

## HUBUNGAN KEMAMPUAN KOPING DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMK SANJIWANI GIANYAR

Ni Putu Lila Ananda<sup>1</sup>, I Gede Nyoman Ardi Supartha<sup>2</sup>, Desak Made Firsia Sastra Putri<sup>3</sup>,  
Desak Gede Yenny Apriani<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi S1 Keperawatan Ners, STIKES Advaita Medika Tabanan

Korespondensi penulis: [lilaananda19@gmail.com](mailto:lilaananda19@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Remaja merupakan individu yang sedang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan kematangan secara fisik maupun mental. Gangguan kesehatan mental atau depresi merupakan masalah kejiwaan yang rentan terjadi pada remaja. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk Mengetahui Hubungan Kemampuan Koping Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMK Sanjiwani Gianyar. **Metode:** Menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Cross-Sectional*. Sampel yang digunakan sebanyak 166 orang dengan Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Probability Sampling* yaitu *Stratified Random Sampling*. Jenis alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner kemampuan koping dan kesehatan mental. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan koping dengan kategori baik yaitu 80 orang dengan Kesehatan Mental normal 48,2%, sedangkan 38 orang responden memiliki Kemampuan Koping yang kurang baik dengan Kesehatan Mental abnormal 22,9%. Hasil Uji Statistik di dapatkan nilai  $p$ -value  $0,000 < 0,05$  yang berarti Ada Hubungan Kemampuan Koping Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMK Sanjiwani Gianyar. **Simpulan:** Adanya hubungan kemampuan koping dengan kesehatan mental pada remaja di SMK Sanjiwani Gianyar.

**Kata kunci:** Kesehatan Mental, Kemampuan Koping, Remaja

### 1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan individu yang sedang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan kematangan secara fisik maupun mental. Masa remaja adalah masa yang unik dan formatif. Ketidakseimbangan emosional pada remaja dapat terpicu karena lingkungan, diri sendiri dan stresor lainnya sehingga remaja tersebut merasa tidak dapat mengendalikan dirinya dan juga dapat bertindak secara agresif. Stres pada remaja dapat mengganggu fungsi kognitif, dan kemampuan dalam membuat keputusan yang nantinya berfungsi

sebagai pengendali diri (Wilujeng et al., 2023).

Melindungi remaja dari kesulitan, mendorong pembelajaran sosio-emosional dan kesejahteraan psikologis, serta memastikan akses terhadap perawatan kesehatan mental sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan remaja menuju dewasa. Kondisi yang mencakup gejala psikosis paling sering muncul pada akhir masa remaja atau awal masa dewasa. Gejalanya dapat berupa halusinasi atau delusi. Pengalaman-pengalaman ini dapat mengganggu kemampuan remaja untuk berpartisipasi dalam kehidupan sehari-hari dan

pendidikan, dan sering kali menyebabkan stigma atau pelanggaran hak asasi manusia. Remaja dengan kondisi kesehatan mental sangat rentan terhadap pengucilan sosial, diskriminasi, stigma (yang mempengaruhi kesiapan untuk mencari bantuan), kesulitan pendidikan, perilaku pengambilan risiko, kesehatan fisik, dan pelanggaran hak asasi manusia. Secara global, diperkirakan 1 dari 7 (14%) remaja berusia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, namun sebagian besar masih belum dikenali dan tidak diobati (World Health Organisation, 2021). Gangguan kesehatan mental atau depresi merupakan masalah kejiwaan yang rentan terjadi pada remaja. Data di Indonesia menunjukkan sebanyak 6,1 % penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental (Kemenkes Republik Indonesia, 2024).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2022, diestimasikan ODGJ Berat sejumlah 7.780 orang. Kondisi ini perlu mendapatkan pelayanan kesehatan di fasilitas kesehatan. Setiap Kabupaten/Kota telah melaksanakan pelayanan kesehatan pada ODGJ Berat dengan kondisi sesuai data dari sumber (Seksi P2PTM Dikes Prov Bali Th 2022) yaitu di Buleleng sejumlah 105,8%, Badung sejumlah 100,0%, Gianyar sejumlah 100,0%, Klungkung sejumlah 100,0%, Kota Denpasar sejumlah 100,0%, Karangasem sejumlah 92,1%, Bangli sejumlah 73,7%, Tabanan sejumlah 70,8%, dan Jembrana sejumlah 69,9% (Dinkes Bali, 2022). Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar Provinsi Bali Tahun 2022, diestimasikan gangguan mental pada remaja rentang umur 15 – 24 tahun mencapai 5,35% (Riskesdas Provinsi Bali, 2022).

