



STRATEGI *PROBLEM FOCUSED COPING* UNTUK MENGATASI *LONELINESS*

Nurul Emiyani^a, Dody Hartanto^b, Mujidin^c

^{a,b,c}Universitas Ahmad Dahlan, Magister Bimbingan dan Konseling

Abstract

Remaja merupakan masa yang rentan mengalami perasaan *loneliness* karena kurangnya interaksi, tidak diterima di lingkungannya, serta memiliki hubungan sosial yang rendah, dan tidak memiliki strategi untuk mengatasi masalah. Kondisi *loneliness* yang mendalam akan meningkatkan resiko *stress*. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengatasi *loneliness* dengan menggunakan strategi *problem focused coping*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi eksperimen menggunakan *Nonequivalent Control Group Design*. Populasi penelitian ini yaitu siswa kelas XI.1 & XI.2 yang terdiri dari 66 siswa SMA Muhammadiyah Pangkalpinang. Proses pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yaitu siswa yang mengalami *loneliness* sebanyak 16 siswa dengan kategori tinggi dan persentase sebesar 24%. Hasil penelitian berdasarkan analisis uji One Way Anova diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu bahwa strategi *problem focused coping* efektif untuk mengatasi *loneliness*. Penerapan strategi *problem focused coping* menghasilkan siswa dapat menerapkan strategi dengan Teknik *planful problem solving*, *confrontive coping*, dan *seeking support*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa strategi *problem focused coping* efektif dalam mengatasi permasalahan *loneliness* di SMA Muhammadiyah Pangkalpinang.

Keywords : Kesepian; Coping; Problem Focused Coping.

Abstract

Adolescence is a vulnerable period for experiencing feelings of loneliness due to lack of interaction, not being accepted in their environment, and having low social relationships, and not having strategies to overcome problems. Deep loneliness will increase the risk of stress. Therefore, this study aims to overcome loneliness by using problem-focused coping strategies. This study uses a quantitative method with a quasi-experimental design using Nonequivalent Control Group Design. The population of this study were students of grades XI.1 & XI.2 consisting of 66 students of SMA Muhammadiyah Pangkalpinang. The sampling process used purposive sampling, namely students who experienced loneliness as many as 16 students with a high category and a percentage of 24%. The results of the study based on the One Way Anova test analysis obtained a significance value of $0.000 > 0.05$, it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted, namely that problem-focused coping strategies are effective in overcoming loneliness. The application of problem-focused coping strategies results in students being able to apply strategies with planful problem-solving techniques, confrontational coping, and seeking support. Based on the research that has been conducted, it can be concluded that the problem focus coping strategy is effective in overcoming the problem of loneliness at Muhammadiyah Pangkalpinang High School.

Keywords: *loneliness; coping; Problem focused coping.*

Submitted: 09-08-2025 Approved: 09-09-2025. Published: 13-10-2025

Corresponding author's e-mail: 2307056003@webmail.uad.ac.id

ISSN: Print 2722-1504 | ONLINE 2721-1002

<https://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/jpg/index>

INTRODUCTION

Masa remaja merupakan masa transisi dan masa dalam mencari jati diri, siswa pada usia tersebut mengeksplorasi hal-hal baru untuk perkembangan dirinya. Namun siswa akan mengalami tahapan yang berbeda, ketika proses tersebut gagal maka akan menimbulkan respon yang tidak menyenangkan karena pada tahap ini siswa akan menemukan rintangan, kegagalan, kekecewaan, dan penolakan yang membuat remaja tidak suka berada ditahapan ini (Aviva & Jannah, 2023). Kegagalan dalam perkembangan akan menyebabkan siswa memiliki perasaan *loneliness*. Dalam penelitian menyebutkan bahwa *loneliness* terjadi pada usia remaja, bahkan jumlah remaja yang mengalami kesepian lebih besar dari pada usia dewasa (Rafida & Naqiyah., 2023). Dari hasil survey sebuah penelitian bahwa perasaan kesepian terbawa suasana sepi karena sendirian yaitu sekitar 26,90%, dan juga belum mendapatkan teman dekat sekitar 20,51% (Albert, et al., 2019).

