

SKRIPSI

**HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN KESEHATAN MENTAL
PADA REMAJA DI SMA KATOLIK STELLA MARIS SURABAYA**



NOVY DE MARIA FREITAS

202202054

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN ALIH JENJANG

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK

ST. VINCENTIUS A PAULO

SURABAYA

2024

SKRIPSI
HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN KESEHATAN MENTAL
PADA REMAJA DI SMA KATOLIK STELLA MARIS SURABAYA



NOVY DE MARIA FREITAS

202202054

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN ALIH JENJANG
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2024

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

**HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN KESEHATAN MENTAL
PADA REMAJA DI SMA KATOLIK STELLA MARIS SURABAYA**

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Dalam Program Studi Ilmu Keperawatan

NOVY DE MARIA FREITAS

NIM: 202202054

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA**

2024

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan :

Nama : Novy De Maria Freitas
Program Studi : Ilmu Keperawatan
NIM : 202202054
Tempat, Tanggal Lahir : Pasuruan, 28 November 1999
Alamat : Ds. Kejapanan RT. 004 RW. 012
Kec. Gempol, Kab. Pasuruan

Dengan ini meyakinkan bahwa,

Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja di SMA Katolik Stella Maris Surabaya adalah karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya.

Surabaya 21 Juni 2024

Novy De Maria F
202202054

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL

21 JUNI 2024

Oleh :

Pembimbing 2



Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep.,Ners
NRK : 112.006.025


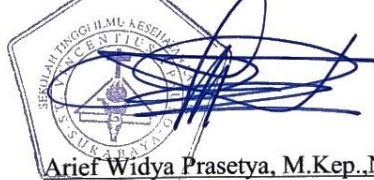
Pembimbing 1



Etik Lusiani, S.Kep.,Ners.,M.Ked Trop
NRK : 119.995.015

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Katolik St. Vincentius A Paulo



Arief Widya Prasetya, M.Kep.,Ners
NRK :112.002.020

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep.,Ners
NRK : 112.006.025

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Penelitian/skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Novy De Maria Freitas

NIM : 202202054

Program Studi: Ilmu Keperawatan

Judul : Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja di SMA Katolik Stella Maris Surabaya

Skripsi ini telah diuji dan dinilai
oleh Panitia Penguji Pada Program Studi Ilmu Keperawatan
STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

Pada tanggal 21 Juni 2024

Panitia Penguji,

1. Ketua Penguji : Yustina Kristianingsih.,M.Kep., Ners



2. Anggota Penguji 1: Etik Lusiani.,S.Kep.,Ners.,M.Ked Trop



3. Anggota Penguji 2: Ni Luh Agustini Purnama.,M.Kep., Ners



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya,
saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Novy De Maria Freitas

NIM : 202202054

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

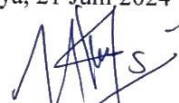
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-exclusive Royalty-free Right*) atas karya ilmiah saya berjudul:

**“HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN KESEHATAN MENTAL
PADA REMAJA DI SMA KATOLIK STELLA MARIS SURABAYA”**

Beserta perangkat yang diperlukan. Dengan hal bebas royalty Noneksklusif ini STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya berhak menyimpan, mengalih, mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 21 Juni 2024


Novy De Maria F
202202054

MOTTO

“ Orang yang berjalan maju dengan menangis sambil menabur benih, pasti pulang
dengan sorak sorai sambil membawa berkas-berkasnya ”

(Mzm 126: 6)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk Tuhan Yesus dan Bunda Maria, kedua orang tua saya, keluarga saya dan semua sahabat tercinta saya yang telah menguatkan dan mendukung saya dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja di SMA Katolik Stella Maris**”.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini oleh sebab itu perkenankan penulis mengucapkan terima kasih dengan tulus kepada :

- 1) Etik Lusiani, S.Kep.,Ners.,M.Ked Trop selaku pembimbing 1 yang telah sabar membimbing dan memberikan kesempatan serta fasilitas kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu
- 2) Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep.,Ners selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktunya dan dengan sabar membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu
- 3) Arief Widya Prasetya, M.Kep.,Ners selaku ketua Stikes Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya yang selalu memotivasi penulis
- 4) Semua dosen dan staff Stikes Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya yang selalu memotivasi penulis
- 5) Kedua orang tua yang senantiasa memberikan dukungan moril, materiil, semangat serta dorongan selama penyusunan skripsi ini
- 6) Rekan-rekan Mahasiswa/I Alih Jenjang 2022 atas segala dukungan, saran dan masukkannya
- 7) Kepala sekolah, Staff Waka Humas Bapak Nugroho beserta jajaran dan para Staff Guru di SMA Katolik Stella Maris Surabaya yang telah memberikan ijin dan kesempatan penulis untuk melakukan penelitian di sekolah
- 8) Adik-adik kelas XI SMA Katolik Stella Maris Surabaya yang telah membantu dalam melakukan penelitian
- 9) Seluruh pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini dan telah mendoakan demi suksesnya tugas akhir ini

10) Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas baik budi semua pihak yang telah memberi kesempatan dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk segala saran dan kritik yang dapat menyempurnakan skripsi ini.