Kesehatan mental memiliki arti penting dalam kehidupan seseorang, dengan mental yang sehat maka seseorang dapat melakukan aktifitas sebagai makhluk

hidup. Kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang mampu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat beraktivitas secara produktif dan mampu memberi kontribusi terhadap lingkungannya. Kesehatan mental menurut undang – undang nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan mental merupakan kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat beraktivitas secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Kesehatan mental harus dijaga baik lahir maupun batin, saat ini yang menjadi perhatian lebih, baik yang masyarakat dewasa bahkan remaja termasuk golongan yang mudah mengalami gangguan mental atau depresi cukup tinggi. Banyaknya faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental seperti faktor genetik, perubahan hormon, hingga pengalaman traumatis, percintaan, pertemanan, keluarga maupun tekanan hidup. Gejala yang timbul yaitu mudah marah, merasa putus asa, rendah diri, merasa cemas dan khawatir yang berlebihan. Kesadaran akan kesehatan mental perlu disadari setiap individu untuk mencegah berbagai dampak negatif yang terjadi (Ayu et al., 2023).

Remaja memiliki mekanisme koping yang berbeda-beda, mekanisme koping dapat dibagi menjadi 2 yaitu mekanisme koping adaptif dan mekanisme koping maladaptif.

1. Mekanisme koping adaptif yaitu dapat menimbulkan respon positif yang membuat individu dapat mencapai keadaan seimbang dan memperkuat kesehatan fisik serta psikologinya.
2. Mekanisme koping maladaptif yaitu mekanisme koping yang dapat menghambat fungsi integrasi dan

menimbulkan respon negatif. Koping maladaptif dapat mempengaruhi fungsi intergitas, memecahkan pertumbuhan, menurunkan otonom dan cenderung mengalami dominan lingkungan.

Mekanisme koping yang dilakukan remaja dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor yang berasal dari dalam diri meliputi usia, jenis kelamin, emosi, dan kognitif. Sedangkan faktor yang berasal dari luar diri meliputi dukungan sosial, suku, budaya, lingkungan, tingkat pendidikan, dan keadaan ekonomi. Faktor-faktor tersebut memiliki pengaruh pada remaja dalam melakukan mekanisme koping. Kemampuan mengontrol emosi dan perilaku merupakan salah satu adaptasi penting yang harus dimiliki oleh remaja (Ihsan dan Wahyuni, 2021).

Masa remaja mengalami banyak perubahan emosi, dan kontrol diri yang belum sempurna menyebabkan masalah kesehatan mental. Emosi remaja meledak dan berkobar. Kurangnya kontrol emosi pada masa ini akan memunculkan masalah mental emosional seperti masalah konsep diri, masalah dengan teman sebaya, dan lain sebagainya. Sosialisasi akan kesehatan mental perlu diterapkan baik di desa, sekolah dan tempat layanan publik. Pendampingan terhadap masyarakat yang membutuhkan harus dilakukan dengan maksimal untuk menekan angka penderita gangguan kesehatan. Dengan berbagai peran tersebut diharapkan masyarakat dewasa serta remaja dapat mengetahui pentingnya menjaga kesehatan mental (Ayu et al., 2023). Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satunya adalah aktivitas fisik. Kecenderungan saat ini adalah remaja menjadi lebih pasif. Akibat perkembangan teknologi di era modern ini, remaja lebih suka bermain game, memegang gadget, dan menonton televisi yang menyebabkan

mereka malas bergerak (Desak Made et al., 2023).

