

**PELAKSANAAN TERAPI RASIONAL EMOTIF DALAM
MENINGKATKAN KETERAMPILAN SOSIAL
PADA REMAJA AKHIR**

***THE IMPLEMENTATION OF EMOTIONAL RATIONAL THERAPY
IN INCREASING SOCIAL SKILLS IN ADOLESCENTS***

Indifatul Anikoh^{1*}, N Nurjannah²

¹ Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam, Magister Interdisciplinary Islamic Studies,
Pascasarjana, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

² Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi,
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

*E-mail: 20200011041@student.uin-suka.ac.id

Abstract

This study aims to provide assistance to clients L in solving problems that are being faced in the form of wrong thinking patterns that make it difficult for clients to interact with other people, using rational emotive therapy (RET). In this case, rational emotive therapy is used because it emphasizes the cognitive and emotional aspects that can help clients change their thinking patterns. The method used in this research is a qualitative approach. The counseling process carried out is five sessions that discuss client problems. The results of the counseling process that the counselor has done to clients by reflecting on problems, providing motivation, giving advice and observing client activities, clients begin to open up to their surrounding environment by gradually communicating with other people and clients who decide to take part in campus organizational activities.

Keywords: Social Interaction; Rational Emotive Therapy; Adolescents.

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk memberikan bantuan klien L dalam menyelesaikan permasalahan yang tengah dihadapi berupa pola pikir yang salah hingga mengakibatkan klien sulit berinteraksi dengan orang lain, menggunakan terapi rasional emotif (RET). Dalam hal ini terapi rasional emotif digunakan karena lebih menekankan pada aspek kognitif dan emosi yang dapat membantu klien untuk merubah pola pikirnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Proses konseling yang dilakukan adalah lima sesi yang membahas terkait masalah klien. Hasil dari proses konseling yang telah dilakukan konselor terhadap klien dengan merefleksikan masalah, memberikan motivasi, memberikan nasihat serta mengamati kegiatan klien, klien mulai membuka diri terhadap lingkungan

sekitarnya dengan sedikit demi sedikit berkomunikasi dengan orang lain serta klien yang memutuskan untuk mengikuti kegiatan organisasi kampus.

Kata Kunci: Interaksi Sosial; Terapi Rasional Emotif; Remaja Akhir.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan yang terjadi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, hal ini terjadi di rentang kehidupan setiap individu (Agustriyana, 2017). Papalia & Olds (dalam Saputro, 2018) mengungkapkan bahwa masa remaja yaitu masa peralihan perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang secara general dimulai dari usia 12 atau 13 tahun serta berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan. Sedangkan menurut Wirawan (dalam Saputro, 2018), menyebutkan definisi remaja sebaiknya disesuaikan dengan budaya yang ada di setiap daerah, sehingga di Indonesia batasan usia remaja ditentukan di usia 11-24 tahun serta belum menikah (Saputro, 2018). Pada masa remaja terdapat dua hal penting yang memicu remaja melakukan pengendalian diri. Dua hal tersebut antara lain bersifat eksternal yaitu, adanya perubahan lingkungan, sedangkan yang bersifat internal adalah karakteristik yang terdapat pada diri remaja itu sendiri yang dapat memicu remaja relatif lebih bergejolak (*storm and stress period*) (Agustriyana, 2017). Pengendalian diri diperlukan agar remaja tersebut dapat beradaptasi di lingkungan tempat dia tinggal (Finkenauer, Engels, & Baumeister, 2005).

Di usia ini, remaja cenderung mengalami perubahan perilaku (Graber & Petersen, 1991). Perubahan perilaku ini dapat menyebabkan remaja menemukan banyak masalah, sehingga dibutuhkan adanya penyesuaian diri dalam menentukan kondisi serta aspek-aspek dalam perkembangannya (Cummings, Koss, & Davies, 2015). Menurut Dasmita (dalam Aridhona, 2017) menyebutkan penyesuaian diri merupakan sebuah proses yang di dalamnya termasuk respon mental serta tingkah laku, yang di mana individu memiliki usaha agar dapat mengatasi kebutuhan yang ada dalam dirinya, ketegangan, konflik serta frustrasi yang tengah dialami, yang kemudian mewujudkan keseimbangan atau harmoni antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal. Perubahan yang terjadi pada masa remaja, seringkali membuat remaja sulit dalam menyesuaikan

