

## PENGARUH STRATEGI *COPING* TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KARYAWAN PT. NUTRINDO FRESHFOOD INTERNASIONAL

*THE EFFECT OF COPING STRATEGIES ON PSYCHOLOGICAL WELL BEING AMONG EMPLOYEES OF PT. NUTRINDO FRESHFOOD INTERNASIONAL*

Theisya Merry Christi Makikama<sup>1\*</sup>, Meike Endang Hartati<sup>2</sup>, Stevi Becher Sengkey<sup>3</sup>  
Universitas Negeri Manado, Indonesia

\*Email Correspondence: theisyamerchi14@gmail.com

### Abstract

*This study examines the effect of coping strategies on psychological well-being among employees of PT. Nutrindo Freshfood Internasional using a quantitative approach with 158 respondents from a population of 288 employees. Coping strategies comprise three main aspects: problem-focused coping, emotion-focused coping, and less useful coping, measured via modified Brief COPE and Ryff scales. Simple linear regression analysis reveals a significant positive effect of overall coping strategies on psychological well-being (regression coefficient 0.416; sig. 0.002 < 0.05), contributing 5.9%. In detail, problem-focused coping provides the largest contribution (22.5%;  $\beta=2.142$ ; sig. 0.000), followed by emotion-focused coping (4.1%;  $\beta=0.634$ ; sig. 0.011), while less useful coping is insignificant (0.8%;  $\beta=-0.369$ ; sig. 0.256). Data satisfy normality (sig. 0.200) and linearity tests (sig. 0.712), with respondents dominated by females (65.2%) and ages 26-35 (40.5%). These findings underscore the role of problem-focused coping in enhancing psychological well-being in workplaces, aligning with prior studies like Rachmawati & Siregar (2021). Recommendations include problem-solving training for employees and future research incorporating moderators.*

**Keywords:** *Coping Strategies, Psychological Well Being, Problem Focused Coping, Emotion Focused Coping, Less Useful Coping.*

### Abstrak

Penelitian ini menganalisis pengaruh strategi coping terhadap kesejahteraan psikologis karyawan PT. Nutrindo Freshfood Internasional menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel 158 responden dari populasi 288 karyawan. Strategi coping terdiri dari tiga aspek utama: problem-focused coping, emotion-focused coping, dan less useful coping, yang diukur melalui instrumen Brief COPE dan skala Ryff yang telah dimodifikasi. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan strategi coping secara keseluruhan terhadap kesejahteraan psikologis (koefisien regresi 0,416; sig. 0,002 < 0,05), dengan kontribusi 5,9%. Secara rinci, problem-focused coping memberikan kontribusi terbesar (22,5%;  $\beta=2,142$ ; sig. 0,000), diikuti emotion-focused coping (4,1%;  $\beta=0,634$ ; sig. 0,011), sementara less useful coping tidak signifikan (0,8%;  $\beta=-0,369$ ; sig. 0,256). Data memenuhi uji asumsi normalitas (sig. 0,200) dan linearitas (sig. 0,712), dengan responden didominasi perempuan (65,2%) dan usia 26-35 tahun (40,5%). Temuan ini menegaskan pentingnya problem-focused coping dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis di lingkungan kerja, sejalan dengan studi sebelumnya seperti Rachmawati & Siregar (2021). Saran mencakup pelatihan pemecahan masalah bagi karyawan dan penelitian lanjutan dengan variabel moderator.

**Kata kunci:** *Strategi Coping, Kesejahteraan Psikologis, Problem Focused Coping, Emotion Focused Coping, Less Useful Coping.*

## PENDAHULUAN

Data yang di himpun oleh Manulife di tahun 2024, mengungkapkan bahwa stres dan *burnout* menjadi faktor paling dikhawatirkan dapat mengganggu kesehatan mental pada

orang dewasa dengan presentase responden mencapai 56% dan gangguan tidur menjadi faktor kedua yang dikhawatirkan dengan nilai sebesar 42,%. Selain itu, Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Budi Gunadi Sadikin menyampaikan di Indonesia 1 dari 10 orang mengidap gangguan mental. Pada tahun 2018, data yang dilakukan oleh *Riskesdas* yang dikutip dalam laman ungkap ada lebih dari 19 juta penduduk dengan usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental terutama pada emosional, dan lebih dari 12 juta orang mengalami depresi. Hasil data-data di atas ini memberikan gambaran bagaimana respons individu saat berada dalam situasi-situasi yang menekan sangat perlu diperhatikan.

Pada dasarnya respons setiap individu dalam menyikapi situasi yang menekan akan berbeda. Ada individu yang mengatasi dengan tindakan yang efektif, namun ada individu yang mengatasi dengan tindakan yang kurang efektif. Hal ini mendorong kita untuk dapat menerapkan tindakan yang tepat dalam hal ini strategi *coping* yang tepat, dapat memberikan dampak yang baik bagi kesehatan mental kita.

Strategi *coping* didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang digunakan individu dalam menyikapi tekanan dan tantangan hidup dirinya. Lazarus dan Folkman (Safitri, 2021) memandang strategi *coping* ini membantu individu sebagai mengelola, mengurangi, atau juga menoleransi tuntutan yang memicu stres, baik itu bersumber pada diri sendiri maupun pada lingkungan. Ketika penerapan strategi *coping* diterapkan dengan tepat maka berpotensi memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis individu. (Ryff & Keyes, 1995) pun menjelaskan bahwa strategi *coping* dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, pendidikan, dukungan sosial, pengalaman serta karakteristik pribadi.

Dalam pandangan Ryff, kesejahteraan psikologis dipandang sebagai kondisi saat individu mampu dalam mengenali potensi diri, dapat menjalin hubungan yang positif, mengelola lingkungan, dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Huppert (Aprilia, 2015) berpendapat bahwa individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik cenderung untuk merasa mampu, puas, dan tetap dapat berkembang meski menghadapi pengalaman yang kurang menyenangkan. Serta individu akan merasa bahagia dan muncul kemampuan diri untuk dapat mengaktualisasi diri pada segala aspek kehidupan (Koten et al., 2022)

Sebaliknya, tingkat kesejahteraan yang rendah sering dikaitkan dengan meningkatnya stres, kecemasan bahkan sampai pada risiko gangguan mental. Yang mana, hal ini dapat mempengaruhi aspek penerimaan diri individu, otonomi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, hubungannya dengan orang lain, maupun pertubuhan pribadinya (Ulya, 2024).

