

Hubungan Mekanisme Koping dengan Kualitas Hidup Remaja

Endang Sawitri^{1*}, Esri Rusminingsih², Dewi Suryandari³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Klaten

Email: endangsawitri02@gmail.com^{1*}, esrirusminingsih@yahoo.co.id, suryandewi08@gmail.com³

Abstract

Coping mechanisms are all efforts to manage stress, involving ways to solve problems using defense mechanisms to protect oneself. Effective coping mechanisms can help improve the quality of life. This study aims to examine the relationship between coping mechanisms and the quality of life among adolescents in Dukuh Pucung, Desa Kraguman. The research method uses a cross-sectional approach. This study employs total sampling with a sample size of 75 respondents. Data were collected using the Brief COPE Inventory (BCI) and the WHOQOL-BREF questionnaire. The analysis was performed using Kendall's tau test with a p-value of 0.05. The results showed that 77,3% adolescents used adaptive coping mechanisms, while 22,7% adolescents used maladaptive coping mechanisms. Additionally, 77,3% adolescents had a good quality of life, whereas 22,7% adolescents had a poor quality of life. Based on the Kendall's tau test analysis, a significance value (p) of 0.000 ($\alpha=0.05$) was obtained. Therefore, it can be concluded that there is a relationship between coping mechanisms and the quality of life among adolescents in Dukuh Pucung, Desa Kraguman.

Keywords: Adolescents, Coping Mechanisms, Quality of Life

Abstrak

Mekanisme koping adalah segala usaha untuk mengelola stres, yaitu cara menyelesaikan masalah dengan menggunakan mekanisme pertahanan yang digunakan untuk melindungi diri. mekanisme koping yang baik dapat membantu meningkatkan kualitas hidup yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan mekanisme koping dengan kualitas hidup remaja di dukuh pucung desa kraguman Metode penelitian menggunakan pedekatan cross sectional. Penelitian ini menggunakan total sampling dengan jumlah sample 75 responden. Data dikumpulkan menggunakan dengan kursorer Brief COPE inventory (BCI) dan kursorer WHOQOL-BREF penelitian ini menggunakan analisis uji Kendall tau dengan P value 0,05. Hasil penelitian ini didapatkan sebanyak 77,3% remaja menggunakan mekanisme koping adaptif sedangkan 22,7 % remaja menggunakan mekanisme koping maladaptif. serta sebanyak 77,3% remaja memiliki kualitas hidup yang baik sedangkan 22,7% remaja menggunakan memiliki kualitas hidup buruk . Berdasarkan hasil analisa uji kendall's tau diperoleh nilai signifikansi (p) value 0,000 ($\alpha=0,05$). Sehingga didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan mekanisme koping dengan kualitas hidup pada remaja di dukuh Pucung desa Kraguman

Kata Kunci : Remaja, Mekanisme Koping , Kualitas Hidup

1. Pendahuluan

Masa remaja adalah periode transisi yang ditandai dengan berbagai tantangan dan perubahan, baik dari segi fisik, emosional, maupun sosial. Remaja dihadapkan pada berbagai tuntutan, termasuk tekanan akademik, perubahan hubungan sosial, serta perkembangan identitas diri. Tantangan ini dapat menimbulkan stres yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup remaja [1]. Remaja tidak hanya fokus pada diri remajaseendiri; remaja juga tertarik pada lawan jenis. Kaum muda, khususnya remaja yang memiliki daya tarik tinggi, rentan terhadap pengaruh nilai-nilai baru. Remaja cenderung lebih mudah beradaptasi terhadap kekuatan globalisasi dan arus informasi yang tidak terbatas, yang dapat mengakibatkan perilaku menyimpang akibat penerapan nilai-nilai eksternal [2]. UNICEF menyebutkan remaja usia 13-17 tahun lebih sering mengalami kekerasan, yaitu sekitar 56,9%. Remaja usia 15-19 tahun menghadapi hubungan sosial yang buruk dengan orang tua dan teman dengan persentase sekitar 55%. Sekitar 10,8% remaja berusia 10-19 tahun hidup di bawah garis kemiskinan. Persentase remaja yang merokok sekitar 18,8%, dan sekitar 40% mengalami peningkatan kebiasaan makan tidak sehat karena faktor ekonomi. Sekitar 49% remaja mengalami penurunan aktivitas fisik. Di Indonesia, prevalensi stres, kecemasan, dan depresi pada individu berusia 15-24 tahun adalah 9,0% Gangguan mental emosional lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki [3]. Remaja mengalami banyak perubahan selama masa pertumbuhan mereka, yang dapat menyebabkan stres dan kecemasan. Tekanan akademik, perubahan fisik, dan