diri dengan bermacam perubahan. Remaja cenderung menyendiri, hingga memicu perasaan terasing, kurang perhatian dari orang lain terutama orang sekitarnya, bahkan merasa tidak dipedulikan. Hal ini muncul karena kontrol pada dirinya kurang, serta remaja seringkali cepat marah dengan cara yang tidak semestinya untuk meyakinkan dunia sekitarnya. Perilaku yang muncul tersebut, muncul karena adanya kecemasan atas dirinya sendiri sehingga memicu reaksi yang terkadang tidak sewajarnya. Ali dan Asrori (dalam Fellasari & Lestari, 2016) mengungkapkan kecemasan pada diri remaja dapat menampakkan perilaku yang mengisyaratkan bahwa remaja tersebut tidak mampu mengontrol emosinya, sehingga perilaku tersebut cenderung mengarah ke perilaku negatif. Maka dari itu, sepatutnya seorang remaja telah mampu memiliki kematangan emosi.

Seseorang yang sudah matang secara emosi dapat mengendalikan emosi serta lebih berhati-hati dalam mengatur emosi, agar dapat menyampaikan reaksi terhadap emosinya yang sesuai dengan situasi (Ghofiniyah & Setiowati, 2017). Hurlock (dalam Tuasikal & Retnowati, 2019) mengungkapkan definisi kematangan emosi merupakan keadaan dimana individu dalam menahan emosi, akan tetapi menanti waktu serta tempat yang tepat untuk menampakkan emosi yang dirasakan melalui cara yang dapat diterima oleh lingkungan. Seseorang yang memiliki kematangan secara emosi mempunyai kontrol penuh terhadap luapan dari perasaannya serta dapat menyampaikan perilaku berdasarkan norma sosial yang tengah berlaku (Fitri & Adelya, 2017). Remaja yang memiliki kecenderungan tidak mudah mengontrol emosinya menandakan belum memiliki kematangan emosi yang baik akibatnya memiliki kecenderungan sulit dalam menyesuaikan diri. Selain kematangan emosi faktor lain yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri adalah ketrampilan sosial (Choirudin, 2015; Ghofiniyah & Setiowati, 2017). Ketrampilan sosial sendiri merupakan rangkaian tingkah laku yang diperlukan oleh individu dalam berinteraksi serta berhubungan dengan orang lain secara baik dan efektif (Salavera, Usán, & Jarie, 2017). Ketrampilan sosial sendiri berkembang secara mendasar pada masa remaja yang berguna sebagai alat komunikasi serta hubungan di periode dewasa yang dapat berguna untuk membangun hubungan sosial yang positif, hal ini dapat berdampak pada kesejahteraan pribadi serta sumber kepuasan (Lent et al., 2017).

Terapi rasional emotif merupakan metode psikoterapi yang memberi arahan kepada individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan serta apa yang dilakukan pada bermacam kejadian dalam kehidupan. Penekanan pada terapi ini terdapat pada cara berfikir mempengaruhi perasaan, sehingga termasuk dalam terapi kognitif (Alang, 2019). Terapi rasional emotif dicetuskan serta dikembangkan oleh Albert Ellis sejak mendalami bidang psikologi klinis tahun 1942. Ellis mengembangkan teori A-B-C, yang kemudian modifikasi menjadi pendekatan A-B-C-D-E-F yang digunakan untuk memahami kepribadian serta untuk mengubah kepribadian secara efektif, terapi rasional emotif lebih menekankan pada aspek kognitif dan emosi (Habsy, 2018). Beberapa penelitian telah membahas RET dalam membantu mengatasi masalah remaja maupun konselor lainnya. Maka dari itu, masalah-masalah yang tengah remaja hadapi membutuhkan perhatian serta bantuan secara khusus. Bentuk bantuan yang diberikan adalah berupa bimbingan dan konseling, agar remaja mampu membenahi cara berfikirnya yang semula irrasional agar lebih rasional.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Putra & Hakim (2020) menjabarkan bahwa konseling dengan terapi rasional emotif digunakan untuk membantu memperbaiki sikap serta kebiasaan remaja yang memiliki penyimpangan berupa melawan kepada orang tua. Konseling yang dilakukan menggunakan terapi rasional emotif menunjukkan perubahan ke arah yang positif yaitu, sikap klien yang dahulunya sering berkata kotor kepada orang tuanya, kini sudah jarang terjadi, serta kesaksian teman sebayanya yang mengungkapkan bahwa klien sudah keluar malam untuk begadang (Putra & Hakim, 2020).