Perasaan kesepian yang terus menerus dirasakan akan memberikan dampak buruk bagi peserta didik tersebut seperti gangguan psikologis, serta dapat membuat peserta didik tersebut hilang kepercayaan diri. Kesepian yang dirasakan oleh remaja merupakan bentuk perubahan sosial dan perkembangan yang terjadi (Dafnaz & Effendy, 2020). Peserta didik ketika kurang mampu dalam mengatasi kesepian cenderung akan menimbulkan ketidakseimbangan dalam hidupnya. Hal ini akan menjerumuskan peserta didik untuk menarik diri dari lingkungan sehingga peserta didik sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru. *Loneliness* yang dirasakan oleh peserta didik akan berdampak *stress* dan kesejahteraan psikologis menurut (Putra, 2023). *Loneliness* keadaan yang tidak dapat menerima kondisi diri ketika berada dalam hubungan sosial, sehingga menimbulkan keinginan yang tidak terpenuhi (Sabrina & dkk., 2022). Maka dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi *loneliness* merupakan ketidakmampuan individu dalam menjalin hubungan sosial yang tidak sesuai dengan keinginan dalam melakukan interaksi ketika berada dilingkungan sosial.

Penelitian tentang studi fenomenologis tentang pengalaman kesepian dan kesejahteraan subjektif pada janda lanjut usia (Sessiani, 2018). Dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa seseorang janda lansia mengalami kesepian dikarenakan kehilangan pasangannya yang disebabkan oleh kematian berpengaruh terhadap kesejahteraan dan kepuasan hidup yang dirasakan oleh lansia. Hasil dari strategi *coping* yang digunakan untuk mengatasi rasa kesepian dapat meningkatkan kesejahteraan serta kepuasan hidup.

Strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan *loneliness* yaitu strategi *problem focused coping*. Berdasarkan penelitian yang berjudul meningkatkan *psychological well-being* dewasa awal: bagaimana peranan *problem focused coping* dan *optimisme* bahwa *problem focused coping* dapat meningkatkan perkembangan pada peserta didik (Andrea, Santi, & Ananta, 2022). Strategi *problem focused coping* merupakan solusi yang digunakan untuk memecahkan masalah, dan dalam penelitian menyatakan bahwa, terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *problem*

focused coping dengan *psychological wellbeing* pada dewasa awal yang berada di fase *quarter life crisis*. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan strategi *problem focused coping* dan optimisme maka semakin tinggi *psychological wellbeing*.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ayu & Mujiasih, 2022) tentang kesejahteraan psikologis ditinjau dari *problem focused coping* pada karyawan PT. Pantjatunggal Knitting Mill Semarang. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *problem focused coping* dengan kesejahteraan psikologis. Terpenuhinya psikologis pada karyawan dapat membuat karyawan dapat terbebas dari rasa tertekan karena kebijakan yang berlaku. Berdasarkan hasil penelitian yaitu $R_{xy} = 0,501$, $p = 0,000$ ($0,01$), hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *problem focused coping* dengan kesejahteraan psikologis pada karyawan. Setiap karyawan yang memiliki *problem focused coping* yang baik, dapat membantu dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, karena semakin tinggi *problem-focused coping* maka akan semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis karyawan, dan sebaliknya jika penggunaan *problem focused coping* rendah maka tingkat kesejahteraan psikologis pada karyawan rendah.

Penelitian tentang “Hubungan Antara *Problem Focused Coping* dan Kesejahteraan Psikologis Remaja Yang Orang Tua Bercerai” oleh (Fadhanah, 2023) dengan hasil penelitian yaitu diperoleh koefisien korelasi $r_{xy}=0,571$ dengan nilai taraf signifikan sebesar $= 0,000$ ($p<0,05$), hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif serta signifikan dalam penelitian *problem focused coping* dan kesejahteraan psikologis pada remaja yang orang tua bercerai. Semakin tinggi *problem focused coping* maka, semakin tinggi kesejahteraan psikologis remaja yang orang tuanya bercerai, begitupun sebaliknya. Dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis pada siswa yang orang tuanya bercerai membantu dalam mengurangi permasalahan dengan tekanan yang dihadapi.