Berdasarkan penelitian dari (Wilujeng et al., 2023) yang berjudul Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya *Smart School* dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 129 siswa SMP Brawijaya *Smart School* (BSS), sebanyak 51,9% kategori stressnya adalah normal. Tetapi terdapat 14,0% termasuk kategori stress ringan, 14,0% termasuk kategori stress sedang, 17,8% termasuk kategori stress berat dan 2,3% termasuk kategori stress sangat berat. Hasil uji Chi square menunjukkan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan kategori stress ( $p=0,041$ ). Dengan kesimpulan sebagian besar tingkat stress remaja adalah pada kategori normal baik pada siswa laki-laki maupun perempuan. Hasil uji hubungan menunjukkan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan kategori stress remaja. Kesehatan mental pada remaja merupakan fenomena yang harus mendapatkan perhatian khusus dari sekolah melalui guru Bimbingan Konseling (BK) dan edukasi melalui guru Unit Kesehatan Sekolah (UKS).

Berdasarkan penelitian dari (Nugraha et al., 2023) yang berjudul Hubungan antara struktur keluarga dengan kesehatan mental remaja dengan analisis univariat menunjukkan sebagian besar responden memiliki struktur keluarga dengan kategori cukup yaitu sebanyak 65 responden (57,0%). Sebagian besar kesehatan mental remaja berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 66 responden (57,9%). Dengan simpulan terdapat hubungan yang bermakna antara struktur keluarga dengan kesehatan mental remaja ( $p \text{ value} = 0,000$ ) dan ( $\rho = 0,398$ ).

Berdasarkan penelitian dari (Silvia, 2023) yang berjudul Kesehatan Mental Pada Remaja dengan hasil ditemukan terbanyak usia responden 19-24 tahun sebanyak 117 (44,2%) dan jenis kelamin

didominasi perempuan sebanyak 138 (52,1%). Hubungan teman sejawat didominasi baik sebanyak 245 (92,5%), tingkat stres didominasi dengan stres ringan sebanyak 196 (74%) dan penindasan/penindasan didominasi netral sebanyak 110 (41,5%). Remaja yang memiliki Gangguan Mental Emosional (GME) sebanyak 124 (46,8%), tidak ada penggunaan zat psikoaktif pada remaja, remaja yang memiliki gejala psikotik/psikosis sebanyak 13 (4,9%), dan remaja yang memiliki indikasi gejala Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) sebanyak 20 (7,5%). Kesimpulannya yaitu adanya pengaruh faktor karakteristik dengan terjadinya gangguan mental, diantaranya usia, jenis kelamin, stress. Penting bagi remaja untuk menjaga kesehatan mental.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 06 April 2024 di SMK Sanjiwani Gianyar, didapatkan jumlah keseluruhan siswa dari kelas X,XI,XII yaitu 284 orang. Hasil wawancara dengan 10 siswa, didapatkan bahwa 8 dari 10 siswa belum mengetahui pengertian dari kesehatan mental, 6 dari 10 siswa belum mengetahui tanda gejala dari kesehatan mental, 5 dari 10 siswa belum mengetahui pencegahan dari terjadinya masalah kesehatan mental dan 10 siswa yang diwawancarai belum bisa menyebutkan apa saja yang mempengaruhi dan menyebabkan adanya masalah kesehatan mental pada remaja.

Berdasarkan fenomena dan uraian pada latar belakang diatas, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kemampuan Koping Dengan Kesehatan Mental Remaja”.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Cross-Sectional yaitu penelitian dimana pengambilan data terhadap beberapa variabel penelitian dilakukan pada satu waktu. Pada penelitian ini peneliti tidak

melihat hubungan antar variabel berdasarkan perjalanan waktu (Kusuma Dharma, 2021). Peneliti tidak melakukan intervensi dalam penelitian ini, tetapi hanya mengumpulkan data tentang kemampuan koping remaja dan status kesehatan mental remaja serta mencari hubungan antara kemampuan koping dengan kesehatan mental pada remaja.

Penelitian ini dilakukan bulan Mei 2024 yang bertempat di SMK Sanjiwani Gianyar. Variabel independen (bebas) dalam penelitian ini adalah kemampuan koping sedangkan variabel dependen (terikat) pada penelitian ini adalah kesehatan mental pada remaja. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada responden secara offline/online.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran umum lokasi penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di SMK Sanjiwani Gianyar yang berlokasi di jalan Dalem Rai Abianbase Gianyar. SMK Sanjiwani memiliki luas tanah 3,335 M<sup>2</sup>. SMK Sanjiwani Gianyar merupakan salah satu SMK Swasta unggulan di Kabupaten Gianyar yang sudah terakreditasi A “amat baik” yang berdiri sejak 22 November 2011 dengan SK pendirian 420/252/DISDIKPORA. Sekolah ini terlihat di rawat dengan cukup baik, terlihat bersih dan fasilitas yang disediakan cukup memadai untuk menunjang proses pembelajaran.

