



**PSIKOEDUKASI: PEMBEKALAN STRATEGI *COPING STRES*  
TERHADAP CATAR/I DALAM MENYESUAIKAN DIRI DI  
LINGKUNGAN BARU**

Nurfitriany Fakhri<sup>1)</sup> | Karunia Mulya Firdauzy Ahsan<sup>2)</sup> | Madina<sup>3)</sup> | Mayliah Dian Khaeriah<sup>4)</sup> |  
Sahril Buchori<sup>5)</sup> | Melinda<sup>6)</sup>

<sup>1,2,3,4,6)</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

<sup>5)</sup>Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar  
nurfitriany.fakhri@unm.ac.id

---

---

**Abstract:** *The purpose of this study is to provide understanding to prospective cadets regarding coping strategies for coping with stress in achieving adjustment to the new environment of the Makassar Maritime Sciences Polytechnic (PIP). The research method used is a need assessment to determine a theme that suits the needs of prospective cadets and psychoeducation to provide material on coping stress strategies, as well as pretest and posttest to measure the level of understanding of prospective cadets regarding how coping stress strategies can be applied in adjusting yourself in a new environment. The need assessment is carried out using the Google form which is distributed to prospective cadets. This psychoeducation was carried out offline in the theater room I Campus II of the Makassar Maritime Sciences Polytechnic (PIP) with the theme "Coping Stress Strategy". This psychoeducation was attended by 70 participants who were prospective cadets for the Makassar Maritime Polytechnic (PIP). As for the pretest and posttest, it was given in the form of sheets of paper containing several questions about the material presented. The results of this study indicate that there is an increase in understanding and knowledge of prospective cadets regarding stress coping strategies.*

**Keywords:** *Coping stress, Adjustment, Psychoeducation*

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada calon taruna taruni mengenai strategi *coping stress* dalam mencapai penyesuaian diri di lingkungan baru Politeknik Ilmu Pelayaran (PIP) Makassar. Adapun metode penelitian yang digunakan yaitu *need assessment* untuk menentukan tema yang sesuai dengan kebutuhan calon taruna taruni dan psikoedukasi untuk memberikan materi tentang strategi *coping stress*, serta pemberian *pretest* dan *posttest* untuk mengukur tingkat pemahaman calon taruna taruni mengenai bagaimana strategi *coping stress* yang dapat diterapkan dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru. *Need assessment* dilakukan dengan menggunakan *google form* yang disebar kepada calon taruna taruni. Psikoedukasi ini dilakukan secara *offline* di ruang teater I kampus II Politeknik Ilmu Pelayaran (PIP) Makassar dengan tema "Strategi *Coping Stress*". Psikoedukasi ini diikuti oleh 70 peserta yang merupakan calon taruna taruni Politeknik Ilmu Pelayaran (PIP) Makassar, Adapun untuk *pretest* dan *posttest* diberikan dalam bentuk lembaran kertas yang memuat beberapa pertanyaan mengenai materi yang dibawakan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman dan pengetahuan pada calon taruna taruni mengenai strategi *coping stress*.

**Kata Kunci:** *Coping stress, Penyesuaian diri, Psikoedukasi*

---

---

## A. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu hal mutlak yang harus dipenuhi dalam upaya untuk meningkatkan taraf hidup Bangsa agar tidak sampai tertinggal dengan negara lain. Lembaga pendidikan mempunyai tugas yang cukup besar untuk mewujudkan tujuan pendidikan maka setiap lembaga pendidikan atau perguruan tinggi dituntut untuk menjaga dan meningkatkan kualitas proses pembelajaran yang membekali mahasiswa dengan pengetahuan, sikap, serta keterampilan (Ridwan et al., 2021).

Terdapat banyak sekolah yang menawarkan keunggulan dari sistem pendidikan yang diterapkan. Zainal (2013) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa kualitas sekolah dan kepercayaan orang tua secara bersama-sama dapat berpengaruh dalam keputusan orang tua dalam memilih sekolah untuk anaknya. Orang tua akan memberikan pendidikan yang terbaik bagi anaknya dengan memasukkan anaknya ke sekolah-sekolah pilihan (Putri & Sawitri, 2018). Salah satu pendidikan perguruan tinggi pilihan yang menawarkan keunggulan dari sistem pendidikannya adalah Politeknik Ilmu Pelayaran Makassar.

