

Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta 27

473-Article_Text-1444-3-10-20250131.pdf

-  CEK TURNITIN 1
-  INSTRUCTOR-CEK JURNAL 1
-  Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3268371275

Submission Date

Jun 4, 2025, 3:58 PM GMT+7

Download Date

Jun 4, 2025, 4:02 PM GMT+7

File Name

473-Article_Text-1444-3-10-20250131.pdf

File Size

564.3 KB

10 Pages**4,764 Words****31,166 Characters**

18% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Exclusions

- 2 Excluded Sources

Top Sources

- 17%  Internet sources
- 13%  Publications
- 13%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

1 Integrity Flag for Review

-  **Hidden Text**
1 suspect characters on 1 page
Text is altered to blend into the white background of the document.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

17% Internet sources
 13% Publications
 13% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Publication	Seham Alselami, Howard K. Butcher. "A Unitary Caring Theory Perspective of Fam...	1%
2	Student papers	Universitas Kristen Satya Wacana	1%
3	Internet	scholar.sun.ac.za	1%
4	Student papers	University of Southern California	1%
5	Internet	ciencialatina.org	1%
6	Internet	media.neliti.com	1%
7	Internet	dokumen.pub	<1%
8	Internet	link.springer.com	<1%
9	Student papers	Temple University	<1%
10	Student papers	University of Nicosia	<1%
11	Internet	repository.lppm.unila.ac.id	<1%

12	Internet	www.mdpi.com	<1%
13	Internet	doaj.org	<1%
14	Internet	ejournal.stitpn.ac.id	<1%
15	Internet	kclpure.kcl.ac.uk	<1%
16	Publication	Adinda Rizki Aprilia, Rohita Rohita. "KEGIATAN PRACTICAL LIFE: UPAYA PENANAM...	<1%
17	Internet	dr-suparyanto.blogspot.com	<1%
18	Internet	journal.uad.ac.id	<1%
19	Internet	www.grafiati.com	<1%
20	Internet	unifam.com	<1%
21	Student papers	University of Ulster	<1%
22	Internet	id.scribd.com	<1%
23	Publication	Ramadayanti. "Meningkatkan Visibilitas Perpustakaan Melalui Media Sosial: Stud...	<1%
24	Internet	ejournal.unesa.ac.id	<1%
25	Internet	ekaslogist.blogspot.com	<1%

26	Internet	id.123dok.com	<1%
27	Internet	portal.amelica.org	<1%
28	Internet	vdocuments.site	<1%
29	Publication	Alfimardiyah, Arif Widodo. "HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN RISIKO BU..."	<1%
30	Publication	Feiby Ismail. "Implementasi Total Quality Management (TQM) di Lembaga Pendid..."	<1%
31	Internet	dergipark.org.tr	<1%
32	Internet	journal.uc.ac.id	<1%
33	Internet	repository.unpas.ac.id	<1%



<http://ijec.ejournal.id>

INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

ISSN 2541-2779 (print) || ISSN 2541-2787 (online)

UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN



Research Based Article

Studi Analisis Preferensi Strategi *Coping* dalam Pemeliharaan Kesehatan Mental Siswa SMA

Dody Hartanto¹, Mufied Fauziah², Dian Artha Kusumaningtyas³, Ariadi
Nugraha⁴, Alya Azkia Syifa

¹⁻⁵ Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

Article History

Received: 15.01.2025
Received in revised form:
22.01.2025
Accepted: 22.01.2025
Available online: 31.01.2025

ABSTRACT

STUDY ON THE ANALYSIS OF COPING STRATEGY PREFERENCES IN MENTAL HEALTH MAINTENANCE OF HIGH SCHOOL STUDENTS. Adolescents often face various stressors that can impact their mental health, requiring effective coping strategies to maintain mental health. This study aims to (1) identify and categorize coping strategies used by high school students and (2) analyze the patterns of preference and effectiveness of these strategies based on students' perceptions. This research employs a qualitative approach with an exploratory design. The participants consisted of 647 high school students aged 15–18 years, selected using random sampling from Yogyakarta and Pontianak. Data were collected through open-ended questionnaires exploring coping strategies for maintaining mental health and analyzed using the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. A hybrid coding system (deductive-inductive) was applied, with credibility ensured through methodological triangulation, member checks, and systematic audit trails. Results revealed that the majority of students preferred positive coping strategies, with refreshing as the most dominant choice (37.6%), involving activities such as listening to music, watching favorite films or series, playing games, visiting malls, sleeping, reading novels, or engaging in outdoor recreation. Conversely, a significant proportion of negative coping strategies was identified, and only a small percentage of students sought professional help (5.1%), suggesting potential barriers in accessing or recognizing mental health services. These findings provide valuable insights for developing

KEYWORDS: Coping strategies; High school students; Mental health; Qualitative research.

DOI: 10.30653/001.202591.473



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025 Dody Hartanto, Mufied Fauziah, Dian Artha Kusumaningtyas, Ariadi Nugraha, Alya Azkia Syifa.