Strategi untuk menyelesaikan permasalahan dikenal dengan istilah *coping*. *Coping* merupakan strategi yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami, dan *coping* merupakan bentuk respon terhadap pikiran yang stres, dengan menggunakan sumber pada diri individu atau lingkungan sekitarnya, secara sadar, dengan tujuan untuk mengurangi dan mengatasi konflik-konflik dalam dirinya dan diluar dirinya (*internal or external conflict*) sehingga dapat membantu mengatasi stres dan meningkatkan kehidupan yang lebih baik (Maryam, 2017). Seseorang yang menggunakan strategi *coping* ialah untuk mengatasi stress dari masalah yang sedang dialami.

Salah satu strategi *coping* yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kesejahteraan siswa yaitu *problem focused coping*. Strategi *problem focused coping* sebagai bentuk menyelesaikan permasalahan dengan mengetahui permasalahannya, serta membantu peserta didik dalam mengatasi alternatif solusi yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahannya (Raharjo & Prahara, 2022). Pendekatan *problem focused coping* berupaya untuk mengubah situasi yang menyebabkan *loneliness*, seperti meningkatkan keterampilan sosial, membangun hubungan baru, serta membantu

terlibat dalam kegiatan positif yang meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik. Meningkatnya perasaan kesepian membuat peserta didik sulit untuk berkembang serta beradaptasi dilingkungannya yaitu, hal ini akan menyebabkan kesejahteraan psikologis siswa meningkat. Pendekatan strategi *problem focused coping* terdapat 3 hal yang mempengaruhinya yaitu *planful problem solving*, *confrontive coping*, dan *seeking support*.

METHOD

Penelitian dilaksanakan di SMA Muhammadiyah Pangkalpinang Jl KH Ahmad Dahlan Kelurahan Keramat, Kecamatan Rangkui, Kota Pangkalpinang, Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Populasi penelitian yaitu terdiri dari siswa kelas XI.1 dan XI.2 dengan jumlah 66 siswa. Kemudian untuk menentukan subjek penelitian peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu merupakan siswa yang mengalami *loneliness* yang tinggi. Metode pengambil sampel dalam penelitian ini yaitu dengan *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan metode untuk menentukan sampel dengan memastikan pengutipan ilustrasi dengan metode dalam menentukan identitas yang sesuai dengan tujuan riset sehingga dapat menyelesaikan penelitian tersebut (Lenaini., 2021.). Berikut merupakan data siswa:

Tabel 1. Data Populasi dan Sampel Siswa

No	Kelas	Populasi	Sampel
1	XI.1	36	8
2	XI.2	30	8
Total Siswa		66	16

Peneliti menggunakan eksperimen jenis quasi eksperimen karena peneliti ingin mengetahui pengaruh dari strategi *problem focused coping* untuk mengatasi *loneliness*. Desain penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan bentuk *nonequivalent pretest-posttest control group design*. Desain penelitian ini akan menggunakan kelas-kelas yang sudah dikelompokkan dengan kondisi kelas yang diperkirakan dalam keadaan dan kondisi yang sama. Desain dalam penelitian ini terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Eksperimen penelitian diberikan untuk mengetahui strategi yang efektif digunakan untuk mengatasi masalah *loneliness*. Dalam penelitian ini pretest dan posttest dibagi menjadi dua kelompok yang berbeda, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang diberikan dengan menerapkan strategi *problem focused coping* sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan khusus yang dijadikan sebagai pembandingan.

Teknik analisis data yang digunakan yaitu statistic deskriptif dan statistik inferensial untuk menggambarkan karakteristik sampel seperti mean, median, modus, dan standar deviasi dari variabel *loneliness* untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Kemudian untuk menggunakan uji t-berpasangan untuk membandingkan rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua nilai tersebut.

RESULTS AND DISCUSSION

Research findings

Analisis gambaran awal kondisi siswa memiliki tingkat *loneliness* yang tinggi sebelum diberikan sebuah treatment, hal ini berdasarkan hasil pretest yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *loneliness* pada siswa SMA Muhammadiyah pangkalpinang dikategorikan dalam Tingkat tinggi dengan persentase 24% dan jumlah siswa 16 orang. Siswa yang mengalami *loneliness* dengan kategori sedang dengan persentase 59% dan jumlah siswa 39 orang, dan siswa yang mengalami *loneliness* dengan kategori rendah dengan persentase 17% dan jumlah siswa 11 orang. Temuan ini menjadi dasar sebagai alasan peneliti untuk membantu siswa yang mengalami *loneliness*.