perubahan sosial dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Remaja harus memiliki kemampuan untuk mengatasi stres dengan menggunakan teknik koping yang efektif [4].

Mekanisme koping adalah cara seseorang mengatasi masalah, beradaptasi dengan perubahan, dan merespons situasi serta tantangan yang mengancam. Mekanisme koping dibedakan menjadi koping adaptif, yang membantu individu untuk menghadapi stres dengan cara yang sehat, dan koping maladaptif, yang justru dapat memperburuk kondisi stress [5]. Persepsi seseorang mengenai posisinya dalam kehidupan, yang didasarkan pada budaya, sistem nilai, serta tujuan, harapan, standar, dan perhatian, disebut kualitas hidup. Kualitas hidup remaja biasanya dipengaruhi oleh kesehatan fisik, psikis, sosial dan lingkungan yang semuanya dapat dipengaruhi oleh bagaimana remaja mengelola stres. Survei awal yang dilakukan pada tanggal 12 Desember 2023 terhadap 10 anak di posyandu remaja di desa Pucung didapatkan keterangan bahwa 2 dari 10 atau sekitar 20% remaja menggunakan mekanisme koping adaptif ketika remajamenghadapi masalah yaitu dengan bercerita kepada teman dan keluarga, mendengarkan music, menenangkan diri dengan bermain bersama teman, sedangkan 8 dari 10 atau sekitar 80% remaja ketika menghadapi masalah menggunakan mekanisme koping maladaptive yaitu dengan memaki dan berkata kasar kepada orang lain, merokok, makan – makan pedas, makan-makanan berlebihan, berdiam diri di kamar, mengkritik diri sendiri. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan mekanime koping dengan kualitas hidup pada remaja di Dukuh Pucung Desa Kraguman

2. Metode

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasi dan pendekatan crosssectional. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 75 remaja. Teknik sampling yang diterapkan adalah total sampling. Kriteria sampel yang ditetapkan adalah anak usia 12-21 tahun, sementara kriteria eksklusi mencakup remaja yang berkebutuhan khusus dan remaja yang tidak bersedia menjadi koresponden.

Instrumen yang digunakan terdiri dari 2 kusioner: Brief COPE Inventory (BCI) dan WHOQOL-BREF. Kuesioner Brief COPE Inventory (BCI) digunakan untuk mengukur variabel mekanisme koping[2]. WHOQOL-BREF digunakan untuk mengukur kualitas hidup[1]. Sistem penilaian untuk Brief COPE menggunakan skala Likert dengan rentang skor maksimum-minimum antara 28 hingga 112. Pada pernyataan koping adaptif, skor diberikan sebagai berikut: 4 (Selalu), 3 (Sering), 2 (Kadang-kadang), dan 1 (Tidak Pernah). Skoring untuk pernyataan mekanisme koping maladaptif mengikuti prinsip yang sama.