PENDAHULUAN

Perubahan sosial yang pesat serta meningkatnya tuntutan akademik menjadikan kesehatan mental remaja sebagai isu yang semakin mendapat perhatian di berbagai belahan dunia (World Health Organization [WHO], 2021). Masa remaja ditandai oleh

¹ Corresponding author's address: Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Ringroad Selatan, Kragilan, Tamanan, Banguntapan, DI Yogyakarta, 55191, Indonesia. Email: dody.hartanto@bk.uad.ac.id

perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan, sehingga membuat individu dalam fase ini lebih rentan terhadap berbagai tekanan psikologis (Steinberg, 2020).

Masalah kesehatan mental banyak terjadi pada kelompok usia remaja, dengan tingkat gangguan psikologis yang tinggi dan bahkan upaya bunuh diri (Rachmadyanshah & Khairunisa, 2021). Faktor-faktor seperti perundungan berkontribusi secara signifikan terhadap masalah kesehatan mental pada remaja (Kurniawan et al., 2024). Bentuk permasalahan kesehatan mental yang ditemukan di sekolah adalah kecemasan, depresi, gangguan emosional berat, dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas serta telah mengarah pada tindakan menyakiti diri sendiri.

Kesehatan mental remaja sangat penting untuk perkembangan psikososial generasi muda (WHO, 2021). Remaja mengalami banyak perubahan fisik, kognitif, dan sosioemosional, yang meningkatkan kemungkinan mengalami tekanan psikologis (Steinberg, 2020). Salah satu komponen penting dalam menjaga kesehatan mental remaja adalah kemampuan untuk mengelola stres dengan menggunakan strategi *coping* yang tepat (Kurniawaty et al., 2024). Untuk menangani tuntutan internal dan eksternal yang dinilai melebihi sumber daya yang tersedia, seseorang menggunakan strategi *coping*. Penggunaan strategi *coping* yang tepat oleh remaja dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis mereka. Strategi *coping* yang adaptif, seperti pemecahan masalah dan restrukturisasi kognitif, umumnya berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, sementara strategi *coping* yang maladaptif, seperti penghindaran dan penyangkalan, cenderung berhubungan negatif (Gul et al., 2023; Patricia et al., 2021; Glyshaw et al., 1989; Arslan, 2017).

Berbagai faktor modern semakin memperumit kompleksitas masalah yang dihadapi remaja. Tekanan akademik merupakan salah satu faktor signifikan yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. Tekanan ini dapat berasal dari tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi dan persaingan di lingkungan sekolah (Bustomi et al., 2024; Wang, 2022). Hubungan interpersonal yang buruk, baik dengan teman sebaya maupun anggota keluarga, dapat menyebabkan stres emosional dan mempengaruhi kesehatan mental remaja. Hubungan yang tidak harmonis dalam keluarga, seperti kurangnya dukungan dari orang tua, juga berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental (Li, 2024). Stresor kehidupan seperti masalah kesehatan, konflik dengan orang tua, dan masalah sekolah berhubungan negatif dengan kesehatan mental remaja (Fernandes, 2018; Núñez-Regueiro & Núñez-Regueiro, 2021). Strategi *coping* sangat penting untuk menjaga kesehatan mental remaja. Strategi *coping* didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang melebihi kemampuan individu (Lazarus & Folkman, 2022). Strategi *coping* ini menjadi sangat penting untuk adaptasi psikologis remaja. Jeyasingh (2022) menemukan bahwa strategi *coping* yang efektif memiliki korelasi positif dengan resiliensi mental dan kesejahteraan psikologis pada remaja.

Remaja dengan perilaku normatif cenderung menggunakan strategi penanggulangan seperti perencanaan, penilaian ulang yang positif, pengendalian diri, penerimaan tanggung jawab, sedangkan remaja yang berperilaku maladaptif cenderung menggunakan strategi maladaptif seperti konfrontasi, penghindaran, dan ledakan amarah (Prokofieva et al. 2021). Alquwez & Alshahrani (2020), di sisi lain, aspek permintaan bantuan sosial dan perlawanan rohani sebagai kategori yang berbeda dalam konteks remaja. Fokus penelitian saat ini adalah seberapa efektif berbagai pendekatan *coping*. Dalam hal kesehatan mental remaja, Strategi pengendalian masalah dan permintaan bantuan sosial memiliki dampak yang lebih besar dalam mengurangi stres

dan meningkatkan kesejahteraan dibandingkan dengan strategi pengendalian lainnya (Wamea & Nompo, 2024; Molchanova et al., 2024).

Penelitian tentang strategi *coping* remaja terus berkembang. Namun, kita masih kurang memahami pola preferensi dan bagaimana strategi *coping* digunakan dalam konteks budaya dan sosial tertentu. Intervensi kesehatan mental perlu disesuaikan dengan nilai-nilai budaya, norma, dan proses sosial-politik lokal agar dapat diterima oleh praktisi lokal dan pengguna layanan (Montenegro & Ortega, 2020; Braathen et al., 2013). Ini penting karena kesehatan mental sering kali berakar pada definisi lokal tentang kepribadian dan kehidupan yang baik (Montenegro & Ortega, 2020).