Hasil analisis deskriptif pada tabel menemukan bahwa adanya perbedaan yang terjadi dalam pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perbedaan skor rata-rata pada siswa yang mengalami *loneliness* dilihat dari data pretest dan posttest yang cukup signifikan. Hasil analisis *loneliness* sebelum dilaksanakan intervensi konseling dengan menerapkan strategi *problem focused coping*, maka diketahui bahwa skor terendah yaitu 5,81 dengan indikator ketidakmampuan mengelola perasaan dalam berbagai situasi tertentu, sedangkan indikator dengan nilai tertinggi yaitu Kebiasaan siswa yang menunjukkan dirinya tidak memiliki peranan penting dengan skor 14,88. Sedangkan setelah mendapatkan intervensi dengan strategi *problem focused coping* skor terendah berubah menjadi 4,13 yakni masih dengan indikator ketidakmampuan dalam mengelola perasaan dalam berbagai situasi, dan skor tertinggi dengan nilai rata-rata 12,88 yakni dengan indikator siswa merasa dirinya tidak memiliki peranan penting.

Kemudian setelah hasil analisis uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi data dianalisis berdasarkan *Kolmogrov-Smirnov* maupun uji *Shapiro-Wilk*, *Kolmogrov-Smirnov* digunakan untuk analisis data pada sampel > 100 , sedangkan analisis data menggunakan *Shapiro Wilk* untuk data sampel < 100 . Pada penelitian ini sampel > 100 maka penerikan analisis data berdasarkan hasil signifikansi pada nilai *Shapiro wilk*, apabila signifikansi $> 0,05$ maka distribusi normal dan jika signifikansi $< 0,05$ maka distribusi tidak normal. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai signifikansi data *normality shapiro-wilk* $> 0,05$ maka data berdistribusi norma. Selanjutnya uji prasyarat yang digunakan yaitu analisis uji homogenitas, dari hasil analisis data bahwa nilai signifikansi $0,140 > 0,05$ yang dinyatakan bahwa data homogen. Pada hasil uji linieritas

Deviation From Linierity dengan signifikansi $0,246 > 0,05$ maka hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel strategi *problem focused coping* dan *loneliness*.

Setelah data berdistribusi normal dan homogen maka data dapat dilanjutkan ke analisis data, adapapun berdasarkan analisis deskriptif dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 2. Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Kelompok Eksperimen	8	84	98	89.38	5.097
Posttest Kelompok Eksperimen	8	56	70	61.75	5.600
Pretest Kelompok Kontrol	8	84	91	87.25	2.315
Posttest Kelompok Kontrol	8	78	94	87.50	5.292
Valid N (listwise)	8				

Berdasarkan hasil uji analisis deskriptif pada table diatas, menunjukkan bahwa data skor pretest kelompok eksperimen dengan skor minimal 84 dan skor maksimum 98 dengan nilai mean 89.38 dan standar deviasi 5.097. Pada hasil analisis posttest kelompok eksperimen menunjukkan skor minimum 56, skor maksimum 70 dengan mean 61.75 dan standar deviasi 5.600. Sedangkan hasil analisis pretest pada kelompok kontrol diketahui skor minimumnya adalah 84, dan skor maksimum 91 dengan nilai mean 87.25 dan standar deviasi sebesar 2.315. sedangkan hasil analisis posttest pada kelompok kontrol diketahui skor minimum 78 dan skor maksimum 94 dengan nilai mean 87.50 dengan standar 5.292.