Politeknik Pelayaran merupakan pendidikan tinggi yang berada di bawah naungan kementerian perhubungan dengan sistem pendidikan semi-militer yang menanamkan pendidikan karakter yaitu berupa kerapian, kedisiplinan, tanggap, tanggung jawab, dan handal. Individu yang menempuh pendidikan tinggi di Politeknik Pelayaran dikenal dengan sebutan taruna. Selama pendidikan taruna mereka diharuskan tinggal di asrama dan semua rutinitas telah dijadwalkan, adanya tuntutan akademis, lingkungan dan sosial budaya, serta peraturan yang berbeda dibandingkan mahasiswa pada perguruan tinggi lainnya (Putri & Sawitri, 2018).

Stres pada taruna muda umumnya disebabkan karena adanya kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri di bidang akademik maupun sosial pada lingkungan sekitar, sehingga hal tersebut dapat mengurangi pengoptimalan kemampuan mahasiswa dalam melakukan pengembangan diri di bidang akademik maupun sosial. Permasalahan yang dimiliki oleh mahasiswa dibagi menjadi dua, yaitu masalah akademik dan masalah non akademik (Karjono et al., 2022). Pada masalah akademik berkaitan dengan perencanaan studi, cara belajar, dan pengenalan aturan. Sedangkan pada masalah non-akademik berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus, kesukaran dalam mencari teman, kesukaran dalam pengembangan diri, serta terdapat masalah pribadi lainnya (Adiwyat & Fitriyah, 2015).

Konsep dasar stres adalah bahwa stres berhubungan dengan persepsi individu terhadap sebuah tuntutan dan persepsi individu tersebut terhadap kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan yang ada. Menurut salah satu perwira kompi taruna, tingkat stres yang dialami oleh masing-masing taruna tentu saja akan berbeda satu sama lainnya, karena masing-masing taruna memiliki tingkat ketahanan dan kesiapan yang berbeda dalam menghadapi masalah yang ada. Taruna yang kurang siap dalam menghadapi perubahan baik secara fisik maupun mental pasti akan mengalami stres yang cukup tinggi (Nandini & Listiara, 2014)

Stres adalah hal yang bersifat subjektif, karena stress merupakan kondisi yang dialami oleh individu yang ditandai dengan adanya ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dari lingkungan di sekitarnya, dibandingkan dengan kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi tuntutan tersebut (Nurdin & Fakhri, 2020). Stres dapat menyebabkan berbagai permasalahan fisik termasuk pusing, tekanan darah yang meningkat dan sulit

berkonsentrasi (Fakhri dkk, 2021). Oleh karena itu, setiap individu memiliki tingkat stres yang berbeda-beda terhadap satu stresor (Rizqia & Ariati, 2017).

Secara umum, ada berbagai macam jenis stres yang ditinjau dari penyebabnya, penggolongan stres adalah sebagai berikut: 1) Stres fisik, disebabkan oleh suhu atau temperatur yang terlalu tinggi atau rendah, suara amat bising, sinar yang terlalu terang, atau tersengat arus listrik, 2) Stres kimiawi, disebabkan oleh asam-basa kuat, obat-obatan, zat beracun, hormon, atau gas, 3) Stres mikrobiologik, disebabkan oleh virus, bakteri, atau parasit yang menimbulkan penyakit, 4) Stres fisiologik, disebabkan oleh gangguan struktur, fungsi jaringan, organ, atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh tidak normal, 5) Stres proses pertumbuhan dan perkembangan, disebabkan oleh gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi hingga tua, 6) Stres psikis/emosional, disebabkan oleh gangguan hubungan interpersonal, sosial, budaya, atau keagamaan (Ridwan et al., 2021)

Hasil penelitian Widuri (Septiani & Fitria, 2016) mengungkapkan bahwa masalah – masalah yang dihadapi oleh mahasiswa yang dapat menjadi sumber stress (stressor), yaitu: (1) Tingginya tuntutan akademik; (2) Perubahan tempat tinggal, dari yang tinggal bersama orang tua menjadi tinggal bersama orang lain; (3) Pergantian teman sebagai akibat dari perpindahan tempat tinggal atau tempat studi, perubahan relasi dari yang bersifat pribadi menjadi lebih bersifat fungsional; (4) Perubahan budaya asal dengan budaya tempat tinggal yang baru; (5) Penyesuaian dengan jurusan yang dipilih; (6) Mulai memikirkan dan menyiapkan karier yang ingin ditempuh dan mencari pekerjaan setelah lulus nanti.