Penelitian ini berusaha secara komprehensif untuk: (1) menemukan dan mengkategorikan strategi *coping* yang digunakan siswa SMA, (2) menganalisis pola preferensi dan efektivitas strategi *coping* berdasarkan persepsi.

METODE

Penelitian ini menggunakan Untuk memahami fenomena strategi *coping* pada remaja dalam konteks naturalnya, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain eksploratori. Menurut paradigma interpretatif, interpretasi dan pemahaman subjektif individu membentuk realitas sosial (Denzin & Lincoln, 2024). 647 siswa SMA yang terdaftar sebagai siswa aktif, berusia antara 15-18 tahun, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian dipilih melalui teknik *random sampling*. Prinsip saturasi data digunakan untuk menentukan jumlah peserta (Tran et al., 2016). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain eksploratori untuk memahami fenomena strategi *coping* pada remaja dalam konteks naturalnya. Berdasarkan paradigma interpretatif, interpretasi dan pemahaman subjektif individu membentuk realitas sosial (Denzin & Lincoln, 2024). Subjek penelitian terdiri dari 647 siswa SMA yang terdaftar sebagai siswa aktif, berusia antara 15-18 tahun, dan bersedia berpartisipasi. Responden dipilih melalui teknik *random sampling* dari dua kota, yaitu Yogyakarta dan Pontianak. Instrumen penelitian berupa angket *open-ended question* yang dirancang untuk mengeksplorasi strategi *coping* dalam memelihara kesehatan mental.

Model Miles dan Huberman digunakan untuk analisis data, yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses *coding* menggunakan sistem *hybrid* (deduktif-induktif), sementara triangulasi metode, pengawasan member, dan audit trail yang sistematis memperkuat kredibilitas penelitian. Selanjutnya, data yang dikumpulkan diklasifikasikan dan dikuantifikasi berdasarkan tanda-tanda perilaku. Selama proses interpretasi data, peneliti berkolaborasi secara intens untuk mencapai konsensus tentang kategorisasi dan kesimpulan. Kemudian, hasil analisis divalidasi melalui peninjauan anggota dengan partisipan dan diskusi dengan ahli untuk memastikan interpretasi yang akurat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

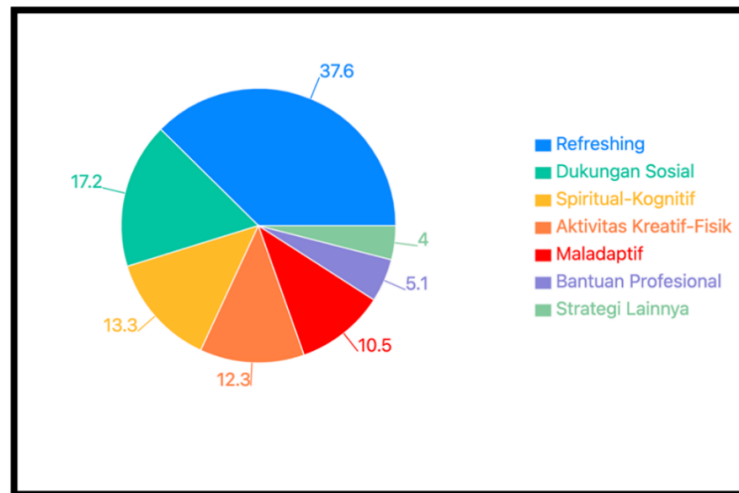
Data yang diperoleh dari 647 responden menunjukkan sebaran strategi *coping* yang bervariasi. Berikut distribusi strategi *coping* yang teridentifikasi:

Tabel 1. Distribusi Strategi *Coping* Siswa SMA

No	Kode	Keterangan	Jumlah
1	F	Family	47
2	FR	Friend	64

3	RE	Refreshing	243
4	A	Art	54
5	S	Sport	26
6	R	Religi	52
7	N	Negative	50
8	P	Profesional	33
9	S	Sport	26
10	BP	Berpikir Positif	34
11	M	Menghindar	16

Adapun secara visual dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1. Distribusi Strategi Coping

