

## STRATEGI *COPING* DALAM FILM “FREE GUY” UNTUK PENGEMBANGAN KARAKTER DIRI

Nur Rohaeni Fuadi, Rufus Goang Swaradesy  
Institut Seni Budaya Indonesia (ISBI) Bandung  
Email: [nur.r.rena@gmail.com](mailto:nur.r.rena@gmail.com), [rufusgoang1@gmail.com](mailto:rufusgoang1@gmail.com)

Informasi Artikel:

Dikirim: (13 April 2022); Direvisi: (24 April 2022); Diterima: (24 April 2022)

Publish (27 April 2022)

**Abstrak:** Strategi *Coping* dalam Film “Free Guy” untuk Pengembangan Karakter Diri. Perkembangan teknologi yang pesat mampu mempengaruhi aktivitas manusia. Teknologi mampu mendorong manusia untuk tetap beradaptasi pada segala kondisi, hal tersebut tercermin pada film berjudul *Free Guy*. Film *Free Guy* representasi dari realita yang terjadi saat ini, mengingat teknologi dijadikan budaya baru yang berdampak besar terhadap aktivitas dan pola pikir manusia. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan studi literatur kepustakaan dan analisis film. Sumber data primer dari film berjudul *Free Guy*. Analisis menggunakan deskriptif kualitatif meliputi reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan, dan verifikasi. Penelitian ini menghasilkan cerminan penceritaan dalam film layaknya fenomena tekanan yang dihadapi manusia pada kehidupan nyata. Pengalaman dan tantangan yang dihadapi tokoh film *Free Guy* dapat dijadikan contoh bagaimana membangun karakter melalui strategi *coping* yang dilakukan.

**Kata Kunci:** Teknologi, Strategi *Coping*, Pembangunan Karakter, Film “Free Guy”

**Abstract:** *Coping Strategies in “Free Guy” Film for Self-Character Building.* Rapid technological developments can affect human activities, including in making a work. Technology can encourage humans to keep adapting to all conditions, this is reflected in the film entitled *Free Guy*. *Free Guy* film is a form of illustration of the reality today, considering that technology is a new culture that has a capital impact on human activities and mindsets. This type of research is qualitative research. Data collection techniques by literature and film analysis. The primary data source of the *Free Guy* film is titled *Free Guy*. Analysis using qualitative descriptive includes data reduction, data presentation, inference, and verification. This result a reflection in film like the phenomenon of pressure faced by humans in real life. The experiences and challenges faced by *Free Guy* movie characters can be used as an example of how to build characters through coping strategies.

**Keywords:** Technology, *Coping* Strategy, Character Bulding, Free Guy Film

### PENDAHULUAN

Perilaku dan karakter manusia yang terus dijaga hingga menjadi tradisi dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek, salah

satunya adalah teknologi. Kemajuan dalam perilaku dan karakter manusia pada zaman ini dapat direpresentasikan melalui dua kata sifat, yaitu kemudahan dan kecepatan

(dalam Destriana Saraswati, dkk, 2021). Perkembangan teknologi bertujuan untuk memfasilitasi dan mempermudah aktivitas manusia. Menurut Swaradesy (2022), hubungan teknologi dan manusia tidak dapat dipisahkan. Atas andil manusia, teknologi dapat berkembang dan atas andil teknologi, manusia jadi dimudahkan dalam setiap kegiatan yang dilakukannya. Namun seiring berjalannya waktu, terdapat berbagai dampak yang muncul melalui perkembangan teknologi. Dampak tersebut bisa memicu sebuah kekacauan, atau bisa saja memberikan hasil yang cukup baik sehingga dapat diterima oleh masyarakat.

Melalui prosesnya, pembangunan karakter dapat terlihat jelas jika melihat bagaimana respon dari masyarakat dalam penggunaan teknologi tersebut. Namun, dampak-dampak perkembangan teknologi lebih condong pada sisi negatif. Seperti misalnya penyalahgunaan teknologi untuk memeras, menipu seseorang, menyebarkan informasi yang tidak sesuai, dan *bullying*. Berbagai dampak tersebut tentunya mempengaruhi adanya kekhawatiran bagi masyarakat.