Surabaya, Juni 2024

Penulis

ABSTRAK

HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMA KATOLIK STELLA MARIS SURABAYA

NOVY DE MARIA FREITAS

202202054

Banyaknya konflik terjadi pada remaja seperti mudah marah, menghindari dan berbagai perilaku menyimpang. Penggunaan mekanisme koping yang tepat membuat remaja mampu menahan diri dari tekanan sehingga efektif mengurangi dampak pada kesehatan mentalnya. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan mekanisme koping dengan kesehatan mental remaja di SMA Katolik Stella Maris Surabaya. Desain penelitian adalah studi korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah 99 siswa/i dengan teknik sampling *proportionate stratified random sampling*. Mekanisme koping diukur menggunakan instrumen BriefCOPE dan kesehatan mental menggunakan instrumen *Mental Health Continuum-Short Form* (MHC-SF). Hasil penelitian didapatkan 78% responden memiliki mekanisme *Problem Focused Coping* dan 69% responden memiliki kesehatan mental sedang. Uji statistik *Spearman Rank* menunjukkan $p=0,000$ dengan koefisien korelasi $+0,377$ berarti terdapat hubungan positif rendah antara mekanisme koping dengan kesehatan mental pada remaja yaitu semakin baik mekanisme koping kearah *Problem Focused Coping* maka kesehatan mental pada remaja akan menjadi berkembang. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan antara mekanisme koping dengan kesehatan mental pada remaja dengan kekuatan hubungan rendah dan arah hubungan positif. Pemberian sosialisasi siswa bersama orang tua untuk mengenali kesehatan mental pada remaja dan faktor yang mempengaruhi kesehatan mental anak remaja sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan mental pada remaja.

Kata Kunci : mekanisme koping, kesehatan mental, remaja

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF COPING MECHANISMS AND MENTAL HEALTH IN ADOLESCENTS AT STELLA MARIS CATHOLIC HIGH SCHOOL SURABAYA

NOVY DE MARIA FREITAS

202202054

Many conflicts occur in teenagers, such as irritability, avoidance and various deviant behavior. The use of appropriate coping mechanisms makes teenagers able to resist pressure so that it effectively reduces the impact on their mental health. The aim of the research is to analyze the relationship between coping mechanisms and the mental health of adolescents at Stella Maris Catholic High School, Surabaya. The research design is a correlation study with a cross sectional approach. The research sample was 99 students using proportionate stratified random sampling technique. Coping mechanisms were measured using the BriefCOPE instrument and mental health using the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) instrument. The research results showed that 78% of respondents had a Problem Focused Coping mechanism and 69% of respondents had moderate mental health. The Spearman Rank statistical test shows $p=0.000$ with a correlation coefficient of $+0.377$, meaning there is a low positive relationship between coping mechanisms and mental health in adolescents, namely the better the coping mechanisms towards Problem Focused Coping, the mental health in adolescents will develop. The conclusion from this research is that there is a relationship between coping mechanisms and mental health in adolescents with low relationship strength and a positive relationship direction. Providing socialization for students and their parents to recognize mental health in teenagers and factors that influence the mental health of teenagers so that it can improve mental well-being in teenagers.

Keywords : coping mechanisms, mental health, teenagers

DAFTAR ISI

SKRIPSI	i
SKRIPSI	ii
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR BAGAN	xix
DAFTAR DIAGRAM	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Mekanisme Koping.....	6
2.1.1 Pengertian	6
2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Mekanisme Koping.....	6

2.1.3 Jenis-jenis Mekanisme Koping.....	8
2.1.4 Penggolongan Mekanisme Koping.....	10
2.1.5 Dimensi.....	11
2.1.6 Alat ukur Mekanisme Koping	13
2.2 Kesehatan Mental	14
2.2.1 Pengertian Kesehatan Mental	14
2.2.2 Pengertian Kesehatan Mental Remaja.....	15
2.2.3 Ciri-ciri Sehat Mental	15
2.2.4 Penyebab Terjadinya Gangguan Kesehatan Mental Remaja.....	16
2.2.5 Dimensi Kesehatan Mental.....	17
2.2.6 Ruang Lingkup Kesehatan Mental	18
2.2.7 Cara Menjaga Mental Sehat.....	19
2.2.8 Pengukuran Kesehatan Mental Remaja.....	20
2.3 Remaja.....	21
2.3.1 Pengertian	21
2.3.2 Klasifikasi Remaja.....	22
2.3.3 Perkembangan Remaja	23
2.3.4 Perkembangan Psikososial Remaja	24
2.4 Hubungan antara Mekanisme Koping terhadap Kesehatan Mental pada Remaja	26
2.5 Kerangka konseptual	28
2.6 Hipotesis penelitian	29
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	30
3.1 Desain Penelitian	30
3.2 Kerangka Kerja.....	30
3.3 Identifikasi Variabel	32
3.3.1 Variabel Independen.....	32
3.3.2 Variabel Dependen	32
3.4 Definisi Operasional	32
3.5 Populasi, Sampel, Sampling	35