Pada tahap reduksi data, dari total 647 respon yang terkumpul, data diklasifikasikan dan dikuantifikasi berdasarkan manifestasi perilaku yang muncul. Strategi refreshing menjadi pilihan paling dominan (243 respon, 37,6%) dengan manifestasi perilaku seperti mendengarkan musik, menonton film atau serial favorit, bermain game, jalan-jalan ke mall, tidur, membaca novel, atau berekreasi ke alam terbuka. Dukungan teman (64 respon, 9,9%) diwujudkan melalui perilaku seperti curhat dengan teman dekat, berkumpul dengan teman-teman, bermain bersama teman, atau mencari nasihat dari teman sebaya. Aktivitas seni (54 respon, 8,3%) ditunjukkan melalui perilaku seperti menggambar, menulis puisi atau diary, bermain alat musik, menyanyi, atau membuat kerajinan tangan. Pendekatan religi (52 respon, 8%) dimanifestasikan dalam bentuk sholat, berdoa, membaca Al-Quran, mengikuti pengajian, atau melakukan meditasi. Respon negatif (50 respon, 7,7%) tercermin dalam perilaku seperti menyendiri, melamun, overthinking, atau marah-marah, sedangkan dukungan keluarga (47 respon, 7,3%) diwujudkan melalui perilaku seperti berbicara dengan orangtua, menghabiskan waktu bersama keluarga, atau mencari nasihat dari saudara. Strategi berpikir positif (34 respon, 5,3%) ditunjukkan melalui perilaku seperti self-talk positif, menulis hal-hal yang disyukuri, atau mencoba melihat sisi baik dari setiap situasi. Pencarian bantuan profesional (33 respon, 5,1%) meliputi konsultasi dengan guru BK, psikolog sekolah, atau konselor. Aktivitas olahraga (26 respon, 4%) diwujudkan dalam bentuk jogging, bermain basket, bersepeda, atau mengikuti kelas olahraga. Perilaku menghindar (16 respon, 2,5%) tercermin dalam tindakan seperti tidur berlebihan, menghindari interaksi sosial, atau mengabaikan masalah. Strategi menangis (2 respon, 0,3%) merupakan respon emosional yang paling jarang dilaporkan. Klasifikasi ini menunjukkan bahwa remaja cenderung

memilih strategi *coping* yang beragam dan mayoritas bersifat adaptif, meskipun masih ditemukan beberapa strategi yang kurang adaptif dalam penanganan stres mereka.

Pada tahap penyajian data, hasil analisis menunjukkan adanya pola-pola strategi *coping* yang dapat dikelompokkan ke dalam beberapa kategori utama berdasarkan karakteristik dan orientasi penanganan stresnya. Kategori pertama adalah strategi *coping* berorientasi relaksasi dan hiburan yang mendominasi dengan total 243 respon (37,6%). Pola yang muncul menunjukkan bahwa remaja cenderung memilih aktivitas yang memberikan kesenangan dan relaksasi seperti mendengarkan musik, menonton film, bermain game, jalan-jalan ke mall, atau berekreasi ke alam terbuka. Dominasi strategi ini mengindikasikan bahwa remaja memahami pentingnya melepaskan tekanan melalui kegiatan yang menyenangkan dan memberi jeda dari rutinitas.

Strategi *coping* berbasis dukungan sosial muncul sebagai kategori kedua yang signifikan, mencakup dukungan dari teman (64 respon, 9,9%) dan keluarga (47 respon, 7,3%), dengan total 111 respon (17,2%). Pola yang teridentifikasi menunjukkan bahwa remaja aktif mencari dukungan sosial melalui curhat dengan teman dekat, berkumpul dengan teman-teman, berbicara dengan orangtua, atau menghabiskan waktu bersama keluarga. Hal ini menggambarkan pentingnya sistem dukungan sosial dalam kehidupan remaja. Sementara itu, strategi *coping* berbasis aktivitas kreatif dan fisik meliputi aktivitas seni (54 respon, 8,3%) dan olahraga (26 respon, 4%), dengan total 80 respon (12,3%). Pola yang muncul meliputi aktivitas ekspresif seperti menggambar, menulis, bermain musik, serta aktivitas fisik seperti jogging, basket, atau bersepeda.

Kategori strategi *coping* spiritual dan kognitif mencakup pendekatan religi (52 respon, 8%) dan berpikir positif (34 respon, 5,3%), dengan total 86 respon (13,3%). Pola yang terlihat meliputi aktivitas spiritual seperti sholat, berdoa, membaca Al-Quran, serta pendekatan kognitif seperti self-talk positif dan praktik syukur. Pencarian bantuan profesional menjadi kategori tersendiri dengan 33 respon (5,1%), menunjukkan pola bahwa sebagian remaja sudah memiliki kesadaran untuk mencari bantuan ahli seperti konsultasi dengan guru BK, psikolog sekolah, atau konselor. Meskipun persentasenya relatif kecil, hal ini mengindikasikan adanya keterbukaan terhadap bantuan profesional.