Sistem penilaian dalam Kuesioner WHOQOL-BREF terdiri dari 26 pertanyaan, di mana 24 pertanyaan terbagi dalam 4 indikator. Indikator-indikator tersebut meliputi: 7 pertanyaan tentang Kesehatan fisik, 6 pertanyaan Psikologis, 3 pertanyaan tentang Hubungan sosial, 8 pertanyaan tentang Lingkungan, 2 pertanyaan lainnya digunakan untuk mengukur kualitas hidup dan kesehatan secara umum. Penilaian pada kuesioner ini menggunakan skala Likert 1-5. Pengumpulan data dilakukan setelah responden telah menyetujui untuk menjadi responden, selanjutnya peneliti memberikan lembar angket dan kuesioner. Teknik analisis menggunakan Uji kendall tau.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini akan menjelaskan terkait karakteristik responden dan hasil uji statistik hubungan mekanisme koping dengan kualitas hidup pada remaja di dukuh Pucung desa Kraguman. Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan.

3.1. Hasil

Karakteristik responden berdasarkan usia responden, didapatkan hasil data dari 75 responden. Responden Sebagian besar terdiri dari remaja akhir sebanyak 45 remaja (60%). Berikut Tabel 1 analisis univariat karakteristik responden berdasarkan usia.

Tabel 1. Analisis Univariat Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja (n=75)

Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Umur		
Remaja Awal	11	14,7
Remaja Tengah	19	25,3
Remaja Akhir	45	60,0
Jumlah	75	100

Responden sebagian besar terdiri dari perempuan sebanyak 62 orang (82,7%) sedangkan distribusi mekanisme koping sebagian besar adalah adaptif sebanyak 57 (76%) dan sebagian besar responden yang memiliki kualitas hidup yang baik sebagian besar adalah sedang sebanyak 58 (77,3)%.

Tabel 2. Analisis Univariat Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Pendidikan, mekanisme koping, kualitas hidup (n=75)

Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	13	17,3
Perempuan	62	82,7
Jumlah	75	100
Pendidikan		
Perguruan tinggi	27	36,0
SMA	30	40,0
SMK	6	8,0
SMP	12	16,0
Jumlah	75	100
Mekanisme Koping		
Adaptif	57	76
Maladaptif	18	24
Jumlah	75	100
Kualitas Hidup		
Baik	58	77,3
Buruk	17	22,7
Jumlah	75	100

Tabel 3. Analisis Bivariat Hubungan mekanisme koping dengan kualitas hidup menggunakan uji kendal tau.

Mekanisme koping	Kualitas Hidup				Total		r	p
	baik		buruk		f	%		
	f	%	f	%				
Adaptif	54	94,7	3	5,3	57	100	0,740	0,000
Mal Adaptif	4	22,2	14	77,8	18	100		
Jumlah	58		17			100		

3.2. Pembahasan

Usia remaja adalah fase perkembangan yang menantang di mana individu mengalami banyak perubahan fisik, emosional, dan sosial. Remaja mengembangkan pikiran – pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Kepekaan yang berlebihan ditambah dengan kurangnya kendali atas ego menyebabkan remaja sulit dimengerti[4]. Salah satu faktor yang mempengaruhi coping mechanism seorang salah satunya adalah usia. Usia memengaruhi kemampuan pemahaman dan pola pikir individu. Banyak remaja yang akhirnya menyelesaikan masalah dengan cara yang tidak sesuai dengan harapan, karena remaja kurang mampu mengatasi masalah sesuai dengan cara yang remaja percayai. Seiring bertambahnya usia, kemampuan pemahaman dan pola pikir akan terus berkembang, sehingga pengetahuan yang didapatkan juga akan semakin bertambah. [6]. [5]Segala masalah yang terjadi pada remaja, remaja laki-laki lebih aktif menggunakan akal nya terhadap masalah yang dihadapinya, dengan begitu remaja laki-laki lebih berpikir untuk menghilangkan masalah dengan segala cara tanpa

memikirkan dampak yang kemungkinan terjadi pada dirinya. Sedangkan remaja perempuan ketika menghadapi masalah remaja menggunakan perasaannya, remaja lebih cemas dan lebih mudah menggambarkan emosinya, dengan begitu remaja perempuan dapat beradaptasi dan menemukan solusi untuk menghadapi masalahnya.