Dilihat dari jumlah tenaga kerja di SMK Sanjiwani Gianyar terdiri dari 1 orang Kepala Sekolah dan 28 orang Guru. Pada tahun ajaran 2023/2024 SMK Sanjiwani Gianyar memiliki jumlah siswa-siswi sebanyak 284 orang yang terdiri dari kelas X sebanyak 14 siswa dan 100 siswi, kelas XI sebanyak 21 siswa dan 93 siswi, kelas XII sebanyak 7 siswa dan 54 siswi yang dibagi ke dalam empat jurusan unggulan yaitu Asisten Keperawatan, Farmasi Klinis, Perhotelan dan Kuliner. SMK

Sanjiwani Gianyar memiliki fasilitas 15 ruang kelas untuk belajar, 1 ruang kepala sekolah, 1 ruang guru, 1 ruang perpustakaan, 3 ruang laboratorium, 1 ruang UKS, 1 ruang TU, 2 kantin dan 1 padmasana. Selain kegiatan akademik siswa-siswi SMK Sanjiwani Gianyar juga memiliki beberapa ekstrakurikuler berupa PMR (Palang Merah Remaja), karate, basket, futsal dan menari.

Ruang UKS yang dimiliki oleh SMK Sanjiwani Gianyar saat ini dikelola oleh 1 orang guru Keperawatan dan para siswi yang mengikuti ekstrakurikuler PMR, dimana yang setiap harinya ada 3 orang siswi yang bertugas secara bergantian. Ruang UKS cukup bersih dan bagus, fasilitas yang dimiliki ruang UKS cukup lengkap seperti 1 toilet, terdapat 1 bed, 1 sofa, kotak P3K, tensimeter, alat timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru yang ditugaskan untuk mengelola UKS, bahwa pada setiap hari jumat seluruh siswa-siswi rutin melakukan kegiatan ekstrakurikuler.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 166 responden karakteristik responden terbanyak berjenis kelamin Perempuan yaitu 143 orang (86,1%). Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 166 responden karakteristik responden terbanyak berdasarkan Kelas yaitu Kelas XI yaitu sebanyak 56 orang (33,7%). Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 166 responden diperoleh hasil

terbanyak berdasarkan kemampuan koping pada remaja masuk dalam kategori baik sebanyak 80 orang (48,2%), sedangkan kategori kurang baik sebanyak 38 orang (22,9).

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 166 responden berdasarkan kesehatan mental pada remaja terbanyak masuk dalam kategori normal yaitu 128 orang (77,1%) sedangkan kategori abnormal sebanyak 38 orang (22,9). Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa dari 166 responden (100%) terdapat 48 orang responden memiliki Kemampuan Koping sangat baik dengan Kesehatan Mental normal 28,9% dan 80 orang dengan Kemampuan Koping baik dengan Kesehatan Mental normal 48,2%, sedangkan 38 orang responden memiliki Kemampuan Koping yang kurang baik dengan Kesehatan Mental abnormal 22,9%. Untuk mengetahui hubungan Kemampuan Koping Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja di SMK Sanjiwani Gianyar, peneliti menggunakan komputersasi SPSS dengan uji berupa *Spearman-Rho*, uji ini berguna untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel.

Hasil Uji Statistik di dapatkan nilai *p*-value 0,000 yang berarti kurang dari nilai  $\alpha = 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti Ada Hubungan Kemampuan Koping Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMK Sanjiwani Gianyar.