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Maulana & Fauzi (2019) mengungkapkan bahwa terapi rasional emotif dapat juga digunakan dalam mengurangi kecemasan yang tengah dirasakan oleh para siswa dalam menentukan karir di masa depan. Terapi ini dirasa efektif dalam menangani kecemasan yang dirasakan oleh para siswa, dengan meyakinkan para siswa bahwasannya fikiran tersebut merupakan fikiran yang tidak rasional yang dapat diubah dan dilawan. Konseling tersebut sangat berguna bagi para siswa, supaya para siswa dapat memilih karirnya dengan yakin, serta menatap masa depan dengan fikiran yang

lebih rasional, yakni memilih karir dengan menyesuaikan kemampuan, minat dan bakat para siswa (Maulana & Fauzi, 2019).

Dengan penjelasan yang telah dijabarkan di atas, terapi rasional emotif dirasa sangat cocok dalam menangani permasalahan remaja yang memiliki pikiran negatif yang menyebabkan ia lebih memilih menutup diri dari lingkungannya, dengan membantu klien meluruskan pola pikirnya yang semula irrasional menjadi lebih rasional. Maka dari itu, penulis bertujuan untuk meneliti bagaimana proses pelaksanaan konseling menggunakan terapi rasional emotif dalam meningkatkan ketrampilan sosial pada remaja akhir.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif (Gumilang, 2016). Dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara serta observasi, yang dilakukan pada satu subjek utama yaitu salah satu santriwati di sebuah pondok pesantren, yang memiliki pola pikir negatif pada keluarga dan teman asramanya, hingga berpengaruh pada hubungan sosialnya dengan orang lain. Prosedur pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan beberapa tahapan, yaitu: pendekatan, perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, serta *follow up*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober hingga November 2021 yang dilakukan di salah satu pondok pesantren di Banyuwangi, Jawa Timur.

Hasil dan Pembahasan

Masa remaja merupakan masa dimana seorang individu mengalami perubahan yang pesat dalam berbagai aspek di kehidupannya yang antara lain aspek biologis, perilaku, kognitif, serta emosional. Hal ini sulit bagi para remaja yang memiliki masalah emosional serta perilaku yang bisa jadi menemui lebih banyak kendala selama masa perubahan yang pesat pada masa remaja (Motamedi, Ghobari-Bonab, Beh-pajooh, Shokoohi Yekta, & Afrooz, 2017).

Subjek pada penelitian ini adalah L, L merupakan salah satu santriwati di pondok pesantren di banyuwangi. Subjek memiliki masalah terhadap pola pikirnya,

hingga L memilih menutup diri dari pergaulannya serta sulit untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Hal tersebut di karenakan klien merasa bahwa terdapat perbedaan perilaku yang diberikan oleh orang tua klien pada saudaranya dan klien. Adapun masalah pendukung yang memperburuk pemikiran klien adalah perilaku teman asrama klien yang dirasa klien sebagai suatu *bullying* yang diberikan pada klien, hingga klien merasa hidupnya tidak berharga. Tingkah laku L mengindikasikan bahwa ia mengalami kecemasan sosial. Kecemasan sosial umum terjadi pada anak dan remaja, kecemasan sosial ini akan terus berlanjut hingga dewasa bahkan akan terus berkembang jika tidak segera ditangani (Pilling et al., 2013; Seager, Rowley, & Ehrenreich-May, 2014). Remaja yang memiliki kecemasan sosial seringkali melebih-lebihkan kemungkinan peristiwa negatif akan terjadi ketika mereka dalam situasi sosial (Seager et al., 2014). Hal ini ditunjukkan L yang memiliki keengganan dalam berinteraksi dengan orang sekitarnya yang dia rasa membullynya.

Terapi rasional emotif merupakan salah satu bentuk pendekatan konseling berbasis kognitif yang memiliki tujuan mengubah serta mengurangi pikiran irasional klien yang berhubungan dengan emosi dalam diri klien, yang kemudian keyakinan tersebut diubah menjadi keyakinan rasional yang berdampak pada keadaan emosional klien (Hartanti, Nindi, & Marfu, 2020). Dalam penelitian ini, konselor menggunakan pendekatan rasional emotif untuk mengubah pola fikir klien, agar klien dapat mau terbuka serta berinteraksi dengan orang sekitarnya. Konselor melakukan beberapa tahapan dalam konseling yaitu sebagai berikut.