Berbagai studi telah menunjukkan hasil yang positif antara strategi *coping* dan kesejahteraan psikologis. Seperti penelitian yang dilakukan Sumiati dan Sita (2022) menemukan bahwa *coping* dan dukungan sosial memberikan kontribusi besar bagi peningkatan kesejahteraan psikologis pada tenaga kesehatan selama pandemi Covid-19. Serupa juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktoji dan Indrijati (2021) pada remaja korban KDRT pun memberikan kekuatan positif terhadap kesejahteraan psikologis. Di lingkungan kerja, kemampuan karyawan dalam menggunakan *coping* yang efektif sangat penting, mengingat tekanan kerja, tuntutan tugas serta ketidakseimbangan antara pekerjaan

dengan kehidupan pribadi dapat memberikan dampak bagi kondisi mental termasuk munculnya stres, kelelahan emosional serta burnout.

Meski sejumlah penelitian telah mengkaji tentang hubungan antara strategi *coping* dan kesejahteraan psikologis, penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji *subjective well being* atau *workplace well being*. Selain itu, penelitian menyinggung lebih dalam mengenai aspek kesejahteraan psikologis menurut Carver (1995) yaitu *problem focused coping*, *emotion focused coping* dan *less useful coping* terhadap kesejahteraan psikologis, masih belum banyak diteliti.

Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan menguji sejauh mana strategi *coping* memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis karyawan di PT. Nutrindo Freshfood Internasional.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Kesejahteraan Psikologis**

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi seseorang menerima dan merasa puas akan kehidupannya. Ryff mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai suatu kondisi seseorang yang secara positif menerima dirinya, dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang lain serta dapat mengembangkan potensi diri dan menentukan hidupnya dengan baik. M & Wijono (Bekti et al., 2024) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai cara individu mencapai tujuannya agar dapat mengembangkan diri, dapat menjalankan kehidupan yang tenang, bahagia serta mampu untuk mengatasi masalah. Selain itu, Bradburn (J. G. Putri, 2019) memandang kesejahteraan psikologis sebagai suatu kebahagiaan yang mana hal ini menjadi puncak tertinggi dari tujuan yang diharapkan manusia untuk dapat dicapai. Ketika individu mampu menerima dirinya tanpa menolak baik itu sisi kuatnya maupun sisi lemahnya menjadi cara menandai bagaimana kesejahteraan psikologis itu dimiliki individu. Ryff (Ganna & Sholichah, 2022) mengungkapkan beberapa dimensi dari kesejahteraan psikologis yaitu:

1. Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Dimensi ini menjelaskan sejauh mana individu yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang baik bukan saja memberikan pengaruh positif bagi diri sendiri, namun juga menerima aspek positif diri secara bersamaan dengan mengakui serta menerima kelemahan yang dimiliki. Sebaliknya, ketika individu cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah akan memandang dirinya secara negatif. Yang mana individu cenderung akan merasa tidak puas akan diri sendiri, menolak untuk mengakui peristiwa di masa lalunya, individu merasa cemas akan sifat-sifat tertentu yang dimilikinya yang membuatnya ingin menjadi lebih baik dari yang sudah ia miliki sekarang.

2. Hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Dimensi ini menjelaskan sejauh mana individu menghadirkan hal-hal positif bagi orang lain. Individu pada dimensi ini umumnya mampu untuk membangun hubungan yang hangat, menunjukkan sikap saling percaya, serta memiliki empati yang kuat. Selain itu,

mereka memahami pentingnya memberi dan menerima interaksi sosial, sehingga hubungan yang terjalin cenderung lebih harmonis dan saling mendukung.

3. Otonomi (*Autonomy*)

Dimensi ini menjelaskan sejauh mana individu memiliki otonomi diri dan kebebasan, serta mampu untuk dapat mengatasi berbagai tekanan sosial sambil tetap berpikir dan bertindak sesuai dengan keyakinan yang dimilikinya, dapat mengatur perilakunya dari dalam diri, dan mengevaluasi diri sendiri berdasarkan pada standar pribadi.

4. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Dimensi ini menunjukkan sejauh mana individu dapat memahami dan mengendalikan lingkungan disekitarnya, dapat mengelola aktivitas yang menantang, dapat memanfaatkan peluang dengan tepat, serta mampu untuk memilih dan menciptakan situasi yang selaras dengan kebutuhan dan nilai-nilai dirinya.

5. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Dimensi ini menjelaskan sejauh mana individu mempunyai arah dan sasaran dalam hidupnya, individu dapat merasakan adanya makna serta akan memiliki perasaan yang terarah serta dapat merasakan makna dan tujuan dari kehidupan yang sedang dan telah dilaluinya serta mempunyai tujuan hidup.

6. Pengembangan pribadi (*personal growth*)

Menggambarkan bagaimana individu yang memiliki pertumbuhan diri akan merasakan perkembangan yang berkelanjutan, memandang dirinya tumbuh dan berkembang, terbuka akan pengalaman baru, menyadari akan potensi diri serta melihat peningkatan dalam diri dan tingkah lakunya.

### Strategi Coping

Lazarus dan Folkman (Oktoji & Indrijati, 2021) memandang *coping* sebagai cara individu berperilaku dan berpikir dalam mengatasi tantangan eksternal dan internal yang dipandang dapat berpotensi melebihi batas kemampuan individu tersebut. Sejalan dengan pandangan Sarafino (Muhlisa & Aeni, 2021), *Coping* merupakan proses individu melakukan usahanya dalam mengatasi kesenjangan atas tuntutan yang dipersepsikan serta sumber-sumber yang dimilikinya dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan dan stres. Carver (Aulia, 2024) sendiri mendefinisikan strategi *coping* sebagai cara mengatasi sumber stres dengan menerapkan berbagai cara. Jadi dapat dikatakan, strategi *coping* cara individu bertindak dalam mengatasi dan mengelola situasi menekan yang memungkinkan dapat menunculkan efek yang buruk seperti stres saat situasi tersebut tidak dapat diatasi dengan tepat.