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMK Sanjiwani Gianyar Tahun 2024

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	23	13,9
Perempuan	143	86,1
<b>Jumlah</b>	166	100

**Tabel 2** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas di SMK Sanjiwani Gianyar Tahun 2024

Kelas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
X	55	33,1
XI	56	33,7
XII	55	33,1
<b>Jumlah</b>	166	100

**Tabel 3** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kemampuan Koping di SMK Sanjiwani Gianyar Tahun 2024

Kemampuan Koping	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Baik	48	28,9
Baik	80	48,2
Kurang Baik	38	22,9
<b>Jumlah</b>	166	100

**Tabel 4** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesehatan Mental Pada Remaja di SMK Sanjiwani Gianyar Tahun 2024

Kesehatan Mental	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	128	77,1
Abnormal	38	22,9
<b>Jumlah</b>	166	100

**Tabel 5** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesehatan Mental Pada Remaja di SMK Sanjiwani Gianyar Tahun 2024

		Kesehatan Mental		Total	<i>p-value</i>
		Normal	Abnormal		
Kemampuan Koping	Sangat Baik	48 28,9%	0 0,0%	48 28,9%	0,000
	Baik	80 48,2%	0 0,0%	80 48,2%	
	Kurang Baik	0 0,0%	38 22,9%	38 22,9%	
Total		128 (77,1%)	38 (22,9%)	166 (100%)	

### Kemampuan Koping Pada Remaja di SMK Sanjiwani Gianyar

Berdasarkan data yang di dapat di atas diketahui bahwa 166 responden yang mengikuti penelitian ini, dari 166 responden di dapatkan bahwa sebanyak 22,9% memiliki kemampuan koping yang kurang baik yaitu , tidak bisa mengolah stres dengan baik, tidak bisa menyelesaikan masalah dengan baik, lebih suka memendam masalah sendiri, menunda-nunda untuk menyelesaikan masalah, kemampuan personalnya kurang, kurangnya ekonomi dan dukungan sosial (Rasmun,2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Lidwina at.all, 2021) Berdasarkan hasil penelitian Menunjukkan responden terbanyak pada Rentang usia 19-21 (remaja akhir) sebanyak 60.5%, sebagian besar responden dalam Penelitian ini adalah laki-laki yakni 22 orang (51.2%). Berdasarkan mekanisme koping, Diketahui responden yang cenderung berpusat Pada problem focus sebanyak 23 orang (53.5%), responden yang cenderung berpusat Pada emosi sebanyak 18 orang (41.9%), Sedangkan responden yang berpusat pada less Useful dan mix coping sama nilainya yakni 1 Orang (2.3%).

Mekanisme koping dapat terbagi menjadi dua dengan fokus yang berbeda yaitu fokus pada masalah dan fokus pada emosi. Kemampuan koping dapat sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain- lain sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya (Maryam,2023)

### Kesehatan Mental Pada Remaja di SMK Sanjiwani Gianyar

Berdasarkan data yang di dapat di atas di ketahui bahwa dari 166 responden yang mengikuti penelitian ini sebanyak 128 responden (77,1%) memiliki kesehatan

mental yang normal dan 38 responden (22,9%) memiliki kesehatan mental yang abnormal. Di mana depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku merupakan salah satu penyebab utama penyakit serta gangguan mental di kalangan remaja (Siloam,2023)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lubis & Mahendika,2023) Berdasarkan hasil penelitian Kesehatan Mental pada Remaja Indonesia di Jawa Barat, mendapat hasil yaitu menunjukkan bahwa pola asuh, tekanan teman sebaya, dan harga diri berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Gaya pengasuhan otoritatif dan harga diri yang tinggi ditemukan memiliki efek positif pada kesehatan mental, sedangkan tekanan teman sebaya memiliki efek negatif. Studi ini menunjukkan bahwa intervensi yang ditujukan untuk mempromosikan gaya pengasuhan otoritatif, hubungan teman sebaya yang sehat, dan harga diri dapat berguna dalam meningkatkan hasil kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Penelitian ini menyoroti pentingnya gaya pengasuhan, tekanan teman sebaya, dan harga diri dalam kesehatan mental mahasiswa Indonesia di Jawa Barat. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara gaya pengasuhan, tekanan teman sebaya, harga diri, dan kesehatan mental di kalangan mahasiswa Indonesia di Jawa Barat. Hasil dari studi menunjukkan bahwa gaya pengasuhan, tekanan teman sebaya, dan harga diri memiliki efek signifikan pada kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