3.5.1	Populasi	35
3.5.2	Sampel	36
3.5.3	Sampling	38
3.6	Pengumpulan Data dan Analisa Data	38
3.6.1	Pengumpulan Data.....	38
3.6.2	Analisa Data.....	42
3.7	Etika Penelitian.....	47
3.7.1	<i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan).....	47
3.7.2	<i>Anonimity</i> (Tanpa nama).....	48
3.7.3	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	48
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....		49
4.1	Hasil Penelitian.....	49
4.1.1	Karakteristik Lokasi Penelitian.....	49
4.1.2	Data Umum.....	51
4.1.3	Data Khusus.....	52
4.1	Pembahasan	54
4.2.1	Mekanisme Koping.....	54
4.2.2	Kesehatan Mental	57
4.2.3	Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja	
	58Error! Bookmark not defined.	
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....		60
5.1	Simpulan	60
5.2	Saran	60
DAFTAR PUSTAKA		62
Lampiran		68

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	32
Tabel 3.2 Kisi-kisi Dimensi Brief COPE.....	39
Tabel 3.3 <i>Mental Health Continuum-Short Form</i>	40
Tabel 4.1 Karakteristik Responden di SMA Katolik Stella Maris Surabaya tanggal 30 April 2024.....	51
Tabel 4.2 Tabulasi Silang Antara Mekanisme Koping Dengan Kesehatan Mental pada Remaja di SMA Katolik Stella Maris Surabaya tanggal 30 April 2024.....	53
Tabel L-1 Rekapitulasi Data Demografi Responden Hubungan Mekanisme Koping dengan Kesehatan Mental Pada Remaja di SMA Katolik Stella Maris Surabaya tanggal 30 April 2024.....	81
Tabel L-2 Rekapitulasi Data Mekanisme Koping Responden di SMA Katolik Stella Maris Surabaya tanggal 30 April 2024.....	87
Tabel L-3 Rekapitulasi Data Kesehatan Mental Responden di SMA Katolik Stella Maris Surabaya tanggal 30 April 2024.....	93
Tabel L-4 Tabulasi Silang Mekanisme Koping dengan Usia Pada Siswa di SMA Katolik Stella Maris Surabaya tanggal 30 April 2024.....	98
Tabel L-5 Tabulasi Silang Antara Mekanisme Koping Dengan Jenis Kelamin pada Siswa SMA Katolik Stella Maris Surabaya pada 30 April 2024.....	98
Tabel L-6 Tabulasi Silang Antara Mekanisme Koping Dengan Status Tinggal pada Siswa SMA Katolik Stella Maris Surabaya pada 30 April 2024.....	98
Tabel L-7 Tabulasi Silang Antara Mekanisme Koping Dengan Status Perkawinan Orang Tua pada Siswa SMA Katolik Stella Maris Surabaya pada 30 April 2024.....	99
Tabel L-8 Tabulasi Silang Antara Mekanisme Koping Dengan Pekerjaan pada Siswa SMA Katolik Stella Maris Surabaya pada 30 April 2024.....	99
Tabel L-9 Tabulasi Silang Antara Mekanisme Koping Dengan Terbuka dengan Orang Tua Saat Ada Masalah pada Siswa SMA Katolik Stella Maris Surabaya pada 30 April 2024.....	99

Tabel L-10 Tabulasi Silang Antara Mekanisme Koping Dengan Keluarga Membantu Memberikan Solusi pada Siswa SMA Katolik Stella Maris Surabaya pada 30 April 2024.....	100
Tabel L-11 Tabulasi Silang Antara Mekanisme Koping Dengan Memiliki Kelompok/geng Tertentu Di Lingkungan Masyarakat pada Siswa SMA Katolik Stella Maris Surabaya pada 30 April 2024.....	100
Tabel L-12 Tabulasi Silang Antara Kesehatan Mental Dengan Umur pada Siswa SMA Katolik Stella Maris Surabaya pada 30 April 2024.....	100
Tabel L-13 Tabulasi Silang Antara Kesehatan Mental Dengan Jenis Kelamin pada Siswa SMA Katolik Stella Maris Surabaya pada 30 April 2024.....	101
Tabel L-14 Tabulasi Silang Antara Kesehatan Mental Dengan Memiliki Kelompok/geng Tertentu Di Lingkungan Masyarakat pada Siswa SMA Katolik Stella Maris Surabaya pada 30 April 2024.....	101
Tabel L-15 Hasil Uji Statistik Spearman Rank Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kesehatan Mental tanggal 30 April 2024.....	102
Tabel L-16 Analisis Instrumen BriefCOPE.....	103
Tabel L-17 <i>Cronbach Alpha's</i> dan <i>Item-Total Correlation MHC-SF</i>	103

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Konseptual.....	27
Bagan 3.1 Kerangka Kerja.....	30

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Mekanisme Koping Responden di SMA Katolik Stella Maris Surabaya.....	49
Diagram 4.2 Kesehatan mental pada remaja di SMA Katolik Stella Maris Surabaya.....	50