



Konsep Diri dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Sisilia Bawele^{1*}, Helly M. Katuuk², Sri Wahyuni³

¹⁻³ Universitas Muhammadiyah Manado, Indonesia

Alamat: Universitas Muhammadiyah Manado, Jl. Pandu Raya Pangiang, Kelurahan Pandu

Korespondensi penulis: sisiliajoann@gmail.com

Abstract. *The concept of self plays an important role in determining how individuals assess and cope with various pressures. Efforts to cope with experienced stress sources, students can employ various methods as their coping mechanisms. The aim of this study is to determine the relationship between self-concept and coping mechanisms among final-year students at Muhammadiyah University of Manado. The research uses a cross-sectional design. The sample in this study consisted of 54 respondents using the purposive sampling technique. Data collection on self-concept and coping mechanisms was conducted using a questionnaire, and analyzed using the chi-square statistical test. The results of the self-concept study showed that the majority fell into the good category, with 44 respondents (81.5%), while the majority of coping mechanisms fell into the adaptive category, with 37 respondents (68.5%). The results of the chi-square test showed a p-value of 0.007, which is $< \alpha 0.05$. Conclusion: There is a relationship between self-concept and coping mechanisms among final-year students at Muhammadiyah University of Manado.*

Keywords: *Self-Concept, Coping Mechanism*

Abstrak. Konsep diri berperan penting dalam menentukan cara individu menilai dan menghadapi berbagai tekanan. Upaya untuk mengatasi sumber stres yang dialami, mahasiswa dapat melakukan berbagai macam cara sebagai mekanisme kopingnya. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui hubungan konsep diri dengan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Manado. Penelitian menggunakan rancangan *cross-sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 54 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Pengumpulan data konsep diri dan mekanisme koping menggunakan kuesioner, dianalisa menggunakan uji statistik *chi square*. Hasil penelitian konsep diri terbanyak yaitu kategori baik berjumlah 44 responden (81,5%), mekanisme koping terbanyak yaitu kategori adaptif berjumlah 37 responden (68,5%). Hasil uji *chi square* didapatkan nilai $p 0,007$ dimana $< \alpha 0,05$. Kesimpulan terdapat hubungan konsep diri dengan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Manado.

Kata Kunci : Konsep Diri, Mekanisme Koping

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan, seperti penyelesaian tugas akhir, persiapan untuk memasuki dunia kerja, dan pengelolaan ekspektasi diri maupun keluarga. Hal ini sering kali menjadi sumber stres yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Konsep diri, yaitu persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri, berperan penting dalam menentukan cara individu menilai dan menghadapi berbagai tekanan tersebut (Burns, 2022). Konsep diri yang positif dianggap mampu membantu mahasiswa mengembangkan mekanisme koping yang lebih adaptif, sehingga mereka dapat mengelola tekanan secara lebih efektif.

Mahasiswa telah menempuh semester akhir dan telah menyelesaikan seluruh mata kuliahnya, mahasiswa diwajibkan untuk membuat suatu karya tulis ilmiah yaitu skripsi (Amalia, 2023). Proses penyusunan skripsi yang sering kali menyita waktu dan pikiran

menjadikan mahasiswa merasa terbebani. Disamping itu, dalam pengerjaan skripsi juga memerlukan waktu yang cukup. Sehingga skripsi dapat digolongkan sebagai salah satu stresor kecemasan bagi mahasiswa (Situmorang, 2017). Oleh karena itu mahasiswa seharusnya melakukan usaha yang dapat mengatasi masalah dan hambatan dalam menyelesaikan skripsi.

Upaya untuk mengatasi sumber stres yang dialami, mahasiswa dapat melakukan berbagai macam cara sebagai mekanisme kopingnya. Menurut Indotang (2022) mekanisme koping merupakan usaha seseorang dalam menghadapi masalah yang dialami. Menurut penelitian Son dkk (2020) mahasiswa menggunakan berbagai macam cara untuk mengatasi stress yang

dialami, baik koping positif maupun koping negatif. Bentuk koping negatif yang dilakukan adalah seperti merokok, minum-minum, main game, obat dan healing berlebihan. Bentuk koping positif yang dilakukan dapat berupa breathing exercise, beribadah, melakukan aktivitas rutin dan melakukan reframing positif.