Kesehatan mental yang baik membantu remaja merasa lebih bahagia dan positif tentang diri mereka sendiri serta menikmati hidup dengan lebih baik. Mereka memiliki kemampuan untuk melihat sisi terang dari setiap situasi, menghargai hal-hal kecil dalam hidup, dan bersyukur atas apa yang mereka miliki. Saat kesehatan mental terjaga, seseorang akan lebih mudah dalam

menangani stres, berhubungan dengan orang lain, dan membuat pilihan. Dalam setiap tahap kehidupan, kesehatan mental penting untuk terus dijaga, mulai dari masa kanak-kanak, remaja, hingga dewasa (Prudential,2023)

#### Hubungan Kemampuan Koping Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja di SMK Sanjiwani Gianyar

Hasil uji statistik yang dilakukan peneliti menggunakan bantuan program komputerisasi SPSS menggunakan uji spearman-rho yang dicantumkan pada tabel 4.5 didapatkan bahwa terdapat hubungan kemampuan koping dengan kesehatan mental pada remaja di SMK Sanjiwani Gianyar dimana didapatkan bahwa remaja memiliki kemampuan koping sangat baik 28,9% , baik 48,2%, kurang baik 22,9% dengan kesehatan mental normal 77,1% dan abnormal 22,9%. Dari analisis di dapatkan bahwa kemampuan koping yang kurang baik bisa menyebabkan gangguan kesehatan mental pada seseorang karena kurangnya kemampuan pada saat penyelesaian masalah.

Hasil uji statistik di dapatkan nilai *p*-value sebesar 0,000 yang berarti kurang dari nilai  $\alpha = 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan antara kemampuan koping dengan kesehatan mental pada remaja di SMK Sanjiwani Gianyar. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kemampuan koping dan kuesioner kesehatan mental. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Spearman-Rho*.

Kemampuan koping yang dilakukan remaja dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor yang berasal dari dalam diri meliputi usia, jenis kelamin, emosi, dan kognitif. Sedangkan faktor yang berasal dari luar diri meliputi dukungan sosial, suku, budaya, lingkungan, tingkat pendidikan, dan keadaan ekonomi. Faktor-faktor tersebut

memiliki pengaruh pada remaja dalam melakukan mekanisme koping. Kesehatan mental pada remaja bisa terganggu dikarenakan kurangnya kemampuan remaja dalam mengatasi masalah yang di alami. Kemampuan mengontrol emosi dan perilaku merupakan salah satu adaptasi penting yang harus dimiliki oleh remaja (Ihsan dan Wahyuni, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Haniyah et al., 2022) yang mendapat hasil yaitu nilai *p*-value antara pola asuh orang tua dengan kesehatan mental remaja adalah  $0,029 < 0,05$ . Hasil nilai *p*-value antara teman sebaya dengan kesehatan mental remaja adalah  $0,006 < 0,05$ . Hasil nilai *p*-value antara lingkungan tempat tinggal dengan kesehatan mental remaja adalah  $0,042 < 0,05$ . Dan hasil nilai *p*-value antara sosial ekonomi dengan kesehatan mental remaja adalah  $0,044 < 0,05$ .

Ditemukan bahwa beberapa remaja yang kemampuan koping kurang baik juga memiliki gangguan terhadap kesehatan mentalnya. Hal ini dapat terjadi karena adanya faktor yang berasal dari dalam diri dan luar diri.

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan kemampuan koping dengan kesehatan mental pada remaja di SMK Sanjiwani Gianyar maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Hasil penelitian berdasarkan kemampuan koping pada remaja di dapatkan hasil dari 166 responden 38 orang (22,9%) mengalami kemampuan koping yang kurang baik.

Hasil penelitian berdasarkan kesehatan mental pada remaja di dapatkan hasil dari 166 responden 38 orang (22,9%) mengalami kesehatan mental yang abnormal.

Ada hubungan yang signifikan kemampuan koping dengan kesehatan

mental pada remaja di SMK Sanjiwani Gianyar.