Kategori terakhir adalah strategi *coping* maladaptif yang mencakup respon negatif (50 respon, 7,7%), perilaku menghindar (16 respon, 2,5%), dan menangis (2 respon, 0,3%), dengan total 68 respon (10,5%). Pola yang teridentifikasi meliputi perilaku menyendiri, melamun, overthinking, menghindari interaksi sosial, dan respon emosional yang kurang adaptif. Secara keseluruhan, penyajian data ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja (89,5%) memilih strategi *coping* yang positif dan konstruktif, meskipun dengan tingkat efektivitas yang beragam. Strategi berorientasi relaksasi dan hiburan menjadi pilihan utama, diikuti oleh pencarian dukungan sosial. Pola ini mengindikasikan bahwa remaja cenderung memilih pendekatan yang memberikan kenyamanan langsung dan melibatkan interaksi sosial dalam mengatasi tekanan mental mereka. Namun, masih terdapat sekitar 10,5% remaja yang mengandalkan strategi *coping* maladaptif, menunjukkan perlunya perhatian khusus pada kelompok ini.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, dapat ditarik beberapa kesimpulan penting. Pertama, mayoritas remaja SMA telah menunjukkan kecenderungan positif dalam memilih strategi *coping*, dengan refreshing dan dukungan sosial sebagai pilihan utama. Kedua, masih terdapat proporsi yang signifikan dari strategi *coping* negatif yang mengindikasikan perlunya pendampingan lebih lanjut. Ketiga, relatif rendahnya angka pencarian bantuan profesional (5,1%) menunjukkan adanya potensi kendala akses atau kesadaran akan layanan kesehatan mental.

Temuan-temuan ini mengimplikasikan perlunya pengembangan program intervensi yang komprehensif di lingkungan sekolah. Program tersebut sebaiknya mencakup penguatan aktivitas refreshing yang positif, peningkatan sistem dukungan sosial, integrasi kegiatan kreatif dan spiritual, serta peningkatan akses dan kesadaran akan layanan kesehatan mental profesional. Dengan demikian, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang lebih mendukung bagi kesehatan mental remaja di tingkat sekolah menengah atas.

Pembahasan

Pola yang tidak selalu sejalan dengan tingkat penggunaan strategi ditunjukkan dalam persepsi efektivitas strategi. Meskipun memiliki tingkat penggunaan terendah (5.1%), bantuan profesional dianggap memiliki tingkat keberhasilan tertinggi (85%) dari mereka yang menggunakannya. Fenomena ini dikaitkan dengan sasaran intervensi profesional dalam menangani masalah kesehatan mental remaja, menurut Radez et al. (2020). Selain itu, dukungan sosial dinilai sangat efektif sebesar 82%. Penemuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan dukungan sosial dari keluarga dan teman dapat mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kepuasan hidup serta harga diri remaja (Cámara et al., 2017; Alshammari et al., 2021; Fang, 2022; Alshammari et al., 2019). Remaja yang merasa puas dengan dukungan sosial mereka cenderung mengalami lebih sedikit tekanan psikologis, kecemasan, dan depresi (Van Droogenbroeck et al., 2018; Harahap et al., 2024). Meskipun paling umum digunakan, strategi refreshing menerima penilaian yang relatif kurang efektif (78%). Menurut Chen dan Wang (2023), efektivitas strategi refreshing sangat bergantung pada bagaimana jenis aktivitas disesuaikan dengan faktor stres. Dengan variasi yang signifikan tergantung pada tingkat religiusitas individu, dimensi spiritual-kognitif dinilai efektif sebesar 75%. Intervensi spiritual-kognitif dapat secara signifikan meningkatkan orientasi spiritual peserta (Riyono, 2020).

Aktivitas kreatif dirasa efektif, bervariasi tergantung pada bentuk ekspresi yang digunakan. Aktivitas kreatif seperti melukis dan menulis dapat meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi stres, meningkatkan ekspresi emosional, dan memperbaiki suasana hati (Barnett & Vasiu, 2024; Leckey, 2011). Terapi seni yang melibatkan melukis dan kerajinan tangan telah terbukti meningkatkan kualitas hidup anak-anak dengan kanker, termasuk peningkatan aktivitas fisik dan penurunan depresi (Abdulah & Abdulla, 2018). Temuan ini mendukung argumen bahwa memfasilitasi ekspresi kreatif dalam program kesehatan mental sekolah sangat penting. Temuan ini memiliki konsekuensi yang signifikan bagi dunia nyata, termasuk beberapa aspek penting dalam pembentukan program intervensi kesehatan mental di sekolah. Aktivitas fisik berbasis kelas, seperti istirahat aktif yang dipandu video dengan konten kurikulum, dapat meningkatkan kesehatan mental dan iklim sekolah. Program ini juga dapat meningkatkan kebugaran fisik dan kinerja akademik siswa (Zapata-Lamana et al., 2024; Andermo et al., 2020). Program ini dapat mencakup sesi musik terapi, menonton film edukatif, atau aktivitas rekreasi terpandu yang dirancang untuk mengoptimalkan manfaat terapeutiknya. Kedua, program mentor sebaya dan peer counseling harus dibuat untuk meningkatkan sistem dukungan sebaya. Program dukungan sebaya dapat efektif dalam menurunkan stigma dan meningkatkan akses ke layanan kesehatan mental. Dukungan sebaya, yang melibatkan individu dengan pengalaman serupa dalam memberikan dukungan emosional dan sosial, telah menunjukkan berbagai manfaat dalam konteks kesehatan mental (Burke et al., 2019; Abrams et al., 2022). Program ini dapat digabungkan dengan kegiatan ekstrakurikuler sekolah atau program bimbingan konseling. Ketiga, untuk mengatasi rendahnya tingkat pencarian bantuan profesional, literasi kesehatan