Carver mengemukakan enam dimensi strategi *coping* yang dirincikan ke dalam empat belas sub-dimensi, yaitu sebagai berikut :

1. *Problem focused coping*

Dimensi ini merupakan salah satu usaha individu dalam menangani dan memecahkan masalah dengan mengambil tindakan nyata dalam mengatasi faktor-faktor yang menyebabkan munculnya stress. Dimensi ini memiliki beberapa sub-dimensi, yaitu:

a. *Active coping*

- b. *Planning*
- c. *Suppression of competing activities*
- d. *Restraint coping*
- e. *Seeking of instrumental social support*

2. *Emotion focused coping*

Dimensi ini merupakan salah satu cara individu mengatasi segala bentuk tekanan secara emosional atas situasi-situasi yang menekan. Dimensi ini pun terdiri dari beberapa sub-dimensi, yaitu:

- a. *Seeking of emotional social support*
- b. *Positive reinterpretation*
- c. *Acceptance*
- d. *Denial*
- e. *Turning to religion*

3. *Less useful coping*

Dimensi ini merupakan aspek yang sama dengan *disfungsional coping* yaitu upaya individu dalam menghadapi suatu peristiwa atau masalah. Namun, jenis *coping* ini dirasa kurang efektif dalam menangani suatu situasi, karena cenderung memberikan hambatan pada proses penyelesaian masalah bahkan mengurangi kemampuan individu dalam mengelola masalah dengan baik. Adapun beberapa sub-dimensi yang dimiliki dimensi ini yaitu:

- a. *Focus on and venting of emotion*
- b. *Behavioral disengagement*
- c. *Mental disengagement.*

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitis. Pemilihan metode ini dirasa paling tepat dalam mengukur pembahasan penelitian ini. Metode kuantitatif sendiri merupakan cara mengumpulkan data nyata di lapangan dengan menggunakan rangkaian prosedur yang sistematis dan teliti dengan berfokus pada bukti yang konkret, dapat diukur dan dapat dianalisis secara ilmiah (Creswell. JW, 2014). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan data yang objektif dan secara akademis valid, yang menjadi dasar yang kokoh untuk dapat memahami fenomena yang di teliti.

Dalam penelitian ini, variabel strategi *coping* diukur menggunakan instrumen *brief cope* yang telah dimodifikasi dari Aulia (2024). Sementara itu, variabel kesejahteraan psikologis diukur dengan menggunakan instrumen yang dikembangkan Ryff (1995) yang kemudian peneliti modifikasi dari Ganna dan Sholichah (2022). Masing-masing instrumen memuat empat pilihan jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju untuk skala kesejahteraan psikologis dan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai untuk skala strategi *coping*.

Sebelum kedua instrumen disebarkan kepada responden utama. Peneliti melakukan uji coba kepada responden yang memiliki karakteristik yang mirip dengan responden utama,



dengan menyebarkan instrumen sebanyak 20 butir untuk variabel strategi *coping* dan 43 butir untuk variabel kesejahteraan psikologis. Hasilnya, sebanyak 2 butir pernyataan variabel strategi *coping* dinyatakan gugur dan sebanyak 10 butir pernyataan variabel kesejahteraan psikologis. Yang kemudian menghasilkan 18 butir pernyataan untuk variabel strategi *coping* dan 33 butir pernyataan untuk variabel kesejahteraan psikologis dinyatakan layak digunakan kepada responden utama.

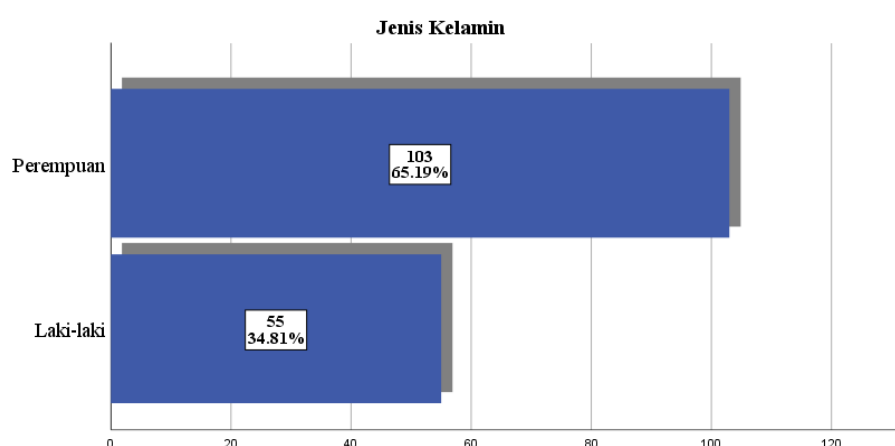
Teknik pengumpulan data diperoleh dengan dua cara yaitu dengan menggunakan google formulir yang kemudian disebarakan melalui platform Whatsapp dan menggunakan lembar persetujuan responden (*informed consent*) yang disebarakan secara langsung kepada responden. Pengambilan data sendiri dilakukan di PT. Nutrindo Freshfood Internasional, dengan jumlah populasi sebesar 288 orang. Untuk menentukan jumlah sampel, peneliti mengacu pada tabel penentuan sampel Isaac dan Michael dengan taraf *margin of error* sebesar 5%. Karena angka 288 tidak tercantum dalam tabel, peneliti menggunakan angka terdekat yaitu 290, sehingga diperoleh jumlah sampel sebesar 158 responden.

Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Yang mana *accidental sampling* didefinisikan sebagai metode pengambilan data berdasarkan individu yang secara kebetulan ditemui dan dianggap sesuai dengan karakteristik penelitian (Sahir, 2021). Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan bantuan software SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 26.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Data

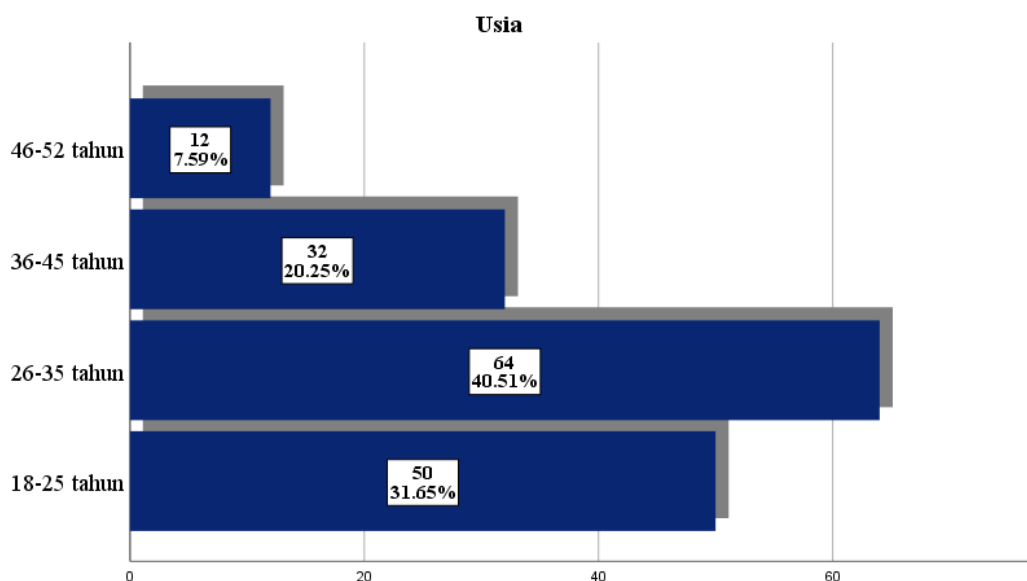
Penelitian mengenai pengaruh strategi *coping* terhadap kesejahteraan psikologis pada karyawan PT. Nutrindo Freshfood Internasional ini, jumlah responden yang ada dalam penelitian ini berjumlah 158 responden, dari total populasi sebanyak 288 responden. Secara lebih rinci, deksripsi data responden dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut:



**Gambar 1.** Grafik Batang Uji Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

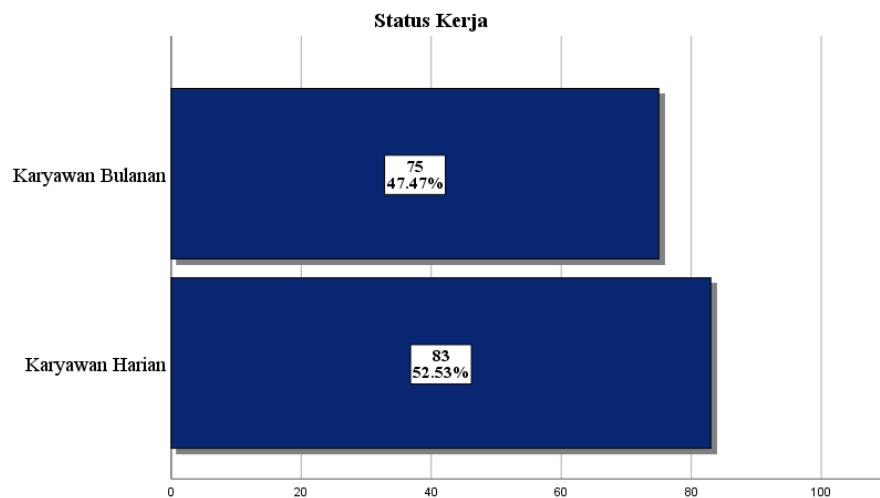
Sumber: Hasil Pengolahan Data Primer, 2025

Dalam penelitian ini, identitas responden yang pertama adalah jenis kelamin. Perolehan datanya menunjukkan dari total responden sebanyak 158 orang tersebut, sebanyak 55 orang atau 34,8% merupakan responden berjenis kelamin laki-laki. Sedangkan sebanyak 103 orang atau 65,19% merupakan responden berjenis kelamin perempuan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan lebih mendominasi dibandingkan dengan responden laki-laki. Yang mana, hasil penelitian ini kemungkinan besar akan lebih menggambarkan pengalaman dan kecenderungan responden perempuan.



**Gambar 2.** Grafik Batang Uji Frekuensi Berdasarkan Usia Responden  
Sumber: Hasil Pengolahan Data Primer, 2025

Dalam hasil diagram batang yang dijabarkan di atas ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini diketahui berada pada rentang usia 18 sampai 52 tahun. Dengan rincian usia yang peneliti kelompokkan ke dalam beberapa kategori. Kategori pertama merupakan kategori usia 18-25 tahun dengan perolehan angka sebanyak 50 orang atau dengan persentase sekitar 31,6% dari total responden yang ada. Kelompok usia kedua merupakan kelompok usia yang berada pada rentang usia 26-35 tahun dengan perolehan responden sebanyak 64 orang atau dengan persentase sebesar 40,5% yang menjadikan kelompok usia ini sebagai kelompok usia terbanyak dan paling mendominasi dalam penelitian ini. Kelompok usia selanjutnya, berusia 36-45 tahun dengan jumlah responden sebanyak 32 orang atau sekitar 20,3% dari total keseluruhan responden. Adapun, kelompok usia 46-52 tahun menjadi kelompok usia dengan jumlah responden paling sedikit yaitu hanya 12 orang atau 7,6% usia ini yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Hasil ini menunjukkan bahwa penelitian ini didominasi oleh kelompok usia muda. Selain itu, penelitian ini menunjukkan usia 18 tahun menjadi usia termuda sementara usia 52 tahun menjadi usia tertua dalam penelitian ini.