Pertama, pada pertemuan pertama ini konselor melakukan pengumpulan data pada klien dengan cara wawancara dan observasi yang dilakukan dengan melakukan pendekatan awal pada klien. Asesmen yang dilakukan oleh konselor memiliki tujuan untuk mendiagnosis masalah yang sedang klien hadapi, serta untuk mengetahui treatment apa yang akan diberikan pada klien. Konselor berusaha membangun hubungan dengan klien pada pertemuan pertama ini, guna menciptakan *rapport* antara konselor dan klien. membangun hubungan yang baik dengan klien baik verbal maupun non-verbal pada klien sangat diperlukan, agar terciptanya rasa nyaman pada klien hingga klien tidak merasa ragu dalam

mengungkapkan masalah apa yang tengah klien hadapi. Selain itu, konselor menjelaskan pada klien mengenai asas-asas dalam konseling serta menentukan waktu konseling. Waktu konseling ditentukan oleh klien, melihat klien bertempat tinggal di pondok pesantren, maka konseling dilakukan pada saat jeda kegiatan pondok pesantren.

Kedua, pada pertemuan kedua ini, konseling memasuki tahap inti. Pada tahap inti ini klien dipersilahkan oleh konselor untuk lebih detail menceritakan masalahnya, menjelaskan semua perasaan yang tengah klien rasakan. Pada tahap ini, konselor akan lebih mendalami masalah klien, selain itu juga melakukan verifikasi terhadap hasil *assesment* yang telah dilakukan pada awal pertemuan. Dari pendalaman yang dilakukan oleh konselor pada kasus yang dialami klien, didapatkan hasil bahwa klien memiliki pola pikir yang salah (negatif) hingga membuat klien lebih memilih menutup diri terhadap lingkungan dan merasa tidak berharga. Dalam kasus ini, konselor memutuskan menggunakan terapi rasional emotif untuk membantu klien dalam mengatasi masalahnya. Konselor membantu klien dalam meluruskan pemikiran klien yang irasional ke pikiran yang lebih rasional. Dengan kembali merefleksikan kejadian yang telah klien alami dan rasakan, memberikan pertanyaan yang membuat klien berfikir ulang mengenai apa yang dia rasakan “*Apakah benar atau hanya perasaannya saja?*”. Di akhir pertemuan ini, konselor memberikan tugas kepada klien untuk berfikir ulang mengenai apa saja yang klien sedang rasakan.

Ketiga, pertemuan ketiga berjalan relatif singkat. Pada awal pertemuan ini, konselor menanyai konseli L mengenai konseling pada sesi pertama. Konseli mengungkapkan bahwa apa yang dia pikirkan dan rasakan tidak sepenuhnya benar. Konseli mengungkapkan bahwa dia memang tidak terlalu terbuka kepada orang tuanya, contohnya mengenai pencapaian yang konseli miliki. Pada pertemuan ini, konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk lebih menghargai dirinya sendiri (*self-love*), karena dengan mencintai dirinya sendiri maka konseli akan lebih fokus terhadap hal baik dan positif yang dimilikinya, dengan menghargai dirinya sendiri konseli akan dapat sedikit demi sedikit menghargai orang lain dan melihat hal baik yang ada pada diri orang lain. Selain itu, konseli mengungkapkan bahwa ia

memiliki bakat dalam dunia tulis menulis, maka dari itu konselor juga memberikan tanggapan yang positif kepada klien dengan mendorong klien agar fokus serta mengembangkan bakat yang konseli miliki.

Keempat, pada pertemuan ini konselor memberikan nasihat kepada klien mengenai pentingnya hidup bersosialisasi, mengajak konselor untuk belajar bersosialisasi dengan orang lain dimulai dengan hal-hal kecil seperti belajar berbaur dengan orang lain. Konselor memberikan pemahaman bahwasannya manusia tidak bisa hidup sendiri, konseli akan membutuhkan bantuan dari orang lain dalam melakukan kegiatan. Dari nasihat dan saran konselor, konseli setuju untuk belajar membuka diri dan berbaur dengan teman sekitarnya.

Kelima, pada tahap terakhir ini, konseli mengungkapkan bahwasanya konseli mulai berani membuka diri, meskipun hanya dengan beberapa orang yang membuat konseli nyaman. Dia mengaku sedikit kesulitan karena belum terbiasa berbaur dengan anak kamarnya. Selain itu, konseli juga akan belajar untuk lebih terbuka dan bercerita kepada kedua orang tuanya. Pada pertemuan terakhir ini, konseli setuju apabila konseli kembali merasakan masalahnya, konseli setuju untuk konseling kembali dengan mendatangi konselor yang telah disediakan oleh pihak pesantren

Simpulan

Konselor memberikan terapi serta motivasi pada klien dengan menitikberatkan pada kehidupan sosialnya serta cara pandang klien terhadap masalah yang sedang dihadapi klien, dengan melakukan lima kali pertemuan konseling. Hasil dari beberapa konseling yang telah dilakukan konselor terhadap klien dengan merefleksikan masalah, memberikan motivasi, memberikan nasihat serta mengamati kegiatan klien, klien mulai membuka diri terhadap lingkungan sekitarnya dengan sedikit demi sedikit berkomunikasi dengan orang lain, serta klien yang memutuskan untuk mengikuti kegiatan organisasi kampus