Penelitian yang dilakukan Asnawan (2022) mengatakan bahwa kebanyakan mahasiswa mengalami kesulitan mulai dari kemampuan mahasiswa dalam menulis skripsi, komunikasi dengan dosen pembimbing, hal tersebut yang dapat memberikan tekanan dan mengganggu proses pengerjaan skripsi ditambah tidak sedikit mahasiswa justru berpikir negatif ketika mengalami hambatan sampai timbul kejadian yang tidak diharapkan.

Tidak semua mahasiswa akan stress dan malas untuk mengerjakan skripsinya jika terlambat, semua tergantung dari mekanisme koping mahasiswa tersebut. Masalah-masalah yang muncul selama proses mengerjakan skripsi merupakan konsekuensi yang harus dihadapi oleh mahasiswa. Stres dan tekanan emosi yang menyertai masalah karena mengerjakan skripsi mau tidak mau harus dipecahkan mahasiswa dengan strategi tertentu. Tingkat stress yang tinggi memungkinkan mahasiswa menghindar dari masalah atau menghindar dari masalah yang akan berujung pada penumpukan masalah di kemudian hari yang akan membuat individu tersebut semakin tertekan dan melakukan mekanisme koping maladaptif yang berdampak pada hal-hal yang tidak baik seperti makan yang berlebihan, minum-minuman keras, merokok atau menggunakan obat-obatan dengan tujuan untuk menghilangkan masalah sesaat, bahkan sampai ada yang melakukan bunuh diri padahal hanya merupakan upaya untuk menunda masalah.

Mekanisme koping atau cara seseorang menghadapi dan mengelola stres sangat dipengaruhi oleh konsep diri yang dimilikinya (Folkman & Lazarus, 2023). Mahasiswa dengan konsep diri yang kuat dan positif cenderung menggunakan mekanisme koping yang

konstruktif, seperti strategi pemecahan masalah dan pencarian dukungan sosial. Sebaliknya, mahasiswa dengan konsep diri rendah mungkin lebih sering menggunakan mekanisme koping yang maladaptif, seperti menghindari masalah atau menarik diri secara sosial (Taylor, 2019). Berdasarkan penelitian sebelumnya, diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki konsep diri positif menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dan kemampuan koping yang lebih baik (Santrock, 2023).

Minimnya penelitian di Indonesia, khususnya di Universitas Muhammadiyah Manado, yang secara spesifik mengeksplorasi hubungan antara konsep diri dan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir. Mengingat peran penting konsep diri dalam menentukan respons terhadap tekanan, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dan memberikan wawasan mengenai hubungan antara konsep diri dan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Manado. Hasil wawancara kepada lima mahasiswa tingkat akhir dapat disimpulkan mahasiswa memiliki pengalaman yang mirip dalam menghadapi tantangan akademik sebagai mahasiswa tingkat akhir. Peran mahasiswa disini membangun konsep diri yang positif dan menggunakan mekanisme koping adaptif, mereka dapat mengatasi tantangan akademik dengan lebih efektif dan mempersiapkan diri untuk kehidupan setelah lulus.

Mereka menunjukkan kekuatan dalam bentuk dukungan sosial (keluarga dan teman-teman), namun juga mengalami kelemahan terkait dengan kemalasan, stres, dan penggunaan mekanisme koping yang kurang efektif seperti bermain gadget. Bimbingan dosen menjadi faktor penting dalam membantu mereka mengatasi hambatan selama proses penyusunan proposal penelitian.

2. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Desain korelasional yaitu untuk mengungkapkan hubungan korelatif antar variabel independen dengan variabel dependen. Rancangan penelitian ini akan mempelajari hubungan konsep diri dengan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Manado.

Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa. Dengan kriteria sampel; Bersedia menjadi responden; Mahasiswa tingkat akhir; Mahasiswa yang kooperatif. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 54.

Instrument

Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengukur konsep diri dan untuk mengukur mekanisme koping menggunakan The Brief COPE

Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menganalisa hubungan konsep diri dengan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Manado. Pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji statistik yaitu *chi square*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan umur dan jenis kelamin mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Manado Tahun 2025 (n=54)

Karakteristik	Banyaknya Responden	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
17-25 Tahun	50	92,6
26-35 Tahun	4	7,4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	18,5
Perempuan	44	81,5
Total	54	100

Sumber Data Primer: 2025

Tabel 1 didapatkan umur terbanyak yaitu 17-25 Tahun berjumlah 50 responden (92,6%), jenis kelamin terbanyak yaitu berjenis kelamin perempuan berjumlah 44 responden (81,5%).

