mengatasi, mengurangi, atau bertahan menghadapi berbagai tuntutan yang muncul. Ada dua jenis *coping* yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping.*

1. *Problem Focused Coping*

Problem focused coping adalah upaya dalam mengatasi stress dengan menghadapi langsung sumber stres. Mereka dapat mengubah masalah yang dihadapi, menyesuaikan perilaku, atau mengubah lingkungan sekitar. Dalam *problem focused coping* bentuk tingkah laku dari individu mampu mengontrol situasi yang tidak menyenangkan. Sementara dalam kognitif, mereka juga bisa mengubah cara pandang atau interpretasi terhadap situasi seperti dengan mengevaluasi kembali atau mengganti sudut pandang mereka. Mekanisme *problem focused coping* ini diambil alih oleh kognitif yang mengambil tindakan dalam memecahkan masalah*. Coping* ini mengarahkan individu untuk secara langsung mengambil keputusan dalam menyelesaikan masalah dengan cara berpikir logis dan positif.

Menurut Lazarus & Folkman (1984), *problem focused coping* ada 3 macam, yaitu:

a. Konfrontasi (*confrontative coping*)

Konfrontasi dalam *coping* berarti bahwa ketika seseorang menghadapi masalah, mereka secara langsung berhadapan pada fokus sumber masalah tersebut.

b. Mencari dukungan sosial (*seeking social support*)

Mencari dukungan sosial adalah cara seseorang meminta bantuan dari keluarga atau orang lain untuk menghadapi masalah yang sedang dialami.

c. Merencanakan pemecahan masalah (*planful problem solving*)

Dalam menghadapi masalah, individu akan melakukan tindakan yang terstruktur sehingga dapat mengontrol stres yang sedang dihadapi.

2. *Emotional Focused Coping*

Emotional focused coping adalah upaya untuk mengurangi dan mengelola tekanan emosional negatif tanpa melakukan usaha dalam mengubah *stressor* secara langsung (Ekawarma, 2018). Dalam bentuk perilaku, orang bisa mencari dukungan sosial dari orang lain. Sementara itu, secara kognitif, individu dapat mengatasi emosi negatif yang muncul dengan cara seperti menekan perasaan atau menyangkal kenyataan.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, M. Z. (2021). Tafsir Al-Misbah dan Al-Maraghi tentang nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam surat Al-Kahfi ayat 66-70. *SALIHA Jurnal Pendidikan & Agama Islam,* 4(1).

Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., Merliyana, S. J. (2022). Metode penelitian kualitatif studi pustaka. *EDUMASPUL*: *Jurnal pendidikan*. 6(1).

Agustiningsih, N. (2019). Gambaran stress akademik dan strategi koping pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*, 6(2).

Ambarsarie, R., Yunita, E., & Sariyanti, M. (2021). *Buku saku untuk guru bimbingan konseling SMU: Strategi coping stress pada generasi z.* UPP FKIP UNIB.

Aryani, F. (2016). *Stres belajar: Suatu pendekatan dan intervensi konseling.* Edukasi Mitra Grafika

Ashfia, N. (2023). Drama korea sebagai strategi coping stress pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Antasari Banjarmasin. *Skripsi*. UIN Antasari Banjarmasin. Banjarmasin.

Aziz, M. R. U., Zahroh, A., Ulumuddin, I. (2024). Pengaruh coping stress terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran PAI di SMAN Jatiroto. *KITABACA: Journal of Islamic Studies*, 1(1).

Baiti, L. N., dan Syafitri, L. (2021). Hubungan antara intensitas menonton drama korea dengan suasana hati mahasiswa. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 3(1):143-152

Cahyono, H. (2019). Peran mahasiswa di masyarakat. *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi,* 1(1).

Can, D. W. (2023). Pengaruh film Korea terhadap minat penonton mahasiswa film di Universitas Multimedia Nusantara. *Jurnal of Art, Film, Television, Animation, Games and Technology,* 2(2).

Darmalaksana, W. (2020). Menulis artikel cepat meskipun tidak suka menulis. *Kelas Menulis UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, *1*.

Dela, V. L. (2019). Strategi coping stress pada mahasiswa bimbingan konseling yang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2).

Ekawarna. (2018). *Manajmen konflik dan stress.* (B. S. Fatmawati, Ed). PT Bumi Aksara.

Erteka, C. (2018). Hubungan optimisme dengan coping stress mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Skripsi. *Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.*

Febrianola, H. (2021). Strategi coping pada mahasiswa selama pandemic covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai,* 5(3).

Fiantika, F. R. (2022) Konsep dasar penelitian kualitatif. In Novita, Y., & Yanto, A (Eds.), *Metodologi penelitian kualitatif* (1st ed., pp.1-15). PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.

Gunawan, I. (2013). Metode penelitian kualitatif. *Jakarta: Bumi Aksara*, *143*.

Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purna, R. S. (2020). Strategi coping stress saat kuliah daring pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa,* 16(1), 29-43. doi: https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.4829

Hasanah, N. (2022) Konsep dasar penelitian kualitatif. In Novita, Y., & Yanto, A (Eds.), *Desain observasi* (1st ed., pp.105-112). PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.

Herpina., & Amri, A. (2017). Dampak ketergantungan menonton drama korea terhadap perilaku mahasiswa ilmu komunikasi Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, 2(2).

Hidayat, A., & Sahrudin, A. (2016). Locus of control in late adolescence: Characteristics and ability of new students to overcome depression. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 6(2).

Istianti, N. A. (2019). The intesity of watch korean drama and college student happiness. *Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 1(3), 71-79.

