

ABSTRAK

Tuntutan terhadap pekerjaan menyebabkan manusia rentan terhadap permasalahan sosial sehingga merasa tertekan saat menghadapi suatu tantangan, kesulitan, ancaman yang merupakan bagian dari stres. Individu akan melakukan suatu aktivitas untuk mengendalikan stress yang dirasakan, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran mekanisme koping individu dalam pengendalian stres

Desain penelitian ini Deskriptif, dengan populasi seluruh warga di RT 07 RW 05 Kelurahan Wonokromo Kecamatan Wononokromo Surabaya yang berusia 26-60 tahun. Besar sampel 55 orang yang diambil dengan teknik *Probability Sampling* tipe *Simple Random Sampling*. Instrument pengumpulan data adalah lembar kuesioner. Data dianalisis secara Deskriptif dengan menggunakan distribusi frekuensi. variabel penelitian ini mekanisme koping individu dalam pengendalian stres

Hasil penelitian pada 55 responden setelah diberikan kuesioner di dapatkan sebagian besar (60%) memiliki koping adaptif dan hampir setengah (40%) memiliki koping maladaptif. Simpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar individu di RT 07 RW 05 kelurahan wonokromo Surabaya, memiliki mekanisme koping yang adaptif dalam mengendalikan stress yang dialami.

Simpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar individu di RT 07 RW 05 kelurahan wonokromo Surabaya, memiliki mekanisme koping yang adaptif dalam mengendalikan stress yang dialami. peran sebagai educator harus dapat melakukan upaya promotif kesehatan tentang koping yang baik

Kata Kunci: Koping, Stres