Tabel 2. Konsep diri dan mekanisme koping mahasiswa tingkat akhir (n=54)

Variabel Penelitian	Banyaknya Responden	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Konsep Diri		
Baik	44	81,5
Kurang Baik	10	18,5
Mekanisme Koping		
Adaptif	37	68,5
Maladaptif	17	31,5
Total	54	100

Sumber Data Primer: 2025

Tabel 2 didapatkan konsep diri terbanyak yaitu konsep diri dengan kategori baik yang berjumlah 44 responden (81,5%), mekanisme koping terbanyak yaitu mekanisme koping kategori adaptif yang berjumlah 37 responden (68,5%).

Tabel 3. Tabulasi silang konsep diri dengan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Manado Tahun 2025 (n=54)

Konsep Diri	Mekanisme Koping				Total	
	Adaptif		Maladaptif			
	f	%	f	%	f	%
Baik	34	63	10	18,5	44	81,5
Kurang Baik	3	5,5	7	13	10	18,5
Total	37	68,5	17	31,5	54	100
P Value = 0,007						
Nilai Ods Ratio 7,933						

Hasil Uji Chi Square

Tabel 3 konsep diri kategori baik dengan mekanisme koping adaptif berjumlah 34 responden (63%) sedangkan konsep diri kategori baik dengan mekanisme koping maladaptif berjumlah 10 responden (18,5%). Konsep diri kategori kurang baik dengan mekanisme koping adaptif berjumlah 3 responden (5,5%), sedangkan konsep diri kategori kurang baik dengan mekanisme koping maladaptif 7 responden (13%).

Hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai *p value* 0,007 dimana $< \alpha$ 0,05, menunjukkan adanya hubungan konsep diri dengan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Manado. Nilai *ods ratio* pada penelitian ini yaitu 7,933 yang artinya responden yang memiliki konsep diri baik memiliki kemungkinan 7,778 kali lebih besar untuk memiliki mekanisme koping adaptif dibandingkan individu dengan konsep diri kurang baik.

Pembahasan

Penelitian ini berjudul hubungan konsep diri dengan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Manado. Penelitian ini telah dilakukan pada Bulan Januari-Februari Tahun 2025 dengan responden yang berjumlah 54. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*.

Hasil penelitian didapatkan adanya hubungan konsep diri dengan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Manado, hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Taylor et al. (2020), yang menemukan bahwa konsep diri yang baik berhubungan positif dengan penggunaan mekanisme koping adaptif. Studi tersebut menyebutkan bahwa individu dengan konsep diri yang baik memiliki rasa percaya diri yang tinggi, sehingga lebih mampu mengatasi stres dengan cara yang konstruktif. Sebaliknya, individu dengan konsep diri rendah sering kali merasa tidak berdaya, yang dapat menyebabkan penggunaan mekanisme koping maladaptif.

Penelitian lain oleh Cheng et al. (2024) juga mendukung hasil ini, di mana mereka menemukan bahwa individu yang memiliki persepsi positif terhadap dirinya sendiri lebih

cenderung mencari dukungan sosial sebagai bentuk koping adaptif. Dukungan sosial, seperti keluarga atau teman dekat, membantu individu untuk merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi situasi sulit.

Sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan, yang mencerminkan kecenderungan bahwa perempuan lebih sering menghadapi situasi stres dan lebih terbuka dalam berbagi pengalaman stresnya dibandingkan laki-laki (Matud, 2024). Dalam penelitian Matud (2024), perempuan lebih cenderung menggunakan koping berbasis emosi (*emotion-focused coping*), seperti mencari dukungan emosional atau berbagi pengalaman dengan orang lain. Sementara itu, laki-laki lebih cenderung menggunakan koping berbasis masalah (*problem-focused coping*), seperti mencoba menyelesaikan masalah secara langsung.

Penelitian lain oleh Nolen-Hoeksema (2022) menunjukkan bahwa meskipun perempuan lebih sering menggunakan koping berbasis emosi, mereka juga lebih rentan terhadap koping maladaptif, seperti *overthinking* atau *ruminasi*, terutama jika konsep diri mereka kurang baik. Oleh karena itu, perempuan dengan konsep diri rendah memerlukan perhatian khusus untuk menghindari risiko penggunaan koping maladaptif.