Selain itu, penggunaan teknologi dianggap sebagai media untuk melepaskan diri dari kehidupan nyata. Terdapat berbagai kasus yang memberikan kerugian, termasuk kecanduan dalam bermain *game*. Seperti dalam film *Free Guy*, sebuah *game* dapat mempengaruhi bagaimana respons masyarakat di dunia nyata. Pengaruh

penggunaan teknologi sebagai media untuk melepaskan diri dari kehidupan nyata disebabkan oleh adanya pola pikir negatif dalam diri manusia terhadap interaksi secara langsung. Misalnya saja bagi individu yang pernah mengalami *bullying* menjadikannya memilih untuk menciptakan lingkungan pertemanan dalam *game* sebab dianggap tidak akan menyakitinya. Kejadian semacam ini sering terjadi sehingga menjadi masalah dan memunculkan stres.

Menurut Richard Lazarus dan Susan Folkman (dalam Maryam, 2017), tokoh yang terkenal mengembangkan teori stres model transaksional. Menyatakan bahwa stres merupakan evaluasi sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang mengancam atau membahayakan individu dari hubungan dengan lingkungannya. Pemicunya bisa dipengaruhi oleh faktor lingkungan, kepribadian, latar belakang budaya dan sosial, serta factor lainnya yang dapat mempengaruhi cara seseorang dalam menghadapi stres.

Usaha untuk mengatasi stres atau tekanan yang dialami manusia salah satunya adalah melalui strategi *coping*. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Riadi, 2013), secara umum strategi *coping* memiliki dua tipe, yaitu *PFC (Problem Focused Coping)* dan *EFC (Emotion Focused Coping)*. Dua tipe strategi *coping* digunakan dalam mengetahui bagaimana

kendali seseorang dalam merespon lingkungan. Melalui penjabarannya, *Problem Focused Coping* dibagi menjadi 3 jenis, yaitu:

1. *Planful Problem Solving*

Jenis *PFC* ini merujuk pada bagaimana reaksi seseorang dalam melakukan usaha-usaha untuk mencapai tujuan yang dapat merubah keadaan. Proses ini disertai dengan adanya pendekatan analitis dalam penyelesaian masalah. Merujuk pada hal ini, seseorang merencanakan perubahan pola hidupnya untuk mencapai solusi yang diharapkan.

2. *Confrontative Coping*

Jenis *PFC* yang kedua menunjukkan bagaimana reaksi seseorang yang menggambarkan tingkat pengambilan resiko dalam prosesnya untuk mengubah keadaan. Merujuk pada hal ini, seseorang bisa saja mengesampingkan aturan yang berlaku.

3. *Seeking Social Support*

Jenis *PFC* yang ketiga menunjukkan bagaimana reaksi seseorang dalam menyelesaikan masalah dengan cara mencari dukungan pihak ketiga. Bentuk-bentuk dukungan tersebut bisa berupa dukungan moral, pemberian informasi yang dibutuhkan, dan bantuan nyata lainnya. Merujuk pada hal ini, usaha penyelesaian masalah yang dilakukan seseorang bisa saja dibantu oleh

keluarga, teman, maupun bantuan profesional.

Tipe kedua dari strategi *coping* adalah *Emotion Focused Coping*. Menurut Siti Maryam mengutip penelitian Ninno et al (1998), tipe strategi ini digunakan untuk memodifikasi fungsi emosi dalam rumah tangga ketika mengatasi masalah pangan akibat bencana banjir di Bangladesh. Melalui penjabaran tersebut, berikut pembagian *EFC* dalam 5 jenis, yaitu:

1. *Positive Reappraisal*

Reaksi yang dimunculkan dalam penggunaan jenis ini menunjukkan bagaimana nilai positif yang dikembangkan dalam kaitan pengembangan diri dan hal-hal religius. Merujuk pada hal tersebut, seseorang dapat mengendalikan dirinya dengan berpikiran positif ketika menghadapi masalah.

2. *Accepting Responsibility*

Reaksi yang dimunculkan jenis ini adalah proses dalam memahami bagaimana peran dirinya ketika mengatasi suatu permasalahan dengan cara mengatur segala sesuatu sebagaimana mestinya. Merujuk pada hal ini, seseorang mampu beradaptasi dimanapun ia berada.

3. *Self-Controlling*

Reaksi yang ditunjukkan melalui jenis ini tercermin pada bagaimana pengendalian perasaan dan tindakan diri. Merujuk pada hal ini, seseorang dapat menghadapi permasalahan dengan memperhitungkan resiko dari segala tindakannya sehingga ia dapat menghindari ketergesasaan dalam pengambilan keputusan.