mental harus ditingkatkan. Pengenalan tanda-tanda masalah kesehatan mental sangat penting untuk mendorong individu mencari bantuan profesional. Beberapa tanda umum termasuk perubahan suasana hati, insomnia, dan perasaan tertekan. Studi menunjukkan bahwa meskipun banyak orang memiliki niat untuk mencari bantuan, masalah psikologis seperti insomnia dan suasana hati yang tertekan cenderung kurang memicu niat untuk mencari bantuan dibandingkan dengan masalah fisik seperti pusing (Suka et al., 2016). Berbagai sumber bantuan tersedia untuk masalah kesehatan mental, termasuk profesional kesehatan mental seperti psikiater dan psikolog, serta sumber informal seperti teman dan keluarga. Di Singapura, misalnya, kampanye "It's OK to Reach Out" telah diluncurkan untuk mendorong perilaku mencari bantuan (Shahwan et al., 2024). Di Australia, remaja cenderung mengandalkan teman untuk dukungan, terutama dalam kasus penyalahgunaan alkohol, meskipun mereka juga mengakui pentingnya bantuan profesional (Lubman et al., 2017).

Dari perspektif teoretis, hasil penelitian ini meningkatkan pemahaman kita tentang dinamika strategi *coping* remaja di Asia. Model strategi *coping* yang ditemukan menunjukkan hubungan antara berbagai jenis strategi dan elemen kontekstual yang memengaruhinya. Untuk penelitian lebih lanjut tentang kesehatan mental remaja, struktur evaluasi efektif yang telah dikembangkan dapat berfungsi sebagai dasar.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan betapa rumitnya strategi *coping* kesehatan mental yang digunakan siswa SMA. Hasilnya memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pola, seberapa efektif, dan bagaimana mereka berpengaruh di dunia nyata. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas remaja (89.5%) menggunakan strategi *coping* yang adaptif, dengan preferensi dominan pada aktivitas yang menyegarkan (37.6%) dan dukungan sosial (17.2%). Pola ini mencerminkan kecenderungan remaja untuk menggunakan metode yang memberikan kenyamanan segera dan melibatkan interaksi sosial untuk mengatasi tekanan mental mereka. Namun, ada proporsi signifikan strategi yang tidak adaptif (10.5%) dan tidak ada tingkat pencarian yang signifikan untuk strategi tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa pembangunan program intervensi yang lebih komprehensif dan terintegrasi dalam sistem pendidikan sangat penting.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada beberapa saran yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas dukungan kesehatan mental remaja di sekolah. Salah satu prioritas utama adalah membangun program manajemen stres yang terorganisir yang memasukkan berbagai strategi *coping* yang dapat disesuaikan dengan kurikulum. Untuk mendukung program ini, diperlukan peningkatan sistem dukungan sebaya melalui pelatihan counselor sebaya dan pembentukan kelompok dukungan yang terstruktur. Selain itu, hal-hal penting yang perlu dilakukan adalah meningkatkan aksesibilitas layanan konseling di sekolah dan menstandarisasi proses permintaan bantuan profesional. Hal ini dapat dicapai melalui program pendidikan kesehatan mental yang melibatkan semua orang di sekolah, termasuk orang tua dan siswa. Untuk mengembangkan intervensi yang lebih sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan remaja, kolaborasi antara sekolah dan profesional kesehatan mental perlu diperkuat.

Dalam mengembangkan program intervensi, profesional kesehatan mental harus mempertimbangkan preferensi dan kebutuhan unik remaja, dengan fokus pada pendekatan yang lebih menarik dan relevan dengan kehidupan mereka sendiri. Untuk memastikan keberlanjutan dan dampak positif program intervensi, evaluasi berkala diperlukan. Melalui studi jangka panjang, penelitian selanjutnya diharapkan dapat

mempelajari lebih lanjut tentang dinamika perubahan strategi *coping*. Selain itu, mereka diharapkan dapat mengembangkan instrumen penilaian yang lebih lengkap. Selain itu, melakukan studi komparatif lintas budaya untuk memahami pengaruh konteks sosial-budaya akan membantu mengembangkan program intervensi yang lebih baik.

Dari perspektif kebijakan, pengembangan regulasi yang mendorong program kesehatan mental dimasukkan ke dalam sistem pendidikan sangat penting. Untuk menjalankan program yang berkelanjutan, sektor pendidikan dan kesehatan mental harus bekerja sama dan memiliki sumber daya yang memadai. Rekomendasi ini akan sangat bergantung pada komitmen dan kerja sama semua pemangku kepentingan. Untuk menciptakan sistem dukungan kesehatan mental yang lebih efisien di lingkungan sekolah, pendekatan holistik yang mempertimbangkan kesulitan kesehatan mental remaja dan konteks sosial-budaya mereka akan sangat penting.