**Gambar 3.** Grafik Batang Uji Frekuensi Berdasarkan Status Kerja Responden

Sumber: Hasil Pengolahan Data Primer, 2025

Dalam penelitian ini diketahui terdapat dua kelompok yang berpartisipasi yakni karyawan dengan status harian dan kelompok dengan status bulanan. Yang mana, dari total keseluruhan responden tersebut, sebanyak 83 orang atau sekitar 52,2% merupakan responden pada kategori kelompok harian. Sementara itu, kelompok yang berstatus bulanan diketahui sebanyak 75 orang atau sekitar 47,5% dari total keseluruhan responden.

## Uji Asumsi

### 1. Uji Normalitas

Agar dapat mengetahui data yang diperoleh dalam penelitian memiliki distribusi data yang mendekati normal, perlu dilakukan pengujian ini agar proses pengujian selanjutnya dapat dilakukan dengan tepat. Dalam mengujinya, peneliti menggunakan uji kolmogorv-smirnov (k-s). Berikut hasil uji normalitas yang diperoleh:

**Tabel 1.** Hasil Uji Normalitas Strategi *Coping* terhadap Kesejahteraan Psikologis

	Nilai Statistik	Signifikansi	Keterangan
Strategi <i>Coping</i>	0,055	0,200	Normal
Kesejahteraan Psikologis			

Sumber: Hasil Pengolahan Data Primer, 2025

Berdasarkan hasil uji normalitas kolmogorov smirnov (k-s) antara strategi *coping* dan kesejahteraan psikologis yang tertera dalam tabel 1.1 diatas ini, menunjukkan nilai statistik sebesar 0,055 dengan perolehan nilai signifikansi (Asymp Sig.) sebesar 0,200. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yang menunjukkan bahwa model penelitian ini layak untuk digunakan.



## 2. Uji Linearitas

Setelah melakukan uji normalitas untuk menentukan apakah model penelitian tersebut layak digunakan atau tidak. Perlu juga memastikan bahwa antara variabel independen dan variabel dependen tersebut memiliki hubungan yang bersifat linear atau tidak. Maka dari itu dilakukanlah pengujian linearitas ini. Berikut hasil yang diperoleh:

**Tabel 2.** Hasil Uji Linearitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Strategi <i>Coping</i>	0,712	Linear
Kesejahteraan Psikologis		

Sumber : Hasil Pengolahan Data Primer, 2025.

Berdasarkan hasil uji linearitas yang terlampirkan pada tabel 1.2 diatas ini, menunjukkan hasil yang signifikan dengan perolehan data sebesar 0,712. Nilai tersebut berada di atas 0,05, yang artinya kedua variabel dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang linear.

## Uji Regresi Linear Sederhana

Setelah data penelitian ini telah memenuhi uji asumsi klasik. Selanjutnya, peneliti melakukan uji regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas startegi *coping* dengan variabel terikat kesejahteraan psikologis.

**Tabel 3.** Hasil Uji Strategi *Coping* terhadap Kesejahteraan Psikologis

	B	t	Sig.
Konstant	82.483	12.231	0.000
Strategi <i>Coping</i>	0.416	3.120	0.002

Sumber : Hasil Pengolahan Data Primer, 2025.

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana antara strategi *coping* terhadap kesejahteraan psikologis memperoleh nilai  $\alpha$  atau nilai constant sebesar 0.416 dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ). Hasil yang diperoleh ini menunjukkan adanya pengaruh positif antara variabel terikat dengan variabel bebas. Hasil ini pun menjelaskan bahwa hipotesis yang diajukan diterima.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji lebih lanjut terhadap ketiga aspek dari strategi *coping*. Yang kemudian data yang diperoleh menunjukkan hasil sebagai berikut

**Tabel 4.** Hasil Uji *Problem Focused Coping* terhadap Kesejahteraan Psikologis

	B	t	Sig.
Konstant	69.199	13.490	0.000
<i>Problem Focused Coping</i>	2.142	6.728	0.000

Sumber : Hasil Pengolahan Data Primer, 2025.

Berdasarkan hasil uji aspek dari strategi *coping* yaitu *problem focused coping*. Maka memperoleh nilai constant sebesar 69.199 dan nilai koefisien regresi sebesar 2.142 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasilnya menunjukkan bahwa aspek *problem focused coping* terhadap kesejahteraan psikologis.

**Tabel 1.** Hasil Uji *Emotion Focused Coping* terhadap Kesejahteraan Psikologis

	B	t	Sig.
Konstant	88.792	15.516	0.000
<i>Emotion Focused Coping</i>	0.634	2.577	0.011

Sumber : Hasil Pengolahan Data Primer, 2025.

Berdasarkan hasil uji aspek dari *emotion focused coping* memperoleh nilai constant sebesar 88.792 dengan perolehan nilai koefisien regresi sebesar 0.634. Selain itu, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.011 ( $p < 0.05$ ). Hasil ini menunjukkan model *emotion focused coping* tidak memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis.

**Tabel 6.** Hasil Uji *Less Useful Coping* terhadap Kesejahteraan Psikologis

	B	t	Sig.
Konstant	107.589	28.711	0.000
<i>Less Useful Coping</i>	-0,369	-1.139	0.256

Sumber : Hasil Pengolahan Data Primer, 2025.

Berdasarkan hasil uji yang dilakukan pada *less useful coping* memperoleh nilai constant sebesar 107.589 dengan nilai koefisien regresi sebesar -0,369 dan memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,256 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh antara *less useful coping* terhadap kesejahteraan psikologis.

**Tabel 7.** Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square
<i>Strategi Coping</i>	0.242	0,059

Sumber : Hasil Pengolahan Data Primer, 2025.

Hasil uji koefisien determinasi memperoleh nilai  $r$  square sebanyak 0,059 sekitar 5,9% yang mana variasi kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan pada model strategi *coping* ini. Pengujian secara lebih mendalam kepada tiga aspek dari strategi *coping* memperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 8.** Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square
<i>Problem Focused Coping</i>	0.474	0,225
<i>Emotion Focused Coping</i>	0,202	0,041
<i>Less Useful Coping</i>	0,091	0,008

Sumber : Hasil Pengolahan Data Primer, 2025.