4. *Distancing*

Reaksi yang dimunculkan yaitu menjaga jarak sehingga tidak terlarut dalam masalah. Seseorang yang melakukan tindakan ini dapat terlihat dari bagaimana responnya terhadap permasalahan yang ada.

5. *Escape Avoidance*

Reaksi yang ditunjukkan yaitu menghindarkan diri dari masalah yang dihadapi. Merujuk pada hal ini, tindakan yang dilakukan seseorang bisa saja memunculkan masalah baru. Misalnya proses dalam penyelesaian masalah yang dihadapi adalah dengan cara memilih tidur untuk waktu yang cukup lama, bahkan bisa sampai melakukan tindakan-tindakan seperti penyalahgunaan obat-obatan dan kecanduan minuman keras. Tindakan tersebut mempengaruhi seseorang sehingga tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.

Melalui pemaparan mengenai strategi *coping* tersebut, belum banyak ditemukan analisis maupun penelitian terkait pembangunan karakter yang ditinjau melalui penggunaan strategi *coping*. Namun, Santika (dalam Rachmatdana, dkk, 2021) menjelaskan bahwa karakter adalah watak seseorang, atau akhlak yang diperoleh dari internalisasi dengan lingkungannya.

Referensi tersebut menjadi dasar penulis untuk meneliti bagaimana pembangunan karakter melalui strategi *coping* dalam “film Free Guy”

## METODE

Jenis penelitian dalam tulisan ini adalah penelitian kualitatif, disusun berdasar pendekatan yang mengacu pada perspektif *coping* dalam suatu fenomenologi (film “Free Guy”). Pendekatan kualitatif adalah jenis penelitian yang mengeksplorasi dan memahami makna pada sejumlah individu atau kelompok orang yang berasal dari masalah social (Cresswell, 2016). Pendekatan kualitatif dalam penelitian ini digunakan untuk menghasilkan data tertulis yakni deskripsi tentang strategi *coping* dalam film “Free Guy”.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan studi literatur kepustakaan dan analisis film. Sumber data primer dari film berjudul Free Guy. Film ini adalah film fiksi ilmiah Amerika Serikat

yang disutradari oleh Shawn Levy. Film ini dirilis pada tanggal 13 Agustus 2021 di Amerika Serikat. Sedangkan sumber sekunder diperoleh dari buku, jurnal, maupun hasil laporan penelitian yang mendukung sesuai kebutuhan tulisan ini.

Analisis menggunakan deskriptif kualitatif meliputi reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan, dan verifikasi. Reduksi data dilakukan dengan cara memfokuskan data hasil yang diperoleh baik dari sumber primer maupun sekunder yang berhubungan dengan strategi *coping* dalam film *Free Guy* berkaitan dengan pembangunan karakter.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berbagai hal maupun kejadian mampu menjadi pengaruh besar dalam kehidupan manusia, entah sebagai pedoman maupun sebagai bentuk refleksi dari yang ada. Fenomena tersebut tercermin pada pemahaman seni dalam kehidupan. Menurut Fuadi (2022), seni semakin kompleks namun fleksibel sebab seni itu adaptif. Dalam praktiknya, situasi yang dihadapi pada saat ini menimbulkan banyak sekali kreativitas. Kemudian memunculkan hal baru tetapi tidak serta merta menghilangkan yang sudah ada. Seni semakin kuat sebab mampu menjadi media yang ramah bagi manusia untuk tetap berkarya.

Hasil dari yang dirasakan dengan kepekaan atau perasaan dimulai dari melihat suatu keindahan seni menjadi subjektif yang berkaitan terhadap prinsip suatu “nilai” yang mengundang pikiran dan yang lain menjadi “perasaan” (Nafsika, dan Razan, 2021). Film merupakan salah satu bentuk seni media yang memiliki keindahan dan nilai perasaan tersebut. Segala aspek dalam film bisa didasarkan dari kisah nyata kehidupan seseorang, atau menjadi dasar bagi inovasi yang nantinya dikembangkan. Berbicara mengenai kaitan film dengan teknologi, refleksi yang terlihat seolah menjadi salah satu keterkaitan yang besar dalam pengerjaannya. Namun bagaimana jika keterkaitan tersebut merupakan sebuah refleksi dari sisi negatif manusia, sehingga berdampak pada kegiatan sehari-hari dan juga perilakunya.