Pria dan wanita memiliki pendekatan coping yang berbeda dalam menghadapi masalah. Wanita cenderung lebih fokus pada mencari dukungan sosial dan mengutamakan aspek religius, sedangkan pria lebih cenderung langsung mengambil tindakan untuk menyelesaikan inti masalah yang dihadapi. Wanita sering kali menggunakan strategi coping yang bertujuan mengubah respon emosional remaja terhadap situasi yang menimbulkan stres, sementara pria lebih banyak menggunakan coping yang berfokus pada pemecahan masalah dalam mengatasi keadaan yang penuh tekanan. [8].

Remaja yang memiliki coping yang baik dalam menghadapi masalah cenderung membahas masalahnya dengan orang yang dipercaya, seperti teman atau keluarga, merencanakan tindakan untuk mengatasi masalah yang dihadapi, serta aktif bekerja dan bersosialisasi dengan teman [7]. Remaja juga mencari informasi sebagai solusi, dan berusaha mendapatkan perhatian serta dukungan. Untuk menghindari munculnya masalah baru, remaja perlu menanamkan keyakinan positif pada diri sendiri, mencoba menerima kenyataan, meningkatkan aktivitas ibadah, dan berupaya menghilangkan perasaan tertekan. Remaja dalam menghadapi masalah. Seringkali mengatasi masalahnya sesuai dengan cara yang remaja percayai. Seiring bertambahnya usia, kemampuan pemahaman dan pola pikir akan terus berkembang, sehingga pengetahuan yang didapatkan untuk mengambil keputusan saat menyelesaikan permasalahan juga akan semakin bertambah. [6]. Pengambilan keputusan dalam menghadapi masalah dipengaruhi oleh kematangan mental, semakin tinggi kematangan mental seorang remaja, semakin baik kemampuan remaja dalam menggunakan mekanisme coping adaptif dan menyelesaikan masalah. [8], Usia mempengaruhi cara remaja mengatasi stres, dengan setiap tahap perkembangan remaja memiliki karakteristik coping yang berbeda. Remaja awal cenderung menggunakan coping emosional, seperti menangis atau menghindari masalah, serta bergantung pada dukungan keluarga karena keterampilan berpikir kritis belum matang. Remaja tengah mulai lebih rasional dengan coping aktif, mencari solusi, dan lebih mengandalkan dukungan teman sebaya. Remaja akhir mengembangkan coping proaktif, refleksi diri, serta kontrol internal, dengan fokus pada perencanaan masa depan dan penggunaan dukungan sosial yang lebih selektif. Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru memainkan peran penting dalam menentukan strategi coping yang digunakan oleh remaja [1]. Perbedaan budaya memengaruhi persepsi remaja tentang kualitas hidup, termasuk nilai-nilai yang terkait dengan kesehatan, pendidikan, dan hubungan social Tekanan akademik yang tinggi memengaruhi kesejahteraan emosional dan sosial remaja, sering kali menyebabkan penurunan kualitas hidup mereka secara keseluruhan [9]. Stres akademik sering menjadi penyebab utama penurunan kualitas hidup remaja, terutama dalam domain psikologis dan hubungan social [3]. Remaja dari latar belakang sosioekonomi rendah sering menghadapi tantangan seperti kurangnya akses ke pendidikan, layanan kesehatan, dan nutrisi yang memadai, yang menurunkan kualitas hidup mereka [11].

Kualitas hidup remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, stres akademis, dan lingkungan. Kualitas hidup yang baik dapat meningkatkan kesehatan fisik, psikologis, dan sosial remaja [4]. Penelitian [5] menunjukkan bahwa stres akademis memiliki hubungan dengan kualitas hidup remaja. Stres akademis dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa 70% remaja perempuan dan 30% remaja laki-laki memiliki kualitas hidup yang kurang baik. Stres akademis terbukti memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup remaja.. Orang tua atau wali remaja sangat mempengaruhi kualitas hidup remaja karena remaja memerlukan pengasuhan dan dukungan dari keluarga yang telah remaja miliki sejak kecil. Kehidupan dan perkembangan manusia selalu melibatkan interaksi dengan orang lain; pada tahap awal perkembangan, seorang anak biasanya hanya berinteraksi dengan keluarganya, terutama ayah dan ibunya. Masa remaja adalah salah satu tahap perkembangan yang cukup rentan. Pada masa ini, remaja dapat meraih prestasi yang