Istichomaharani, I. S., & Habibah, S. S. (2016). Mewujudkan peran mahasiswa sebagai "*agent of change, social control, dan iron stock*". *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper ke-2 "Pengintegrasian Nilai Karakter dalam Pembelajaran Kreatif di Era Masyarakat Ekonomi ASEAN"*

KBBI online (2025). Arti kata mahasiswa. https://kbbi.web.id/mahasiswa

KBBI online (2020). Pengertian stress. https://kbbi.kemdikbud.go.id

Khotimah, I. K., & Paryontri, R. A. (2022). Overcoming stress on psychology study program students at the University of Muhammadiyah Sidoarjo who are compiling thesis during the covid-19 pandemic. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, Vol. 3.

Kia, K. (2019). Gambaran coping stress pada mahasiswa Psikologi Universitas Bosowa Makassar. Skripsi. *Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar.*

Kurniawati, J., & Baroroh, S. (2016). Literasi media digital mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *Jurnal Komunikator*.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *Springer Publishing Company.* http://libgen.gs/ads.php?d5=7965cdc5d7f7dd5143146b6b536b5b5

Liu, Y., Ren, X., Zeng, M., Li, J., Zhao, X., Zhang, X., & Yang, J. (2022). Resting-state dynamic functional connectivity predicts the psychosocial stress response. *Behavioural brain research.*

Maharani, A. (2022) Konsep dasar penelitian kualitatif. In Novita, Y., & Yanto, A (Eds.), *Desain studi kasus* (1st ed., pp.114-120). PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.

Mashudi, I. (2022) Konsep dasar penelitian kualitatif. In Novita, Y., & Yanto, A (Eds.), *Desain wawancara* (1st ed., pp.94-100). PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.

Moleong, L, J. (2016). Metodologi penelitian kualitatif (edisi revisi). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Nurahmah, L. Z., Suci, R., Asy'ari, N., & Purwantini, L. (2023). *Social Science Studies*, 3(3).

Pahuja, H. K., & Narayan, E. J. (2021). Reactive scope model and emergency life history stage provide useful tools for evaluating the stress responses of native Australian lizards living in disturbed landscapes. *Conservation Physiology,* 9(1).

Pergament, K. I. (1997). The psychology of religion and coping: theory, researh, practice. *New York: The Guilford Press.*

Prasanti, R. P., & Dewi, A. I. N. (2020). Dampak drama korea (*koreanwave*) terhadap pendidikan remaja. *Jurnal Pendidikan,* 11(2).

Pratiwi, M. H., & Yuwono, E. S. (2023). Strategi coping stress pada pendamping lansia di Panti Wredha. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5).

Putri, I. P., Liany, F. D. P., & Nuraeni, R. (2019). KDrama dan penyebaran *Korean wave* di Indonesia. *ProTVF*, 3(1).

Rahma, A. N., Rusydi., & Suhendrik. (2024). Nilai-nilai pendidikan akhlak (Tela'ah tafsir Al-Mishbah karya Muhammad Quraish Shihab dalam surat Al-Insyirah ayat 1-8). *Journal Islamic Pedagogia*, 4(1), 74-81. DOI: https://doi.org/10.31943/pedagogia.v4i1.104

Rijali, A. (2018). Analisis data kualitatif. *Jurnal Alhadharah,* 17(33).

Saam, Z., & Rany, N. (2022). *Psikologi kesehatan dan konseling kesehatan.* UR Press.

Safarina, N. A., Lila, R., Saragih, R. M., Indriani., Husniati, Septiani, N, W., Dewi, R. (2024). Coping stress pada masyarakat penderita hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(2).

Septiansyah, D., & Fitriyana, R. (2021). Coping stress sebagai prediktor resiliensi wanita bekerja di Kota Bekasi pada masa pandemi covid-19. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENELITIAN DAN PENGABDIAN 2021. "Penelitian dan Pengabdian Inovatif pada Masa Pandemi Covid-19"*

Sharifabad, M. A. M., Ghaffari, M. Y., Mehrabi., Askari, J. S. Zare, & Alizadeh, S. (2020). Effectiveness of interventions based on lazarus and folkman transactional model on improving stress appraisal for hemodialysis patients in Tehran. *Saudi J. Kidney Dis.* 31(1).

Sintowoko, D. A. W. (2015). Pengaruh drama korea terhadap drama pada pertelevisian Indonesia (study Kasus Drama My Love from the stars dan Kau Yang Berasal Dari Bintang). *Jurnal Seni Media Rekam.*

Tangkudung, J. P. M. (2014). Proses adaptasi menurut jenis kelamin dalam menunjang studi mahasiswa FISIP Universitas SAM Ratulangi. *Journal "Acta Diurna",* 3(4).

Topan, D. A., & Ernungtyas, N. F. (2020). Preferensi menonton drama korea pada remaja. *Jurnal Pustaka Komunikasi.*

Wahyuni, S. (2022) Konsep dasar penelitian kualitatif. In Novita, Y., & Yanto, A (Eds.), *Teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif* (1st ed., pp.50-61). PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.

Waris, L. (2022) Konsep dasar penelitian kualitatif. In Novita, Y., & Yanto, A (Eds.), *Bagaimana mengembangkan asumsi dalam penelitian kualitatif* (1st ed., pp.42-46). PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.

Widana, T. R., Hermanu, D. H. (2021). Faktor menonton drama korea melalui media online (web) pada remaja putri. *Ganaya : Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora,* 4(2).

Widya, S. P., Syafrial., Elmustian. (2022). Respon penonton terhadap drama serial my lecturer my husband karya gitlicious. *Jurnal Tuah Pendidikan dan Pengajaran Bahasa,* 4(2).

Wijanti, D. K. A., & Purwaningtyas., F. D. (2020). Coping stress, resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra,* 1(2).