Berdasarkan uji koefisien determinasi yang dilakukan kepada tiga aspek dari strategi *coping* memperoleh hasil *r square* sebesar 0.225 untuk aspek *problem focused coping*, hasil *r square* sebesar 0.041 untuk aspek *emotion focused coping*, dan hasil nilai *r square* sebesar 0.091 untuk aspek *less useful coping*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan aspek *problem focused coping* dapat memberikan kontribusi sebesar 22,5% terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Selain itu, kontribusi dari aspek *emotion focused coping* memberikan kontribusi sebesar 4,1% terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis serta aspek *less useful coping* hanya memberikan kontribusi sebesar 0,8% atas peningkatan kesejahteraan psikologis pada karyawan PT. Nutrindo Freshfood Internasional.

Hasil penelitian yang telah dijabarkan diatas menunjukkan terdapat pengaruh positif antara strategi *coping* dengan kesejahteraan psikologis. Yang mana, nilai koefisien regresi memperoleh nilai sebesar 0,416 dengan perolehan nilai signifikansi sebesar 0.002 ( $p < 0,05$ ). Nilai koefisien regresi yang diperoleh cenderung memberikan kontribusi yang rendah terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, namun pada hasil uji lebih lanjut yang dilakukan terhadap ketiga aspek dari strategi *coping* memperoleh hasil sebagai berikut.

### **Pengaruh Problem Focused Coping terhadap Kesejahteraan psikologis**

Penelitian mengenai pengaruh strategi *coping* terhadap kesejahteraan psikologis pada karyawan PT. Nutrindo Freshfood Internasional menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikansi antara strategi *coping* dengan kesejahteraan psikologis. hasil uji yang diperoleh menunjukkan koefisien regresi sebesar 2.142 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), serta memberikan kontribusi sebesar 22,5% terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis.

Hasil yang diperoleh ini, sejalan dengan temuan dari Rachmawati & Siregar (2021) dan temuan Ayu & Mujiasih (2022) yang sama-sama menemukan bahwa ketika penerapan *problem focused coping* semakin tinggi, maka semakin meningkat kesejahteraan psikologis pada karyawan. Penelitian dari Ayu dan Mujiasih (2022) pada karyawan PT. Pantjatunggal Knitting Mill Semarang menunjukkan bahwa kemampuan dalam menyelesaikan masalah secara langsung dapat memberikan dampak positif bagi kondisi mental para pekerja. Hal ini juga didukung dengan temuan dari Permana (2024), yang menunjukkan bahwa perawat yang menerapkan tipe *problem focused coping* ini mampu untuk menghadapi stres kerja dengan lebih baik sehingga kesejahteraan psikologis mereka tetap terjaga. Jika membahas mengenai aspek *problem focused coping* ini, Carver & Smith (2010) mengatakan proses penanganannya lebih berfokus kepada tindakan yang dilakukan individu dalam menangani sumber tekanan itu sendiri. Asih et al. (2018) menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam mengelola tuntutan internal maupun eksternalnya dapat memperkuat daya tahan individu dalam menerima dampak stres dari berbagai aspek diri. Temuan dari Rahmi (2022) pun menjelaskan selama pandemi Covid-19 ibu yang berstatus pekerja menunjukkan *problem focused coping* dan *emotion focused coping* berkaitan erat dengan meningkatnya resiliensi, yang mana sejalan dengan itu, penelitian eksperimen yang dilakukan Kamasi & Hartati (2025) pun menunjukkan bahwa latihan pemecahan masalah terbukti dapat

memberikan peningkatan kecerdasan adversitas yaitu suatu kemampuan untuk bertahan dan melihat peluang di tengah tekanan.

### **Pengaruh *Emotion Focused Coping* terhadap Kesejahteraan Psikologis**

Hasil penelitian mengenai pengaruh *emotion focused coping* terhadap kesejahteraan psikologis pada karyawan PT. Nutrindo Freshfood Internasional menunjukkan bahwa strategi ini tidak memberikan pengaruh yang signifikan. Hasil ini terlihat dari nilai koefisien regresi yang diperoleh sebesar 0,634 dengan nilai signifikansi sebesar 0,011 ( $p < 0,05$ ) dengan nilai determinasi sebesar 4,1% yang menunjukkan bahwa penggunaan strategi ini tidak memberikan pengaruh secara langsung terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pada karyawan PT. Nutrindo Freshfood Internasional.

Hal ini sejalan dengan temuan dari Permatasari & Wibowo (2024) yang juga menunjukkan tidak adanya pengaruh *emotion focused coping* terhadap kesejahteraan psikologis. Pola ini memberikan gambaran bahwa dalam situasi pekerjaan, strategi *coping* yang bersifat emosional cenderung kurang efektif bila dibandingkan dengan bentuk *coping* yang lebih aktif. Salah satu yang menjadi alasan adalah tuntutan pekerjaan yang umumnya melibatkan stresor yang dapat dikendalikan sehingga membutuhkan respons yang lebih problematis dan berorientasi pada tindakan nyata.

*Emotion focused coping* berbicara mengenai upaya individu dalam mengelola tekanan melalui pengaturan emosi atau respons non aktif, hal ini berbeda dengan *problem focused coping* yang menjelaskan masalah secara langsung. Sebagaimana dijelaskan oleh Purnama et al. (2024), strategi jenis ini lebih diarahkan pada kemampuan individu dalam mengontrol perasaannya serta menyesuaikan diri terhadap situasi yang menekan.

Pada dasarnya, efektivitas *coping* dipengaruhi oleh jenis stresor yang dihadapi. Jenis *problem focused coping* lebih mengarah kepada proses penyelesaian masalah dan pengurangan sumber stres, sedangkan *emotion focused coping* lebih bertumpu pada respons internal seperti kecemasan Arishanti & Kakiay (2024). Temuan dari Manullang & Sampurna (2025) pun memperkuat bahwa kesejahteraan psikologis pada pekerja tidak hanya ditentukan oleh manajemen emosi, namun juga ditentukan oleh kemampuan mengelola tuntutan dan adaptasi terhadap beban pekerjaan yang lebih dipenuhi oleh tipe *coping* adaptif seperti *problem focused coping*.