*Free Guy* merupakan film yang berkisah tentang bagaimana perusahaan pengembang *game* berkembang pesat dan memiliki berbagai pemain di penjuru dunia. Adegan yang ditampilkan lebih banyak mengambil gambaran lokasi di dalam *game* yang disebut *Free City*. Alur yang memunculkan konflik film menceritakan bagaimana *Guy* seorang *NPC (Non-Player Character)* menolong *Molotov Girl* pembuat teknologi *Artificial Intelligence* sebagai pemain dalam *game* untuk mendapatkan kembali haknya yang direnggut. Namun dalam perjuangannya

tersebut, mereka mendapati banyak hambatan melanda. Walau begitu, nuansa yang dihadirkan dalam film ini beragam antara romansa percintaan, persahabatan, persaingan, hingga petualangan. Keunikan dalam film menggambarkan tokoh-tokoh yang mendobrak perubahan untuk mendapatkan kebebasan dalam hidup dengan menerima kebenaran dan mencari kebenaran itu sendiri.

Terlepas dari baiknya pengemasan film tersebut, perdebatan yang muncul adalah representasi dari realita yang terjadi di masa sekarang. Teknologi seolah dijadikan budaya baru yang memberikan dampak besar terhadap aktivitas dan pengembangan pola pikir manusia. Manusia tidak lagi mengadaptasikan teknologi dengan kebutuhannya, tetapi teknologi yang membuat manusia beradaptasi sesuai kebutuhannya untuk mengikuti perkembangan zaman. Melalui adanya kekhawatiran tersebut, krisis jati diri tidak bisa dianggap sepele, sebab hal tersebut berdampak pada kelangsungan hidup (dalam Emi Setyaningsih, dkk, 2021). Seperti apa yang dikisahkan dalam film, teknologi menjadi bagian penting yang bisa saja mengubah hidup manusia melalui pola pikirnya.

### **1. *Understanding what can only be seen by the eyes***

Alur cerita pada awal film menggambarkan dunia game *Free City*

sebagai kehidupan nyata bagi seluruh *NPC*, hal tersebut membuat mereka melakukan pola aktivitas yang sama setiap harinya. *NPC* diprogram untuk memahami kondisi hanya dari apa yang mereka lihat, bukan memahami apa yang dapat mereka lakukan untuk berkembang. Seperti salah satu tokoh *NPC* yang disoroti sebagai pemeran utama yaitu *Guy*, ia merupakan seorang *teller bank* yang ramah. Pada awal film, tokoh ini ditunjukkan sebagai seseorang yang mempercayai bahwa aktivitasnya sehari-hari merupakan sebuah bentuk dari kontribusinya bagi kota *Free City*.

Tokoh *NPC* lainnya yaitu *Buddy* yang bekerja sebagai petugas kepolisian, sama seperti *Guy* ia juga memahami bahwa pola aktivitasnya sebagai warga yang baik berpengaruh pada kota *Free City*. Meskipun tokoh *NPC* terlihat sebagai orang-orang yang tertindas dan hanya memfasilitasi kebutuhan *Player Free City*, mereka bersiteguh memahami hidup sebagai sesuatu yang terlihat. Kemudian landasan tersebut dikembangkan menjadi salah satu bukti berwujud nyata identitasnya sebagai *NPC*. Realita tersebut dipengaruhi oleh pandangan warga kota lainnya yang “diprogram” untuk memahami pola pikir individu menjadi terbatas hanya pada beberapa bidang pekerjaan dan aktivitas tertentu.

Selain itu terdapat tokoh *Molotov Girl*, ia merupakan *Player* dalam game *Free City* yang sebelumnya bekerja sebagai

game developer. Ia menempatkan dirinya seolah tidak dapat terlepas dari *game Free City*, karena itu adalah bagian dari keadilan dalam hidupnya yang direnggut.

Merujuk pada hal tersebut, pengemasan cerita dalam film dimaknai sebagai bentuk fenomenologi yang juga terjadi pada dunia nyata. Pengaruh yang melandasi penguatan karakter ditandai dengan adanya peran media teknologi yang menunjukkan ciri dari budaya. Penyebaran informasi juga berpengaruh pada munculnya kategorisasi individu melalui aktivitas manusia untuk didasarkan pada kelompok tertentu. Dampak yang muncul adalah manusia terus mempertahankan hal tersebut sebagai budaya atau tradisi, meskipun jelas terlihat bahwa itu tidak sepenuhnya memberi nilai positif.