Konsep diri adalah persepsi individu terhadap dirinya sendiri, termasuk keyakinan, nilai, dan penilaian terhadap kemampuan atau keterbatasannya. Menurut Rosenberg (2021), konsep diri terdiri dari elemen-elemen kognitif, afektif, dan perilaku yang mencerminkan cara seseorang memahami dan menilai dirinya sendiri. Konsep diri yang baik mencerminkan kepercayaan diri, penghargaan diri yang tinggi, dan sikap positif terhadap kemampuan pribadi. Sebaliknya, konsep diri yang kurang baik biasanya diikuti oleh perasaan tidak berharga, rendah diri, dan keraguan terhadap kemampuan untuk menghadapi masalah.

Konsep diri memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana seseorang berinteraksi dengan lingkungannya, termasuk bagaimana mereka merespons tekanan atau tantangan hidup. Misalnya, individu dengan konsep diri yang baik cenderung melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar, sementara individu dengan konsep diri yang buruk mungkin merasa kewalahan dan cenderung menyerah (Rogers, 2021).

Mekanisme koping adalah strategi yang digunakan individu untuk mengelola tekanan atau stres yang dialami. Lazarus dan Folkman (2024) mendefinisikan koping sebagai proses adaptasi psikologis yang bertujuan mengurangi dampak stres terhadap kesejahteraan individu. Mekanisme koping dibagi menjadi dua kategori utama pertama yaitu koping adaptif (*Constructive Coping*), strategi yang bersifat konstruktif, seperti penyelesaian masalah, mencari dukungan sosial, dan pengelolaan emosi. Contohnya adalah membuat

rencana, mencari informasi, atau berbicara dengan teman dekat untuk mendapatkan dukungan. Kedua koping maladaptif (*Non-constructive Coping*), strategi yang cenderung merugikan, seperti menghindari masalah, menyangkal, atau melampiaskan stres melalui perilaku negatif (misalnya merokok atau menyalahkan orang lain). Mekanisme koping maladaptif sering kali tidak menyelesaikan masalah dan bahkan dapat memperburuk keadaan (Lazarus & Folkman, 2024).

Individu dengan konsep diri baik diharapkan mampu menggunakan mekanisme koping adaptif, seperti penyelesaian masalah atau mencari dukungan sosial. Namun, pada sebagian responden pada penelitian ini memiliki konsep diri baik akan tetapi koping yang digunakan justru bersifat maladaptif, seperti menghindar, menyangkal masalah, atau menyalahkan situasi. Hal ini dapat terjadi karena beberapa alasan, antara lain Konsep diri yang baik tidak selalu diiringi dengan kemampuan mengelola stres yang memadai. Individu mungkin merasa yakin terhadap diri mereka sendiri, tetapi tidak memiliki strategi yang tepat untuk mengatasi masalah (Cheng et al., 2024). Faktor eksternal, seperti kurangnya dukungan dari keluarga atau teman, dapat memengaruhi cara individu mengelola stres, meskipun konsep diri mereka baik (Taylor et al., 2020).

Sebaliknya, terdapat responden dengan konsep diri kurang baik yang mampu menggunakan mekanisme koping adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun persepsi individu terhadap dirinya sendiri tidak ideal, mereka tetap mampu mengadopsi strategi yang konstruktif dalam menghadapi stres. Hal ini disebabkan oleh individu dengan pengalaman sebelumnya dalam mengatasi stres atau memiliki akses ke edukasi kesehatan mental cenderung mampu menerapkan mekanisme koping yang efektif, meskipun konsep diri mereka kurang baik (Folkman, 2021). Dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas dapat menjadi sumber motivasi bagi individu dengan konsep diri rendah untuk tetap menggunakan koping adaptif (Thoits, 2021).

Konsep diri sangat memengaruhi bagaimana seseorang memilih mekanisme koping dalam menghadapi stres. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan konsep diri yang baik cenderung menggunakan mekanisme koping adaptif, sementara individu dengan konsep diri kurang baik lebih sering menggunakan koping maladaptif (Cheng et al., 2024). Lazarus dan Folkman (2024) dalam teori stres dan kopingnya menjelaskan bahwa persepsi diri (sebagai bagian dari konsep diri) memengaruhi cara individu mengevaluasi stresor dan menentukan respons yang sesuai. Persepsi diri yang positif membuat individu lebih cenderung melihat stres sebagai tantangan yang dapat diatasi, sedangkan persepsi diri yang negatif membuat stresor terasa seperti ancaman yang tidak dapat dihindari.