Para Taruna/i merasakan gejala stres seperti perasaan tertekan karena aturan yang harus mereka jalani sangat banyak, merasakan sakit kepala, kekurangan energi, kurang mampu untuk berkonsentrasi karena fokus yang terbagi-bagi antara kegiatan belajar dan kegiatan lainnya, dan merasakan perubahan mendadak dalam suasana hati yang dapat dirasakan karena ada hal-hal yang tidak sejalan dengan keinginannya. Gejala-gejala ini menunjukkan bahwa ada gejala stres berupa fisik, intelektual, emosional, dan perilaku yang mereka rasakan (Juniarly & Arishanti, 2020).

Berdasarkan hasil survei, wawancara, dan observasi yang dilakukan oleh mahasiswa KKP kepada calon taruna/i ditemukan hasil bahwa beberapa taruna masih belum bisa beradaptasi dengan lingkungan pendidikan yang baru serta cara menangani stres belum diketahui dengan baik. Sehingga menjadi salah satu penyebab taruna melakukan *Jumping* atau kabur dari asrama.

Masalah dan konflik yang sering terjadi dapat menjadi suatu indikasi adanya ketidakefektifan *coping*. Ketidakefektifan *coping* hanya berfokus untuk melakukan penghindaran, serta tidak adanya penyelesaian masalah. Masalah dan konflik yang dihadapi oleh para taruna membutuhkan suatu penyesuaian yang tuntas dan efektif agar tidak menimbulkan gangguan, baik yang bersifat fisik maupun psikis. *Problem focused coping* merupakan suatu kemampuan yang harus dimiliki oleh taruna agar dapat menyelesaikan masalah dengan mencari strategi yang tepat dalam permasalahan internal dan eksternal secara aktif, sehingga tidak hanya berorientasi pada emosi ketika menghadapi berbagai kendala dalam pendidikan (Nandini & Listiara, 2014).

Salah satu keterampilan yang perlu dikembangkan agar seorang individu dapat berhasil melakukan coping adalah regulasi emosi. Regulasi emosi dibutuhkan agar seorang siswa mampu membangun penyesuaian diri termasuk penyesuaian terhadap lingkungan sosialnya (Alwi & Fakhri, 2022). Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mempengaruhi, mengendalikan dan mengekspresikan emosi (Fresco, dkk, 2013).

Pengaturan emosi bukan hanya proses dalam mengenali perasaan individu, tetapi juga memahaminya agar dapat mengendalikannya. Proses merasakan, memahami, dan mengendalikan keadaan emosi melibatkan tubuh dan pikiran, keadaan fisik, dan proses berpikir individu. Begitu seorang individu mengembangkan pemahaman tentang apa yang mereka rasakan, pemikiran apa yang mereka miliki dan kemungkinan pemicu pemikiran-pemikiran tersebut, maka mereka dapat memulai proses regulasi diri, yaitu kemampuan untuk mengatur diri sendiri dan mengubah tanggapan sendiri (Sutton, 2004). Terdapat hubungan positif antara seberapa kompeten seseorang mengatur keadaan emosi mereka, dan seberapa baik mereka dapat beradaptasi dengan peristiwa kecil dan besar dalam hidup. Individu yang berhasil dalam mengatur emosi memiliki perubahan yang lebih baik dalam menenangkan diri. Hal ini juga terjadi ketika seseorang dapat memahami pemicu emosi tertentu, maka mereka akan lebih mampu merespons emosi tersebut dengan cara yang membantu (Madden & Reynolds, 2021). Regulasi emosi dengan demikian akan berguna bagi taruna dalam menghadapi tekanan khususnya selama masa pendidikan (Nandini & Listiara, 2014).

