S. (2013). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Rajawali Pers

Tommy, dkk. (2005). Perbedaan Minat Dalam Penggunaan Fungsi Internet Berdasarkan Tipe Kepribadian. *Jurnal Psikologi*. Vol. 3. No. 2.

Taylor, S.E. (2006). *Healt Psychology.* Singapore : Mc. Graw Hill Book Company

Widhiarso, W. (2011). *Menghitung Koefisien Alpa Berstrata*. Fakulta Psikologi UGM. http://widhiarso.staff.ugm.ac. id/wp/menghitung-koefisien- alpha- berstrata/. Diakses pada tanggal 18 Juli 2017

Wijayanti, N. (2013). Strategi Coping Mengahadpi Stres Dalam Menyususn Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1Fakultas Ilmu Pendidikan. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.