### **Pengaruh *Less Useful Coping* terhadap Kesejahteraan Psikologis**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *less useful coping* tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. nilai koefisien regresi yang diperoleh sebesar -0,369 dengan signifikansi sebesar 0,256 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa meski arah hubungan yang muncul negatif, yang mana menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan *less useful coping* ini maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang diperoleh. Hasil ini pun menggambarkan dari nilai determinasi yang diperoleh, yang mana strategi ini hanya berkontribusi sebesar 8% terhadap perubahan kesejahteraan psikologis karyawan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lia (2024) yang menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh signifikan antara *less useful coping* dengan kesejahteraan psikologis. Strategi *coping* ini memang dikenal kurang efektif dalam menyelesaikan masalah dan cenderung untuk tidak konstruktif. Namun demikian, efektivitasnya dapat bergantung pada individu, situasi dan durasi penggunaan strategi *coping* tersebut (Wortman & Lehman; Carver et al., 1989).

Pada dasarnya *less useful coping* atau dikenal juga dengan *disfungsional coping* merupakan bentuk penanganan stres yang berfokus pada penghindaran secara maladaptif. Alih-alih menghadapi dan menyelesaikan masalah tersebut individu justru terjebak pada stresor yang sama. Respons yang sering kali muncul biasanya berupa penghindaran atau penyangkalan, yang dikenal sebagai *disengagement coping*, yaitu salah satu bentuk dari *less useful coping*. Carver dan Smith (2010) pun menjelaskan bahwa individu yang menggunakan strategi ini cenderung menganggap pemicu stres “tidak ada”. Sehingga merasa tidak perlu meresponsnya dengan tindakan yang nyata dan cukup untuk menjaga pemikiran positif atau menjauh dari stresor. Walaupun yang dimaksudkan di sini adalah untuk menghindari penderitaan, namun strategi ini hanya bersifat sementara dan kurang mampu untuk mengatasi tekanan jangka panjang.

Dalam lingkup pekerjaan ini, penggunaan jenis strategi ini berdampak negatif pada kemampuan individu dalam mengelola stres maupun performa, sebagaimana yang ditunjukkan oleh Basuki & Kriswati (2021) serta Putri & Radikun (2023). Bahkan, Wegner (dalam Carver & Smith, 2010) mengatakan penghindaran dapat memunculkan efek paradoks berupa meningkatnya pikiran mengganggu dan rasa cemas. Selain itu tidak signifikannya pengaruh strategi ini dapat terjadi juga karena adanya faktor lain seperti regulasi emosi atau resiliensi. Hartini et al. (2025) menyatakan bahwa regulasi emosi mampu untuk melindungi individu dari dampak negatif stres, sehingga kesejahteraan tetap akan terjaga meski strategi *coping* yang digunakan kurang optimal.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, terdapat pengaruh positif yang signifikan antara strategi *coping* dan kesejahteraan psikologis di kalangan karyawan PT. Nutrindo Freshfood Internasional. Hal ini tergambarkan dari perolehan nilai koefisien regresi sebesar 0.416 dan tingkat signifikansi 0.002 ( $p < 0.05$ ). Meski demikian, kontribusi strategi *coping* terhadap perubahan kesejahteraan psikologis hanya mencapai 5,9%.

Namun, analisis yang dilakukan secara mendalam terhadap tiga aspek variabel strategi *coping* yaitu *problem focused coping*, *emotion focused coping* dan *less useful coping* menunjukkan bahwa penggunaan strategi *coping* berfokus pada pemecahan masalah memberikan kontribusi paling signifikan dibandingkan aspek lainnya. Jenis strategi *coping* ini memberikan kontribusi paling signifikan yakni sebesar 22,5% terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis karyawan di PT. Nutrindo Freshfood Internasional, dengan bagian sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar lingkup studi ini.



## **Saran**

Bagi peneliti selanjutnya, kiranya dapat memperluas cakupan populasi ke jenis pekerjaan lainnya sehingga temuan yang dihasilkan dapat digeneralisasi dengan lebih kuat. selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat menggali lebih jauh bagaimana *emotional focused coping* dan *less useful coping* dapat berkerja, misalnya dengan menambahkan faktor moderator tertentu. Mengingat dalam penelitian ini hanya *problem focused coping* yang menunjukkan hasil signifikan. Peneliti juga dapat mempertimbangkan perbedaan status kerja antara karyawan yang masih berstatus harian dan karyawan yang sudah berstatus bulanan dalam hubungannya dengan tingkat kesejahteraan psikologis pada karyawan.

Bagi perusahaan, kiranya dengan hasil penelitian ini dapat mendorong pengembangan program yang dapat memperkuat kemampuan  *coping* adaptif di tempat kerja. Hal ini karena *problem focused coping* terbukti paling berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, perusahaan dapat mengembangkan program pelatihan manajemen stres atau keterampilan pemecahan masalah bagi karyawan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aprilia, R. (2015). Dukungan Keluarga Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Bekerja.
- Arishanti, K. I., & Kakiay, A. N. (2024). Strategi Coping Dalam Menghadapi Stres Pada Pekerja Kantor. Indonesian Research Journal On Education Web:, 4(4), 2381–2386.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). Stres Kerja. In Semarang University Press.
- Aulia, T. (2024). Pengaruh Strategi Coping, Dukungan Sosial, Dan Religiusitas Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa S1 Kelas Karyawan Di Jabodetabek. Bachelor's Thesis, Fakultas Psikologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Ayu, H. R., & Mujiasih, E. (2022). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Problemfocused Coping Pada Karyawan Pt. Pantjatunggal Knitting Mill Semarang. Jurnal Empati, 11(4), 245–250. <https://doi.org/10.14710/Empati.0.36469>
- Basuki, K., & Kriswati. (2021). Pengaruh Workplace Negative Issue Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Di Moderasi Coping Strategies. Mabiska Jurnal, 6(1), 30–39.
- Bekti, S., Mistianah, Aris, T. M., Pangestuti, A. A., Purnomo, D., H, T. A. W., Qomariyah, I. N., & Wijayanti, R. (2024). Aktivitas Fisik, Aktivitas Ekonomi, Berbasis Less Physical Contact, Dan Kesejahteraan Psikologis Masyarakat Di Masa Pandemi: Research Based Learning Mbkm.
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality And Coping. Annual Review Of Psychology, 61, 679–704. <https://doi.org/10.1146/Annurev.Psych.093008.100352>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. Journal Of Personality And Social Psychology, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Creswell. Jw. (2014). Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed. Pustaka Pelajar, 383.