## **B. METODE YANG DIGUNAKAN**

### **1. *Need Assessment***

*Need assessment* dalam sistem pendidikan adalah sebuah proses yang dapat membantu pendidik di semua tingkatan agar berhasil dalam mengidentifikasi, memahami, dan mengatasi tantangan pendidikan dengan lebih baik. *Need assessment* umumnya didefinisikan sebagai pemeriksaan sistematis terhadap kesenjangan yang ada antara keadaan saat ini dan keadaan yang diinginkan dari suatu organisasi dan faktor-faktor yang dapat dikaitkan dengan kesenjangan tersebut. Proses *need assessment* merupakan langkah awal yang penting dalam meningkatkan efektivitas manajemen pendidikan yang mengarah pada hasil yang lebih baik bagi siswa. *Need assessment* yang efektif membantu pemangku kepentingan lokal dan pemimpin sistem memahami bagaimana bagian-bagian dari sistem pendidikan yang kompleks berinteraksi. Apakah sistem itu mencerminkan sekolah, wilayah, atau seluruh daerah, *need assessment* dapat mengungkap kekuatan dan tantangan yang akan menginformasikan pertumbuhan dan perbaikan (Cuiccio & Husby-Slater, 2018).

Tujuan *need assessment* dalam lingkup pendidikan adalah untuk membantu pendidik mengidentifikasi, memahami, dan memprioritaskan kebutuhan yang harus dipenuhi oleh daerah dan sekolah untuk meningkatkan kinerja. Mengidentifikasi kebutuhan prioritas adalah yang pertama dari serangkaian langkah yang terkait erat yang juga mencakup pemahaman terhadap akar penyebab yang berkontribusi pada bidang kebutuhan, memilih strategi berbasis bukti yang menangani bidang tersebut, menyiapkan dan menerapkan strategi yang dipilih, dan mengevaluasi apakah strategi tersebut mengatasi kebutuhan perbaikan dan mencapai hasil yang diinginkan. Hal ini menjadikan *need assessment* sebagai langkah awal dari setiap iterasi dalam siklus perbaikan yang berkelanjutan (Cuiccio & Husby-Slater, 2018).

### **2. Psikoedukasi**

Definisi istilah psikoedukasi adalah suatu intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok yang fokus pada mendidik partisipannya mengenai tantangan signifikan dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan baik berbentuk langsung maupun berupa informasi dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut, dan mengembangkan keterampilan *coping* untuk menghadapi tantangan tersebut (Hidayatullah & Noviekayati, 2018). Psikoedukasi ini diselenggarakan

oleh mahasiswa fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar yang melakukan KKP di PIP Makassar. Dalam pelaksanaan psikoedukasi ini, pelaksana mengundang salah satu dosen dari Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar untuk membawakan materi dengan tema “Regulasi diri, perilaku *coping*, dan penyesuaian diri pada calon taruna/i”. Adapun jumlah peserta pada psikoedukasi ini terdiri dari 70 orang calon taruna/i. Pada pelaksanaan psikoedukasi kali ini, calon taruna/i diberikan *pretest* sebelum materi dan *posttest* setelah pemberian materi.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. *Need Assessment*

*Need assessment* dilakukan melalui google form yang memuat pertanyaan tentang motivasi mereka memilih pendidikan pelayaran dan memberikan pilihan tema psikoedukasi yang sekiranya dibutuhkan. Google form disebar dengan bantuan salah seorang pembina di PIP Makassar yang biasa disebut perwira kompi dengan mengirimkan link google form kepada taruna. Terdapat 14 orang taruna yang mengisi dan menunjukkan hasil bahwa motivasi mereka memilih pendidikan pelayaran cukup bervariasi namun secara umum motivasi utama adalah untuk membanggakan dan membanggakan orang tua serta prospek kerja pelayaran yang menjanjikan. Kemudian, ada beberapa pilihan tema psikoedukasi yang diajukan yaitu *Self-awareness* (mengenali diri sendiri), *Burnout Akademik* (tentang kelelahan akademik), tipe-tipe kepribadian, dan *coping stress* (strategi mengelola stres). Hasil menunjukkan bahwa 5 orang memilih *coping stress*, 4 orang memilih *Self-awareness*, 3 orang memilih tipe-tipe kepribadian, dan 2 orang memilih *burnout akademik*.