Daftar Pustaka

Agustriyana, N. A. (2017). Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 2(1), 9.

doi:10.26737/jbki.v2i1.244

- Alang, S. (2019). Proses Pelaksanaan Terapi Rasional Emotif. *Al-Irsyad Al-Nafs*, 6(2), 15–26.
- Aridhona, J. (2017). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 224–233. doi:10.15294/intuisi.v9i3.14113
- Choirudin, M. (2015). Penyesuaian Diri: Sebagai Upaya Mencapai Kesejahteraan Jiwa. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 12(1), 1–20.
- Cummings, E. M., Koss, K. J., & Davies, P. T. (2015). Prospective Relations between Family Conflict and Adolescent Maladjustment: Security in the Family System as a Mediating Process. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(3), 503–515. doi:10.1007/s10802-014-9926-1
- Fellasari, F., & Lestari, Y. I. (2016). Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua Dengan Kematangan Emosi Remaja Correlation Between Parenting Style and Emotional Maturity On Adolescence. *Jurnal Psikologi*, 12(15), 23–26.
- Finkenauer, C., Engels, R. C. M. E., & Baumeister, R. F. (2005). Parenting behaviour and adolescent behavioural and emotional problems: The role of self-control. *International Journal of Behavioral Development*, 29(1), 58–69. doi:10.1080/01650250444000333
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 30–39. Retrieved from <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi/article/view/225>
- Ghofiniyah, E., & Setiowati, E. A. (2017). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Keterampilan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Pondok Pesantren Daar Al Furqon Kudus. *Proyeksi*, 12(1), 1–16.
- Graber, J. A., & Petersen, A. C. (1991). *Cognitive changes at adolescence: Biological perspective*.
- Gumilang, G. S. (2016). Metode Penelitian Kualitatif dalam Bidang Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2). Retrieved from <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus/a>
- Habsy, B. A. (2018). Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 13–30. doi:10.30653/001.201821.25
- Hartanti, J., Nindi, L., & Marfu, R. (2020). The Development and Implementation of “ Modul Saku ” Rational Emotive Therapy (RET) for Guidance and Counseling Students, 7(September), 194–201.
- Lent, R. W., Taveira, M. do C., Figuera, P., Dorio, I., Faria, S., & Gonçalves, A. M. (2017). Test of the Social Cognitive Model of Well-Being in Spanish College Students. *Journal of Career Assessment*, 25(1), 135–143.

doi:10.1177/1069072716657821

- Maulana, R., & Fauzi, S. A. (2019). Penerapan Terapi Rasional Emotif (TRE) dalam mengurangi kecemasan siswa menentukan karier. *Fokus*, 2(2), 57–64.
- Motamedi, F., Ghobari-Bonab, B., Beh-pajooh, A., Shokoohi Yekta, M., & Afrooz, G. A. (2017). Developing an Emotional Intelligence Program Training and Study Its Effectiveness on Emotional Intelligence of Adolescents with Emotional and Behavioral Problems That Living in Single Parent Families. *Journal of Education and Learning*, 6(2), 101. doi:10.5539/jel.v6n2p101
- Pilling, S., Mayo-Wilson, E., Mavranouzouli, I., Kew, K., Taylor, C., & Clark, D. M. (2013). Recognition, assessment and treatment of social anxiety disorder: summary of NICE guidance. *BMJ*, 346(7910). doi:10.1136/BMJ.F2541
- Putra, A., & Hakim, U. F. R. (2020). Upaya Konseling Islam Melalui Terapi Rasional Emotif dalam Mengubah Kebiasaan Remaja yang Sering Melawan Kepada Orangtua. *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 1–24.
- Salavera, C., Usán, P., & Jarie, L. (2017). Emotional intelligence and social skills on self-efficacy in Secondary Education students. Are there gender differences? *Journal of Adolescence*, 60(October), 39–46. doi:10.1016/j.adolescence.2017.07.009
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. doi:10.14421/aplikasia.v17i1.1362
- Seager, I., Rowley, A. M., & Ehrenreich-May, J. (2014). Targeting Common Factors Across Anxiety and Depression Using the Unified Protocol for the Treatment of Emotional Disorders in Adolescents. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 32(1), 67–83. doi:10.1007/s10942-014-0185-4
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105. doi:10.22146/gamajop.46356