## 2. *The uncertainty of truth*

Mengutip dari McIntosh, Horowitz, Kaye (2017), mengatakan bahwa “*We all have our own ways of dealing with stress, but some methods are more productive than others. A clear understanding of the pros and cons can help you choose the right strategy*”. Melalui penjelasan tersebut permasalahan yang muncul sebagai bentuk pro dan kontra dari pemahaman tokoh *NPC* adalah kesulitan mereka untuk melakukan perubahan. Hal tersebut terlihat dari diskusi antara *Guy* dan sahabatnya *Buddy*, ketika *Guy* mengajak *Buddy* untuk menjadi *player*.

*Buddy* menolak sebab baginya menjadi *NPC* adalah rutinitasnya, dia tidak bisa keluar dari zona amannya sebagai *NPC*.

Tokoh *Molotov Girl*, *Buddy*, dan *Guy* menunjukkan adanya perbedaan pendapat untuk mulai menerima kebenaran. Pengaruh yang muncul dari kesulitan tersebut melahirkan dua nilai yaitu nilai positif dan negatif, namun kecenderungan antara besar atau kecilnya kedua nilai tersebut diperlihatkan melalui bagaimana sikap *Guy* yang terbuka dan mampu menerima keputusan *Buddy* untuk tetap menjadi *NPC* biasa. Begitu pula dengan bagaimana sikap *Guy* yang memahami kondisi *Molotov Girl* dalam mencari bukti-bukti keadilan bagi hidupnya. Namun bukan hanya pengaruh tersebut yang perlu diantisipasi, melainkan ketakutan tokoh *Molotov Girl* dan *Buddy* pada bagaimana respon orang lain terhadap pengambilan keputusan sehingga bisa memicu dampak lainnya.

Merujuk pada jenis-jenis Strategi *Coping* menurut Stuart dan Sundeen (1991), sub-bab ini berhubungan dengan *EFC (Emotion Focused Coping)*. Hubungan dari film dengan realita menunjukkan ciri dari budaya yang digambarkan melalui mekanisme *coping*. Ciri tersebut muncul sebagai bentuk dari penolakan tokoh *NPC* terhadap kenyataan, rasionalisasi penggunaan alasan untuk menutupi kelemahan dirinya, dan

kompensasi dengan ciri tingkah laku baik untuk menutupi rasa frustrasi dan ketidakmampuan menerima perubahan.

### 3. *The people who revolts*

Konflik yang dialami tokoh dalam film bertujuan untuk mendapatkan kebebasan dan keadilan. Selain *Guy*, tokoh lainnya yang menjadi pemeran utama dalam hal ini adalah *Molotov Girl*. Ia merupakan *Player* dalam dunia game *Free City* yang dicirikan sebagai pendobrak dalam perubahan, hal tersebut dilakukan untuk mendapatkan haknya sebagai pencipta game yang mendapat perlakuan buruk dari temannya sendiri. Ia bertindak dengan hati-hati dan terkesan tidak mengundang emosi secara berlebihan, sebab setelah melewati proses hukum untuk mendapatkan keadilan akhirnya ia mencari cara lain untuk mendapatkan bukti penguat bagi keadilannya.

Penggambaran tokoh *Guy* dan *Molotov Girl* diperlihatkan sebagai tokoh memilih untuk keluar dari batasan-batasannya, dan menemukan apa yang sesuai dengan dirinya. Ketika mengambil langkah ini, banyak sekali hambatan yang diatasi baik dari dalam diri maupun dari respon lingkungan mereka secara langsung. Hasil yang didapatkan dari pilihan tersebut dipengaruhi oleh pengambilan keputusan yang tepat dan nantinya akan memunculkan

permulaan baru bagi aktivitas dan pola pikir yang lebih mendalam tentang memahami apa yang sesuai dengan diri.

Pemicu dari pengambilan keputusan ini berkaitan dengan reaksi *PPC* atau strategi *coping* yang berpusat pada masalah. Mekanisme *coping* yang berpusat pada kompromi, kasusnya dimunculkan melalui keinginan untuk mengubah keadaan yang dialami dengan berdiskusi dan bekerja sama dengan kerabat terdekat secara berhati-hati. Artinya dalam konteks perlakuan terdapat kesepakatan untuk mencari solusi dari masalah yang dihadapi, meskipun itu berarti melanggar beberapa aturan.