Penelitian yang dilakukan dengan 2 kelompok ini memiliki hasil yang berbeda antara kelompok kontrol dari pretest dan posttest maupun kelompok eksperimen dari pretest dan posttest. Kelompok eksperimen menggunakan intervensi strategi *problem focused coping* sedangkan kelompok kontrol menggunakan teknik konvensional. Pretest dari studi pendahuluan awal yaitu terdiri dari 16 sampel siswa yang memiliki kondisi *loneliness* dengan kategori tinggi, namun hal ini berubah ketika peneliti melaksanakan eksperimen dengan strategi *problem focused coping*. Kelompok kontrol pada tahap pretest terdapat 8 orang dengan kategori tinggi, sedangkan setelah menjalankan teknik

konvensional pada proses posttest terjadi perubahan yaitu terdapat 6 siswa dengan kategori tinggi, dan 2 siswa dengan kategori sedang. Sedangkan setelah pemberian layanan dengan menerapkan *problem focused coping* terjadilah perubahan pada proses posttest dengan menghasilkan 3 siswa dengan kategori sedang, dan 5 siswa dengan kategori rendah. Temuan penelitian ini dapat membuktikan bahwa strategi *problem focused coping* berupaya untuk membantu dalam mengatasi kondisi *loneliness* siswa yang semula tinggi menjadi rendah.

Temuan penelitian ini selaras dengan penelitian oleh (Maharani, 2023) bahwa hasil penelitian memiliki hasil bahwa strategi *coping* berpengaruh negatif terhadap *loneliness* mahasiswa perantau Fakultas Psikologi, Sehingga fokus dari strategi *coping* dapat membantu dalam melaksanakan metode yang sesuai untuk mengurangi hingga mengatasi rasa *loneliness* dari mahasiswa perantau Fakultas Psikologi UIN Malang. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi strategi *coping* maka semakin rendah *loneliness* yang dirasakan individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perantau Fakultas Psikologi pada tahun angkatan 2019-2020 yaitu sebagian usaha secara aktif dalam melakukan strategi *coping* untuk mengatasi *loneliness*. Dalam penelitian ini *problem focused coping* memiliki pengaruh yaitu semakin tinggi penggunaan strategi *problem focused coping* akan semakin rendah rasa *loneliness*.

Penelitian yang selaras menunjukkan penggunaan strategi *problem focused coping* dapat membantu dalam mengatasi *problem* yang dihadapi oleh siswa. Hal ini selaras dengan penelitian oleh (Pakpahan, 2025) yang menunjukkan hasil studi dengan pendekatan kuantitatif *cross-sectional*, dan data yang dikumpulkan menggunakan kuesioner *Brief COPE* untuk mengukur strategi *coping* yaitu (*problem focused coping, emotion focused coping and avoidance coping*) serta *warwick-edinburgh mental well-being scale (WEMWBS)* untuk menilai kesejahteraan mental. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa strategi *problem focused coping* merupakan strategi yang unggul untuk mengatasi *problem* yang terjadi yaitu dengan persentase 73,6%. Maka temuan penelitian ini menyimpulkan bahwa *problem focused coping* berupaya untuk meningkatkan ketahanan mental mahasiswa keperawatan.

Keefektifan penggunaan strategi *problem focused coping* didukung dalam penelitian (Aquarisnawati & Fauziah, 2024) dari hasil penelitian menunjukkan bahwa *problem focused coping* memiliki korelasi dengan variabel *self regulated learning* dan *hope* hal ini sudah di Uji Signifikansi dengan menggunakan F hitung yang didapatkan nilai F.Change dan F. Hitung yaitu $27,193 > 3,119$ yang menunjukkan bahwa hipotesis mayor diterima hal ini dari hasil analisis data bahwa hubungan positif antara variabel tersebut. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi diarahkan untuk menggunakan strategi *problem focused coping* untuk mengatasi *problem* yang sedang dihadapi, karena semakin tingginya penggunaan strategi *problem focused coping* dapat membantu dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.

Hasil analisis data dan berdasarkan dukungan penelitian terdahulu, bahwa penggunaan strategi *problem focused coping* membantu siswa untuk mengatasi permasalahan *loneliness*, hal ini ditandai dari menurunnya kondisi *loneliness* yang tinggi menjadi kondisi *loneliness* yang rendah setelah dilakukannya proses treatment dengan menggunakan strategi *problem focused coping* dengan menerapkan *Planful Problem Solving*, *Confrontive coping*, dan *Seeking Support*. Maka dari hasil analisis data strategi *problem focused coping* efektif untuk mengatasi *loneliness*.