membanggakan, tetapi di sisi lain, remaja juga berisiko terlibat dalam kenakalan, karena identitas diri yang sering kali ditunjukkan secara berlebihan. Perilaku tersebut sering kali muncul akibat rendahnya tingkat kepuasan hidup yang dirasakan oleh remaja. [6].

Kualitas hidup, baik yang buruk maupun yang baik, memiliki dampak signifikan pada kehidupan seseorang. Kualitas hidup yang baik dapat membuat seseorang lebih percaya diri, bahagia, bersyukur atas dirinya sendiri, dan lebih bersemangat untuk menghadapi masa depan. Sebaliknya, kualitas hidup yang buruk dapat menyebabkan seseorang merasa frustrasi, cemas, takut, kesal, dan mengalami kekhawatiran yang berkepanjangan, yang pada akhirnya dapat membuat seseorang menyerah atau kehilangan antusiasme untuk masa depan. Dampak psikologis dari masalah kesehatan juga sangat dipengaruhi oleh perilaku koping yang digunakan individu untuk beradaptasi dan mengurangi dampak negatif pada kesehatan dan gangguan mental. Oleh karena itu, mekanisme koping yang baik sangat diperlukan untuk mencegah atau mengurangi ancaman tersebut. [15].

Hubungan antara mekanisme koping dan kualitas hidup pada remaja sangatlah erat. Mekanisme koping yang sehat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup remaja di berbagai aspek, termasuk kesehatan fisik dan mental, kehidupan sosial, pendidikan, keamanan, dan kemandirian. Sebaliknya, mekanisme koping yang tidak sehat dapat merusak kualitas hidup remaja dan menghambat perkembangan mereka. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk belajar dan mengembangkan mekanisme koping yang adaptif serta mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar untuk mencapai kualitas hidup yang optimal. Dukungan emosional dari keluarga, teman sebaya, dan guru memberikan dampak positif pada kualitas hidup remaja, membantu mereka menghadapi stres dan tantangan perkembangan [1]. Penggunaan media sosial memiliki dampak positif (seperti peningkatan hubungan sosial) pada kualitas hidup remaja [7].

4. Kesimpulan

Dari hasil analisis data dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara mekanisme koping dan kualitas hidup pada remaja di Dukuh Pucung, Desa Kraguman.. Koefisien korelasi sebesar 0,740. hal ini berarti semakin adaptif mekanisme koping remaja maka semakin baik kualitas hidup pada remaja. Sebaliknya, semakin maladaptive mekanisme koping remaja maka semakin buruk kualitas hidup pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Suparyanto dan Rosad (2015). Tahap Perkembangan Remaja. Suparyanto Dan Rosad (2015) 2020;5:248-53.
- [2] Kespro HOUT. Kespro Remaja 2020.
- [3] UNICEF (United Nations Children's Fund). Profil Remaja 2021. Unicef 2021;917:1-9.
- [4] Suparyanto dan Rosad. Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menyusun Skripsi Di Stikes Alifah Padang Tahun 2022. Suparyanto Dan Rosad 2020;5:248-53.
- [5] Pabebang Y, Handayani Mangapi Y, Kelong P. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Mekanisme Koping Pada Lansia Di Lembang Benteng Ka'do Kecamatan Kapalapitu Kabupaten Toraja Utara Tahun 2019. Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif 2022;6:157-69. <https://doi.org/10.56437/jikp.v6i2.68>.
- [6] Dekawaty A. 384-Article Text-572-1-10-20200813. Masker Medika 2020;8:113-26.
- [7] Lavari W. Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences) 2020;8:32-41.
- [8] Rachmah E, Rahmawati T. Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja. Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan 2020;10:595-608. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.517>.