

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