## 5. REFERENSI

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Adiputra, Trisnadewi, Oktaviani, W., Asnawati, S., Trismanjaya, V., Indah, Faridi, A., Radeny, Rosmauli, Tania, A., Fitria, B., Anda, S., Susilawaty, A., Efendy, & Suryana. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Ayu, I. G., Satya, P., Made, D., & Dwi, A. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja*. *14*(1), 11–19.
- Desak Made, A. D. J., Gusti Ayu Putu Satya Laksmi, I Nyoman Dharma Wisnawa, & I Gede Satria Astawa. (2023). A Descriptive Study of Mental Health and Physical Activity in Adolescents. *Babali Nursing Research*, *4*(3), 348–359. <https://doi.org/10.37363/bnr.2023.43251>
- Dewi, S. R., & Yusri, F. (2023). *Kecerdasan Emosi Pada Remaja*. *2*(1), 65–71.
- Dinkes Bali. (2023). Profil Kesehatan 2022 Bali. *Dinas Kesehatan Provinsi Bali*.
- Fatimah, N. (2019). *Skoring deteksi dini masalah emosi dan perilaku dengan menggunakan kuisisioner kekuatan dan kelemahan (strength and difficulties questionnaire-sdq)*. 0–5.
- Haniyah, F. N., Novita, A., & Ruliani, S. N. (2022). Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua, Teman Sebaya, Lingkungan Tempat Tinggal dan Sosial Ekonomi Dengan Kesehatan Mental Remaja. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, *1*(7), 242–250. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i7.51>
- KBBI Daring. (2024). *Pengertian remaja*. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/remaja>
- Kemendes Republik Indonesia. (2024a). *Pengertian Remaja menurut Kemendes*. <https://doi.org/ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>
- Kemendes Republik Indonesia. (2024b). *Kesehatan Mental di Indonesia*. 12 Oktober. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
- Kementerian Keuangan RI. (2021). *Pengertian Kesehatan Mental*. <https://doi.org/https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kanwil-jakarta/baca-artikel/16227/Mengenal-Pentingnya-Kesehatan-Mental.html>
- Kusuma Dharma, D. K. (2021). *Metodologi Penelitian Keperawatan* (Jusirm@an/Ari M@ftuhin (ed.); 2021st ed.). Trans Info Media, Jakarta.
- Latipun. (2019). Kesehatan Mental. In *Kesehatan Mental* (Lima). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Lubis, F. M., & Mahendika, D. (2023). Hubungan Parenting Style, Peer Pressure, Self-Esteem, dan Kesehatan Mental pada Remaja Indonesia di Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, *1*(02), 90–104. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.262>
- Madani, A., Prasetyowati, I., & Kinanthi, C. A. (2022). Hubungan

- Karakteristik Mahasiswa Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Selama Kuliah Online. *Ikesma*, 18(2), 72. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v18i1.25679>
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115–125. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180>
- Miha, A., Nabella, F., Ali Akbar, M., & Danan. (2023). Hukum dan Konsep Dalam Hubungan Sosial. *Sultan Adam : Jurnal Hukum Dan Sosial*, 1(1), 158–164.
- Nugraha, M. D., Suhada, R., & Maemunah, M. (2023). Hubungan antara struktur keluarga dengan kesehatan mental remaja. *Journal of Public Health Innovation*, 3(02), 181–188. <https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.727>
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (Peni Puji Lestari (ed.); 5th ed.). Novietha Indra Sallama.
- Pradnyandari, A. A. I. R., Ns. Ni Kadek Yuni Lestari, S. K., & Ns. Dewa Putu Arwidiana, S.Kep., M. (2023). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Menjalani Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali Denpasar.
- Pratama, D., Sari, Y. P., & Olahraga, P. (2021). *KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN REMAJA*. 1(3), 1–9.
- Prof. Dr. Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif* (Peni Puji Lestari (ed.); 5th ed.). Salemba Medika.
- Raufida, S. A., Wardani, I. Y., & Panjaitan, R. U. (2021). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Masalah Kesehatan Jiwa Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 175–184. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Silvia, et al. (2023). *KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA*. 353900(5865), 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Ventyaningsih, A. D. I. (2023). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*, 3(1), 6. <https://doi.org/10.20961/ssej.v3i1.69257>
- Word Health Organisation. (2021). *Mental Health*. 17 November. <https://doi.org/https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Word Health Organisation. (2024). *Pengertian sehat menurut Word Health Organisation*. <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution>
- Zuliani, Sufensi Hariyanto, dkk. (2023). *Konsep Sehat Sakit. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.