- Falti Manullang, & Dian Surya Sampurna. (2025). Peran Strategi Coping Dalam Memediasi Pengaruh Stres Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kesejahteraan Subjektif Karyawan. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(2), 14–29. <https://doi.org/10.71282/Jurmie.V2i2.117>
- Ganna, Q. N., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Terhadap Kepuasan Kerja (Job Satisfaction) Pada Karyawan Pt. X. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling Universitas Pahlawan*, 4(4), 6033–6039.
- Hartini, S., F. C., Xiesoria, C., Kitaroe, A., Ginting, M., Mirza, R., & Ayu, L. (2025). Regulasi Emosi Sebagai Kunci Menghadapi Stres Kerja Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Psikostudia*, 14(2), 206–212. <http://dx.doi.org/10.30872/Psikostudia.V14i2>
- Kamasi, V. J., & Hartati, M. E. (2025). Efektifitas Teknik Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Kecerdasan Adversitas Mahasiswa Program Studi Psikologi Fipp Unima Veronika Juliet Kamasi, Meike E. Hartati Universitas Negeri Manado. 11, 633–637.
- Koten, F. S., Solang, D. J., & Naharia, M. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Psikopedia*, 2(2). <https://doi.org/10.53682/Pj.V2i2.1534>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. “Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia.” *Kemkes.Go.Id*. October 7, 2021. <https://kemkes.go.id/id/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia>
- Lia, A. N. (2024). Pengaruh Strategi Koping, Dukungan Sosial Serta Konflik Peran Ganda Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru. 108–109.
- Manulife. (2024). Menjaga Diri Untuk Masa Depanmu Sendiri. <https://www.manulife.co.id/id/manulife-asia-care-survei-2024.html>
- Muhlisha, N., & Aeni, N. (2021). Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. 1(2), 30–39.
- Oktoji, T. P., & Indrijati, H. (2021a). Hubungan Strategi Koping Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Yang Mengalami Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (Brpkm)*, 1(1), 560–568. <https://doi.org/10.20473/Brpkm.V1i1.26725>
- Oktoji, T. P., & Indrijati, H. (2021b). Hubungan Strategi Koping Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Yang Mengalami Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (Brpkm)*, 1(1), 560–568. <https://doi.org/10.20473/Brpkm.V1i1.26725>
- Permana, G. A. (2024). Hubungan Antara Problem Focused Coping Dengan Stres Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit. <https://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/readmkspiikl-Xlsjkqq-1sokokhewj-18jklbmhjkgkghjlbhjf-18jklbmhjkgkghjlbhjf-18jklbmhjkgkghjlbhjf-758gjkfnfddhkfslhgdngf-Jskaf167smkspiikl-Xlsjkqq-1sokokhewj-18jklbmhjkgkghjlbhjf-758gjkfnfddhkf>

- Permatasari, D. I., & Wibowo, D. H. (2024). Hubungan Antara Emotion Focused-Coping Dengan Psychological Well Being Pada Guru Smk Swasta. 18(1978).
- Purnama, L. N., Agustini, Widayanti, M. R., Yuliati, I., Keperawatan, P. S., & Timur, J. (2024). Pengaruh Mekanisme Coping Terhadap Stres Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekes Depkes Bandung*, 16(1), 10–20.
- Putri, J. G. (2019). Hubungan Antara Kebermaknaan Kerja Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita Yang Bekerja Di Pt . Aa Jakarta. 3(2), 41–49.
- Putri, R. S., & Radikun, T. B. S. (2023). The Role Of Job Control And Coping Strategies As Moderators In The Effect Of Emotional Demands On Burnout In Health Workers. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(4), 885. <https://doi.org/10.24127/Gdn.V13i4.8380>
- Rachmawati, A., & Siregar, R. (2021). Pengaruh Distraksi Digital Terhadap Fokus Belajar Pada Mahasiswa Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi*, 8 (3), 88–102. [Pak.undip.ac.id/14336/1/C1.A.ArtikelPerkembanganKarierGenerasiZ.Pdf](http://pak.undip.ac.id/14336/1/C1.A.ArtikelPerkembanganKarierGenerasiZ.Pdf)
- Rahmi, H. A. (2022). Hubungan Strategi Coping Dengan Resiliensi Pada Ibu Yang Bekeja Di Masa Pandemi Covid-19. [https://doi.org/10.20935/A1189%0ahttps://www.researchgate.net/publication/269107473\\_What\\_Is\\_Governance/Link/548173090cf22525dcb61443/download%0ahttp://www.econ.upf.edu/~Reynal/Civil\\_Wars\\_12december2010.pdf%0ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0ahttp](https://doi.org/10.20935/A1189%0ahttps://www.researchgate.net/publication/269107473_What_Is_Governance/Link/548173090cf22525dcb61443/download%0ahttp://www.econ.upf.edu/~Reynal/Civil_Wars_12december2010.pdf%0ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0ahttp)
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sindy Nur Safitri. (2021). Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2017 Fakultas Sains Dan Teknologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/34885/1/17410075.pdf>
- Siti Rosikhotul Ulya. (2024). Hubungan Kepuasan Kerja Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Karyawan Cv.X. <https://eskripsi.usm.ac.id/files/skripsi/F11a/2020/F.111.20.0165/F.111.20.0165-15-File-Komplit-20240124080055.pdf>
- Sumiati, N. T., & Sita, F. A. (2022). Kesejahteraan Psikologis Tenaga Kesehatan Indonesia Selama Pandemi Covid-19: Pengaruh Strategi Koping, Dukungan Sosial, Dan Faktor Demografis. <http://etheses.uin-malang.ac.id/34885/1/17410075.pdf>