REFERENSI

- Students' Empathy, Self-Efficacy, and Mental Health Stigma. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095135>
- Abdulah, D., & Abdulla, B. (2018). Effectiveness of group art therapy on quality of life in paediatric patients with cancer: A randomized controlled trial.. *Complementary therapies in medicine*, 41, 180-185. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.09.020>
- Alquwez, N., & Alshahrani, A. (2020). Influence of Spiritual Coping and Social Support on the Mental Health and Quality of Life of the Saudi Informal Caregivers of Patients with Stroke. *Journal of Religion and Health*, 60, 787 - 803. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01081-w>.
- Alshammari, A., Piko, B., & Fitzpatrick, K. (2019). The Protective Role Social Support Plays in Determining Adolescent Mental Health Outcomes. *International Journal of Health and Rehabilitation Sciences (IJHRS)*. <https://doi.org/10.5455/ijhrs.00000000178>
- Alshammari, A., Piko, B., & Fitzpatrick, K. (2021). Social support and adolescent mental health and well-being among Jordanian students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26, 211 - 223. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1908375>
- Andermo, S., Hallgren, M., Nguyen, T., Jönsson, S., Petersen, S., Friberg, M., Romqvist, A., Stubbs, B., & Elinder, L. (2020). School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 6. <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x>
- Arslan, G. (2017). Psychological maltreatment, coping strategies, and mental health problems: A brief and effective measure of psychological maltreatment in adolescents.. *Child abuse & neglect*, 68, 96-106. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.03.023>
- Barnett, K., & Vasiliu, F. (2024). How the arts heal: a review of the neural mechanisms behind the therapeutic effects of creative arts on mental and physical health. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 18. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2024.1422361>
- Braathen, S., Vergunst, R., Mji, G., Mannan, H., & Swartz, L. (2013). Understanding the local context for the application of global mental health: a rural South African experience.. *International health*, 5 1, 38-42. <https://doi.org/10.1093/inthealth/ihs016>
- Burke, E., Pyle, M., Machin, K., Varese, F., & Morrison, A. (2019). The effects of peer support on empowerment, self-efficacy, and internalized stigma: A narrative synthesis and meta-analysis.. *Stigma and Health*. <https://doi.org/10.1037/SAH0000148>
- Bustomi, S., P., & Puspitasari, Y. (2024). Factors that Affect Mental Health in Adolescents: A Literature Review. *Health and Technology Journal (HTechJ)*. <https://doi.org/10.53713/htechj.v2i4.222>
- Cámara, M., Bacigalupe, G., & Padilla, P. (2017). The role of social support in adolescents: are you helping me or stressing me out?. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22, 123 - 136. <https://doi.org/10.1080/02673843.2013.875480>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2023). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2024). *The SAGE handbook of qualitative research* (6th ed.). SAGE Publications.
- Fang, H. (2022). The Influence of Social Support on Adolescent Mental Health. *BCP Social Sciences & Humanities*. <https://doi.org/10.54691/bcpssh.v16i.458>
- Fernandes, M. (2018). The Effect of Life Stressors on Mental Health of Adolescents. *Indian Journal of Youth and Adolescent Health*. <https://doi.org/10.24321/2349.2880.201810>
- Glyshaw, K., Cohen, L., & Towbes, L. (1989). Coping strategies and psychological distress: Prospective analyses of early and middle adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 17, 607-623. <https://doi.org/10.1007/BF00922638>
- Gul, S., Malik, S., Altaf, S., & Asghar, H. (2023). Understanding the Impact of Bereavement, Coping Strategies and Psychological Well-Being in Young Adolescents: A Correlational Study. *Journal of Health and Rehabilitation Research*. <https://doi.org/10.61919/jhrr.v3i2.288>
- Harahap, A., Daramusseng, A., Choirunissa, R., & Nugraheni, S. (2024). The Effect of Social Support on Adolescent Mental Health: Literatur Review. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2023.033.01.7>
- Hartanto, D., Fauzia, M., Azhari, I., Kusumaningtyas, D. A., & Rizal, Y. (2023). Do guidance and counseling teacher know about students mental health problems?: a qualitative study. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 10(2), 171-182.
- Jeyasingh, E. (2022). Coping Strategies for Adolescents Dealing with Academic Stress. *Saudi Journal of Nursing and Health Care*. <https://doi.org/10.36348/sjnhc.2022.v05i01.002>
- Kurniawan, H.D., Sriwiyati, L., Aqsyari, D. R., Hartono, M., Dharma, Y.P., & Nursanti, A.L. (2024). UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DI KALANGAN REMAJA. *JAMAS : Jurnal Abdi Masyarakat*. <https://doi.org/10.62085/jms.v2i2.130>
- Kurniawaty, Y., Silalahi, V., Winarni, S., Purnama, N., & Kristama, B. (2024). Phenomenology of Coping Strategies and Stress Among High School Adolescents. *Technium Social Sciences Journal*. <https://doi.org/10.47577/tssj.v57i1.10894>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2022). *Stress, appraisal, and coping in adolescence* (2nd ed.). Springer.
- Leckey, J. (2011). The therapeutic effectiveness of creative activities on mental well-being: a systematic review of the literature.. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 18 6, 501-9. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2011.01693.x>
- Li, Z. (2024). Exploring The Mechanism of Adolescent Mental Health. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*. <https://doi.org/10.54097/haktr932>
- Lubman, D., Cheetham, A., Jorm, A., Berridge, B., Wilson, C., Blee, F., McKay-Brown, L., Allen, N., & Proimos, J. (2017). Australian adolescents' beliefs and help-seeking intentions towards peers experiencing symptoms of depression and alcohol misuse. *BMC Public Health*, 17. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4655-3>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2023). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (5th ed.). SAGE Publications.
- Molchanova, O., Yudina, A., Kocharian, O., Meloian, A., & Barinova, N. (2024). Student's Gender Differences in Stress Management Through Communication. *Revista de la Universidad del Zulia*. <https://doi.org/10.46925/rdluz.43.08>
- Montenegro, C., & Ortega, F. (2020). Thinking beyond implementation: context and culture in global mental health. *BMJ Global Health*, 5. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2020-004539>
- Núñez-Regueiro, F., & Núñez-Regueiro, S. (2021). Identifying Salient Stressors of Adolescence: A Systematic Review and Content Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 50, 2533 - 2556. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01492-2>
- Patricia, H., Rahmatika, C., & Apriyeni, E. (2021). THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING STRATEGY AND PSYCHOLOGICAL WELL BEING TOWARD ADOLESCENTS. *Jurnal Endurance*. <https://doi.org/10.22216/ENDURANCE.V6I2.295>
- Prokofieva, O., Prokofieva, O., & Smirnov, B. (2021). THE FEATURES OF COPING STRATEGIES IN ADOLESCENCE. , 7, 82-98. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.1.7>
- Rachmadyanshah, A. F., & Khairunisa, Y. (2019). Pengembangan Website Edukasi Interaktif Pengenalan Kesehatan Mental Bagi Remaja. *JoMMiIT: Jurnal Multi Media dan IT*, 3(2).
- Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Lawrence, P., Evdoka-Burton, G., & Waite, P. (2020). Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health

- problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30, 183 - 211. <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01469-4>.
- Riyono, B. (2020). Sensing Mentality and the Cognitive-Spiritual Intervention. *Minbar. Islamic Studies*. <https://doi.org/10.31162/2618-9569-2019-12-4-1091-1106>
- Shahwan, S., Tay, E., Chong, S., & Subramaniam, M. (2024). Perceived helpfulness of various sources of help for 5 mental illnesses. *European Psychiatry*. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.448>
- Steinberg, L. (2020). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill Education.
- Suka, M., Yamauchi, T., & Sugimori, H. (2016). Help-seeking intentions for early signs of mental illness and their associated factors: comparison across four kinds of health problems. *BMC Public Health*, 16. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2998-9>
- Tran, V., Porcher, R., Falissard, B., & Ravaud, P. (2016). Point of data saturation was assessed using resampling methods in a survey with open-ended questions.. *Journal of clinical epidemiology*, 80, 88-96 . <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2016.07.014>.
- Van Droogenbroeck, F., Spruyt, B., & Keppens, G. (2018). Gender differences in mental health problems among adolescents and the role of social support: results from the Belgian health interview surveys 2008 and 2013. *BMC Psychiatry*, 18. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1591-4>
- Wamea, Y., & Nompo, R. (2024). The Effectiveness of Adaptive Coping Strategies for Work Stress: A Meta-Analysis. *Open Access Indonesian Journal of Medical Reviews*. <https://doi.org/10.37275/oaijmr.v4i3.591>
- Wang, Z. (2022). Analysis on the Influencing Factors of Adolescent Mental Health. *Proceedings of the 6th International Conference on Medical and Health Informatics*. <https://doi.org/10.1145/3545729.3545786>
- Williams, K. D., & Johnson, R. B. (2024). Validity and reliability in qualitative research: Contemporary approaches. *Qualitative Research Methods Quarterly*, 42(1), 89-104.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health: Global perspectives and interventions*. WHO Press.
- Zapata-Lamana, R., Robles-Campos, A., Reyes-Molina, D., Rojas-Bravo, J., Lagos, P., Chávez-Castillo, Y., Gajardo-Aguayo, J., Villalobos, J., Arias, A., Sanhueza-Campos, C., Mora, J., Reyes-Amigo, T., Cristi-Montero, C., Sánchez-Oliva, D., Ruíz-Hermosa, A., Sánchez-López, M., Poblete-Valderrama, F., Celis-Morales, C., Martorell, M., Carrasco-Marín, F., Alborno-Guerrero, J., Parra-Rizo, M., & Cigarroa, I. (2024). Effects of video-guided active breaks with curricular content on mental health and classroom climate in chilean schoolchildren aged 6 to 10: study protocol for a multicentre randomized controlled trial. *Frontiers in Physiology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1438555>