**Tabel 1.** Pelaksanaan *Need Assessment*

No	Kegiatan	Pelaksanaan
1	Pembuatan dan penyebaran <i>google form</i>	22 September 2022

### 2. Psikoedukasi

Psikoedukasi ini diselenggarakan oleh mahasiswa kelompok 26 fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar yang sedang menjalani KKP di Politeknik Ilmu Pelayaran Makassar.

Psikoedukasi dilakukan secara luring di ruang teater I kampus II PIP Makassar dan diikuti oleh 70 orang calon taruna/i PIP Makassar. Kegiatan dilakukan untuk memberikan pengetahuan kepada calon taruna/i PIP Makassar mengenai strategi *coping stress*. Materi meliputi pengertian dari *coping stress* itu sendiri, jenis-jenis *coping stress* hingga metode-metode *coping stress* yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Materi ini disampaikan oleh bapak Nurhidayat Nurdin S. Psi., M. Psi. yang merupakan salah seorang dosen dari fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

Pada kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa KKP menerima respon positif dari calon taruna/i maupun pihak kampus PIP Makassar sendiri. Hal ini dapat dilihat dari antusiasme calon taruna/i yang hadir cukup banyak sehingga lebih banyak calon taruna/i yang paham tentang apa itu *coping stress*, apa saja jenis-jenisnya dan apa saja metode *coping stress* yang bisa mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Lebih dari itu, antusiasme calon taruna/i yang hadir tampak dari mereka yang sangat memperhatikan penjelasan pemateri, menulis materi, cara mereka merespon dan menanggapi pemateri, hingga berlomba-lomba untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan maupun

mengenai pengalaman psikologis yang mereka rasakan, seperti shock culture bagi mereka merantau dari luar Makassar, homesickness dan stress yang dialami selama menjalani pendidikan. Selain itu, respon positif dari pihak kampus PIP Makassar terlihat dari keterlibatan kampus dalam memfasilitasi pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini, mulai dari penyediaan ruangan, waktu, konsumsi untuk para peserta psikoedukasi hingga kehadiran pegawai PIP Makassar mendampingi jalannya kegiatan. Bahkan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa KKP ini mendapat apresiasi oleh pimpinan PIP Makassar karena kegiatan psikoedukasi ini dinilai sangat bermanfaat bagi taruna PIP Makassar.

**Tabel 2.** Pelaksanaan Psikoedukasi

No	Kegiatan	Pelaksanaan
1	Pembekalan Strategi <i>Coping Stress</i> Pada Calon Taruna PIP Makassar dalam Menyesuaikan diri di Lingkungan Baru	01 Oktober 2022



**Gambar 1.** Pelaksanaan Psikoedukasi

### 3. Evaluasi Hasil Psikoedukasi

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi disertai dengan pemberian pretest di awal sebelum sesi penyampaian materi kemudian pemberian post tes setelah materi diberikan.

Evaluasi dilakukan dengan membagikan lembar pre dan post tes yang memuat 3 pertanyaan seputar materi *coping stress* dengan bentuk soal pilihan ganda. Pertanyaan 1 ‘apa saja macam-macam coping?’, pertanyaan 2 ‘berapa bentuk coping menurut teori dari Richard Lazarus?’, pertanyaan 3 ‘yang tidak termasuk aspek-aspek dalam *problem focused coping*?’

#### 1. Pretest

Berdasarkan pretest yang diisi oleh 70 catar (i) yang hadir sebagai peserta psikoedukasi, menunjukkan hasil bahwa pada pertanyaan 1 terdapat 32 peserta yang menjawab benar sebanyak 38 peserta salah. Pertanyaan 2, sebanyak 2 peserta yang menjawab benar dan 68 peserta menjawab salah. Pertanyaan 3 hanya 1 orang yang menjawab benar sedangkan sebanyak 69 peserta menjawab salah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta masih belum mengetahui mengenai coping stres dilihat dari lebih banyak peserta yang menjawab salah atas 3 pertanyaan yang diberikan.