CONCLUSION

Strategi *problem focused coping* merupakan strategi khusus yang digunakan untuk mengatasi *stress* yang dialami. Hal ini difokuskan untuk mengatasi permasalahan *loneliness* agar kondisi tersebut tidak memberikan dampak negative yang berlarut. Teknik ini mengajarkan siswa untuk mengatasi sebuah masalah dengan berpikir secara jernis dengan Langkah-langkah serta Menyusun rencana dan strategi, melakukan usaha secara langsung atau mengambil Tindakan langsung Ketika sedang mengalami masalah, serta dengan cara mencari dukungan serta bantuan, saran dan informasi. Dari ketiga cara tersebut siswa dapat menerapkan Solusi sesuai dengan pribadi dan permasalahan yang sedang dihadapinya, dan siswa dengan permasalahan tersebut juga dapat menerapkan ketiga alternative tersebut untuk mengatasi permasalahan *loneliness* yang sedang dihadapi. Strategi *problem focused coping* disarankan untuk menjadi sebuah strategi untuk menyelesaikan masalah karena dari hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *problem focused coping* efektif untuk mengatasi permasalahan *loneliness*.

BIBLIOGRAPHY

- Albert, M. E., Defiani, P., Elisabeth, A., Pase, P., Kadju, G., & Chrisanta, S. P. (2019). *Mengatasi Perasaan Kesepian*.
- Andrea, C. B., Santi, D. E., & Ananta, A. (2022). Meningkatkan psychological well-being dewasa awal: Bagaimana peranan problem focused coping dan optimisme? . *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 445-458.
- Aquarismawati, P., & Fauziah, J. P. (2024). Hope, Self Regulated Learning, dengan Problem Focused Coping Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 244-267.
- Aviva, S. P., & Jannah, M. (2023). Eksplorasi Loneliness pada Dewasa Awal Exploring Of Loneliness In Early Adulthood Shafira. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 203-212.
- 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.
- Dafnaz, H. K., & Effendy, E. (2020). Hubungan Kesepian dengan Masalah Psikologis dan Gejala Gangguan Somatis pada Remaja. . *scripta score scientific medical journal*, 2(1), 6-13.

- Fadhanah, H. R. (2023). *Hubungan Antara Problem Focused Coping Dan Kesejahteraan Psikologis Remaja Yang Orang Tua Bercerai*. Skripsi. 30701900085.
- Lenaini., I. (2021.). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. . *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, , 6(1), 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>.
- Maharani, F. H. (2023). PENGARUH STRATEGI COPING TERHADAP LONELINESS. *FAKULTAS PSIKOLOGI, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MUALANA MALIK IBRAHMI MALANG*.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping. *Jurnal Konseling Andi Matappa*,, 1(2), 101-107.
- Mayasari, R. (2018). Perbedaan Tingkat Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif Pada Individu yang Tinggal Jauh Dari Keluarga Ditinjau Melalui Kepemilikan Hewan Peliharaan. 6(1), 23-29.
- Pakpahan, M. B. (2025). Eksplorasi Korelasi Penggunaan Mekanisme Koping dengan Kesejahteraan Mental Mahasiswa Keperawatan di Universitas Advent Indonesia. *Jurnal LOCUS: Penelitian dan Pengabdian*, 4(4).
- Putra, M. (2023). Analisis Dampak Stres Kronis pada Kesejahteraan Mental. *Literacy Notes*,. 1(), 1-8.
- Rafida, A., & Naqiyah., & N. (2023). Profil Loneliness sebagai implikasi Program layanan Bimbingan dan Konseling di SMP. *Jurnal BK: UNESA*, 13(15), 613-623.
- Raharjo, S. T., & Prahara, S. A. (2022). Mahasiswa Yang Bekerja: Problem Focused Coping Dengan Academic Burnout. . *Jurnal Sudut Pandang (JSP)*, , 2(12), 2798–5962. <https://thejournalish.com/ojs/index.php/sudutpandang/article/view/410>.
- Sabrina, K. N., & dkk. (2022). Loneliness dan Internalizing Problems Remaja. 5(2), 142-149.
- Sessiani, L. (2018). Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia. 13(2), 203-236.