

Abstrak

Generasi Z menghadapi berbagai tantangan yang dapat memicu stres. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana strategi *coping* yang berbeda, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* mempengaruhi tingkat stres pada Gen Z di kota Bandung. Sebanyak 108 responden dengan kriteria yang mendukung telah berkontribusi dalam penelitian ini. Instrumen *Brief-COPE* oleh Carver dkk (1989) dan *Perceived Stress Scale* oleh Cohen (1994) digunakan dalam penelitian ini untuk mewakili tiap-tiap variabel. Pengujian menggunakan regresi linear berganda, penelitian ini menemukan bahwa nilai (α): 29.300, nilai koefisien X1:0.195, dan nilai X2: 0.199. Uji-t untuk variabel X1: $8.220 > t\text{-tabel } 1.980$, X2: $2.808 > t\text{-tabel } 1.980$. Uji-f memiliki nilai Sig. sebesar $0.000 < .05$. Variabel *problem focused coping* dan *emotion focused coping* berpengaruh secara parsial maupun simultan terhadap variabel stres. Hasil penelitian ini mengindikasikan pentingnya mengembangkan intervensi yang dapat meningkatkan kemampuan *coping* pada Gen Z untuk mengurangi tingkat stres.

Kata Kunci : *Strategi coping, stres, Generasi Z*