Pada penelitian ada item pertanyaan yang dapat meningkatkan mekanisme koping mahasiswa, aya merasa senang teman-teman memberikan kepercayaan kepada saya, Saya merasa mampu untuk mengambil keputusan sendiri. Kepercayaan dari teman-teman dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang dalam mengambil keputusan. Ketika seseorang merasa dihargai dan didukung oleh lingkungannya, ia lebih mampu mengembangkan mekanisme koping yang sehat untuk menghadapi tantangan atau tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Mekanisme koping adalah strategi yang digunakan individu untuk mengelola stres dan emosi negatif, yang dapat mencakup pemecahan masalah, pencarian dukungan sosial, atau regulasi emosi (Lazarus & Folkman, 2024).

Kepercayaan diri dalam pengambilan keputusan juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menghadapi stres. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman-teman berperan penting dalam meningkatkan mekanisme koping yang adaptif dan mengurangi risiko kecemasan atau stres berlebihan (Taylor, 2018).

Peneliti berasumsi bahwa konsep diri memiliki hubungan yang signifikan dengan mekanisme koping. Individu dengan konsep diri baik cenderung menggunakan mekanisme koping adaptif, sementara individu dengan konsep diri kurang baik lebih sering menggunakan koping maladaptif. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya meningkatkan konsep diri sebagai bagian dari upaya untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Manado, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir memiliki konsep diri yang baik. Selain itu, sebagian besar mahasiswa tingkat akhir juga menunjukkan penggunaan mekanisme koping yang adaptif. Penelitian ini juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat akhir. Artinya, mahasiswa dengan konsep diri yang lebih baik cenderung menggunakan mekanisme koping yang adaptif. Temuan ini mempertegas pentingnya penguatan konsep diri dalam mendukung kemampuan mahasiswa untuk menghadapi berbagai tekanan dengan cara yang sehat dan konstruktif.

DAFTAR REFERENSI

- Amalia, N., Wijaya, S., & Karyawati, T. (2023). Asuhan keperawatan jiwa pada Nn. R dengan masalah utama gangguan konsep diri: Harga diri rendah di ruang Dewaruci RSJD dr. Amio Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), 160–172.
- Asnawan, I. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 14(2), 120–135.
- Burns, R. B. (2022). *Self-concept: Theory, measurement, development, and behavior*. Psychology Press.
- Cheng, C., Lau, H. P. B., & Chan, M. P. S. (2024). The role of self-concept in coping strategies: Examining social support and stress resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(3), 456–472. <https://doi.org/10.1037/psp0000456>
- Folkman, S. (2021). Stress, coping, and adaptation: A psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 72(1), 489–515. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072220-095419>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (2023). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social Science & Medicine*, 26(3).
- Indotang, A. (2022). Mekanisme koping terhadap stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 10(1), 45–58.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2024). *Stress, appraisal, and coping: Theoretical models and applications*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-72711-4>
- Matud, M. P. (2024). Gender differences in stress and coping strategies: A longitudinal study. *International Journal of Stress Management*, 31(2), 210–230. <https://doi.org/10.1037/str0000293>
- Nolen-Hoeksema, S. (2022). Gender and coping: The impact of self-concept on stress responses. *Psychological Bulletin*, 148(1), 45–62. <https://doi.org/10.1037/bul0000314>
- Rogers, C. R. (2021). *Self-concept and human potential: A psychological framework*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780198865243.001.0001>
- Rosenberg, M. (2021). *The self-concept: Social identity and individual perception*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003117395>
- Santrock, J. W. (2023). *Life-span development* (Jilid 2). Erlangga.
- Situmorang, R. (2017). Stres akademik dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(3), 99–110.
- Son, Y., Kim, H., & Park, J. (2020). Coping mechanisms among university students dealing with academic stress: A comparative study. *International Journal of Educational Psychology*, 15(4), 200–215.

- Taylor, S. E. (2018). The role of social support in stress management and coping. *Health Psychology Review*, 12(3), 293–310. <https://doi.org/10.1080/17437199.2018.1442752>
- Taylor, S. E. (2019). *Psikologi sosial* (Edisi ke-12). Kencana Prenada Media Group.
- Taylor, S. E., Stanton, A. L., & Lichtman, R. R. (2020). Adaptive coping and self-concept: How resilience influences stress responses. *Journal of Clinical Psychology*, 76(5), 847–861. <https://doi.org/10.1002/jclp.22854>
- Thoits, P. A. (2021). Mechanisms linking social ties and support to coping outcomes. *Social Science & Medicine*, 282, 114118. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.114118>