## 2. Posttest

Dari 70 orang peserta yang mengisi post tes setelah pemberian materi menunjukkan hasil bahwa pada pertanyaan 1 terdapat 31 peserta menjawab benar dan 39 peserta menjawab salah. Pertanyaan 2 hanya sebanyak 9 peserta menjawab benar dan 61 peserta menjawab salah. Pertanyaan 3 sebanyak 33 peserta menjawab benar dan 37 peserta menjawab salah. Dengan demikian, terdapat peningkatan jumlah peserta menjawab benar mulai dari pertanyaan 1 hingga pertanyaan 3. Hal tersebut menunjukkan bahwa peserta mendapatkan pemahaman mengenai *coping stress* setelah menerima materi dalam kegiatan psikoedukasi.

## D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari evaluasi psikoedukasi, dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai *coping stress* setelah pemberian materi. Hal ini dibuktikan dari hasil pre-test dan *posttest*. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar calon taruna/i belum memahami dan mengetahui tentang *coping stress*, setelah pemberian materi taruna/i diberikan *posttes*. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa pemahaman calon taruna/i mengenai *coping stress* mengalami peningkatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, M. A., & Fakhri, N. (2022). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Siswa. *IPTEK: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat* Vol. 2., No. 1, 2022
- Cuiccio, C. & Husby-Slater, M. (2018). Need assessment guidebook: supporting the development of district and school needs assessments. (Available from <https://eric.ed.gov/?id=ED606124>)
- Fakhri, N., Yunus, M. F. R., Nurjannah, M. A., Akbar, M. R., Surdin, M. A., & Haikal, M. F. (2021). Pelatihan Pengembangan Kemampuan Dasar Pertolongan Awal terhadap Stres Negatif pada Pekerja Sosial UPT PPSKW Mattiro Deceng Kota Makassar. *IPTEK: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat* Vol. 1., No. 1, 2021
- Fresco, D. M., Mennin, D. S., Heimberg, R. G., & Ritter, M. (2013). Emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(3), 282-300.
- Hidayatullah, R. M., & Noviekayati, I. G. A. A. (2018). Psikoedukasi pemahaman kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada anggota osis smp kelas. *In Seminar Nasional Call for Paper & Pengabdian Masyarakat* (Vol.1) 326-336.
- Juniarly, A., & Arishanti, N. (2020). Hardiness, penyesuaian diri dan stres pada siswa taruna. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 4(2), 163-174.
- Karjono, K., Utami, T., Kusumawati, E. D., & Kusumaningrum, D. (2022). Strategi Manajemen Coping Program Pembinaan Fisik Dan Mental Dalam Mempersiapkan Calon Taruna/Taruni Baru. *Majalah Ilmiah Bahari Jogja*, 20(1), 107-117.
- Madden, L., & Reynolds, R. (2021). *The Process of Emotional Regulation*. 10.5772/intechopen.96195.
- Nandini, M., & Listiara, A. (2014). Hubungan antara regulasi emosi dengan problem focused coping pada taruna tingkat III akademi kepolisian Semarang. *Jurnal Empati*, 3(1), 134-143.

- Nurdin, M. N. H., & Fakhri, N. (2020). PKM Coping Stress Pada Mahasiswa. *Jurnal dedikasi*, 22(2), 206-211.
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4), 319-322.
- Ridwan, M. E., Mashartanto, A. A., & Siska, S. Y. (2021). Strategi coping dalam menghadapi stres pada taruna/i penyusun karya tulis akhir. *Jurnal Cakrawala Bahari*, 4(1), 23-30.
- Rizqia, F. N., & Ariati, J. (2017). Hubungan antara budaya organisasi dengan stres pada taruna tingkat i akademi kepolisian semarang. *Jurnal Empati*, 5(4), 623-629.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal penelitian psikologi*, 7(2), 59-76.
- Sutton, R. E. (2004). Emotional regulation goals and strategies of teachers. *Social Psychology of Education*, 7(4), 379-398