### 4. *It will, make a difference*

Tindakan yang diambil oleh *Guy* dan *Molotov Girl* membuahkan hasil yang baik, terbukti dari keberhasilan perjuangan mereka untuk mendapatkan keadilan. Pengaruh positif yang ditunjukkan adalah dengan adanya dorongan perubahan pola pikir terhadap pengembangan karakter *Guy*, *Buddy*, dan *Molotov Girl*. Dalam hal ini, mereka menunjukkan bahwa segala pilihan yang dirasa sesuai dengan diri manusia tetap saja bisa memunculkan kekhawatiran seperti bagaimana penyesuaian yang perlu dilakukan, hal apa yang sesuai dan harus terus dikembangkan, serta bagaimana menentukan posisi yang tepat diantara manusia lainnya. Keadaan tersebut memang sempat membuat mereka mengalami



keraguan untuk terus menjalani langkah besarnya dalam perubahan.

“Sometimes we need to tackle stress with problem-solving, and sometimes with emotion management. Either way, try to reframe the situation to yourself more positively; it is likely to give you a better outcome” (McIntosh, Horowitz, Kaye, 2017, hlm. 48).

Melalui penjelasan tersebut menunjukkan bagaimana pengendalian pola pikir dapat mendorong perkembangan dan mampu membuat seseorang menyesuaikan dirinya dengan lingkungan. Begitupun dengan adanya perubahan yang ditunjukkan melalui tokoh *Guy*, *Buddy*, dan *Molotov Girl* sehingga dapat menemukan apa yang menjadi tujuan mereka.

## PENUTUP

Kehidupan khayalan dan kehidupan nyata pada film *Free Guy*, membuktikan bagaimana imajinasi serta perasaan manusia dalam kehidupan sehari-hari dapat melahirkan seni yang begitu murni. Cerminan penceritaan dalam film tentunya dinilai sesuai dengan fenomenologi yang dihadapi manusia pada aktivitasnya di masa kini. Pengalaman dan tantangan yang dihadapi tokoh dalam film *Free Guy* dapat dijadikan contoh bagaimana mengelola stres dan tekanan yang dialami melalui strategi *coping* yang diterapkan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Creswell, John W. (2016). *Research Design : Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Destriana S., Millatuz Z., Prima Z., 2021. Reinterpretasi Nasionalisme Dengan Pendekatan Teori Matriks. *WASKITA: Jurnal Pendidikan Nilai dan Pembangunan Karakter* 5 (2): 117-129.
- Emi S., Prisca K. W., Destriana S., 2021. Konsepsi Musyawarah Dalam Serat Kancil Kridhamartana Jilid I Sebagai Sumber Nilai Bagi Perilaku Berdemokrasi Penyelenggara Negara. *WASKITA: Jurnal Pendidikan Nilai dan Pembangunan Karakter* 5 (1): 15-30.
- Fuadi, Nur Rohaeni, 2022. Media Digital Sebagai Bentuk Adaptasi Seniman di Era Pandemi. *ATRAT: Jurnal Seni Rupa* 10 (1): 1-8.
- Maryam, Siti, 2017. Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Mattapa* 1 (2): 101-107.
- McIntosh, Diane, Jonathan, H., dan Megan, K., 2017. *Stress: The Psychology of Managing Pressure*, Dorling Kindersley: Columbia Canada. 44 & 48.
- Rachmatdana, A., Chawa, A. F., & Anas, M., 2021. Pemaknaan Komunitas Sobat Ambyar terhadap Lagu Didi Kempot sebagai Nilai-Nilai Penguatan Karakter. *WASKITA: Jurnal Pendidikan Nilai dan Pembangunan Karakter* 5 (2): 101-116.
- Swaradesy, Rufus Goang. 2022. Hubungan Manusia dan Teknologi dalam Tinjauan Filsafat Teknologi Don Ihde (Studi Film Say Hello to Yellow karya BW Purba Negara). *LAYAR: Jurnal Ilmiah Seni Media Rekam* 8 (1):17-30.
- Nafsika, S. S., & Razan, A. P., 2021. Estetika: Perspektif Semiotik dan Semantik Film *Free Guy*, *IRAMA:*

*Jurnal Seni Desain dan  
Pembelajarannya* 3 (1): 18-21.

Riadi, Muchlisin, 2013. *Strategi Coping*.  
Diakses pada 3 April 2022 dari  
<https://www.kajianpustaka.com/2013/10/strategi-coping.html>