

Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja

Ertanti Rizky Nur Rachmah¹, Teti Rahmawati²

^{1&2}STIKes Jayakarta, Jalan Raya PKP, Kelapa Dua Wetan, Ciracas, RT.1/RW.8, Klp. Dua Wetan,
Kec. Ciracas, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Indonesia

E-Mail : tetirahmawati97@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.517>

Abstrak

Latar Belakang: Mekanisme koping merupakan respon yang digunakan untuk mengatasi masalah atau beban yang dapat menimbulkan stress. Remaja yang memiliki mekanisme koping adaptif akan mampu mengatasi stressor yang dialami. Sehingga perlu adanya pengetahuan mengenai mekanisme koping dalam menyelesaikan masalah.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan pengetahuan tentang stress dengan mekanisme koping yang digunakan remaja di SMPN 222 Jakarta.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Jumlah sampel 150 responden dengan teknik sampling Stratified Random Sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan tentang stress dan kuesioner The Proactive Coping Inventory.

Hasil: Hasil penelitian menggunakan analisis uji chi-square dengan tingkat kepercayaan 95% (p -value = 0,05) menunjukkan hubungan bermakna antara pengetahuan stress dengan mekanisme koping yang digunakan remaja di SMPN 222 Jakarta dengan p -value = 0,015. Remaja yang memiliki pengetahuan kurang mempunyai peluang 2,377 kali lebih besar untuk melakukan mekanisme koping mal-adaptif dibandingkan remaja yang memiliki pengetahuan baik (OR= 2,377).

Simpulan: Peneliti merekomendasikan pemberian edukasi tentang manajemen stress dan penyelesaian masalah pada kurikulum mata pelajaran bimbingan konseling bekerja sama dengan guru bimbingan konseling.

Kata Kunci: mekanisme koping, pengetahuan, remaja, stress.

Relationships Knowledge Adolescent Stress Coping Mechanisms

Abstract

Background: Coping mechanism is a response that is used to overcome problems or burdens that can cause stress. Adolescents who have adaptive coping mechanisms will be able to cope with stressors experienced. So it is necessary to have knowledge about coping mechanisms in solving problems.

Purpose: This study aims to identify the relationship of knowledge about stress with coping mechanisms used by adolescents at SMPN 222 Jakarta.

Method: This research is a quantitative descriptive study with a cross-sectional approach. The number of samples was 150 respondents with stratified random sampling technique. Data were collected using a knowledge level questionnaire about stress and the Proactive Coping Inventory questionnaire.

Result: The results of the study used the chi-square test analysis with a confidence level of 95% (p -value = 0.05) showing a significant relationship between stress knowledge and coping mechanisms used by adolescents in Jakarta 222 Public Middle School with p -value = 0.015. Adolescents who have less knowledge have a 2.337 times greater chance to carry out mal-adaptive coping mechanisms than adolescents who have good knowledge (OR = 2,377).

Simpulan: Researchers recommend providing education about stress management and problem solving in the curriculum subject of counseling guidance in collaboration with counseling guidance teachers.

Keywords: coping mechanism, knowledge, adolescent, stress

Pendahuluan

Populasi remaja berusia dibawah 25 tahun memiliki jumlah terbesar dari keseluruhan populasi penduduk dunia yaitu sebanyak 42% atau lebih dari 3 miliar jiwa. Sekitar 1,3 miliar dari jumlah remaja ini berumur antara 10-19 tahun (WHO, 2018). Sementara jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk

2010 sebanyak 43,5 juta jiwa atau sekitar 18% dari jumlah penduduk Indonesia (Infodatin, 2015).

Proses perkembangan dari masa anak menjadi dewasa menyebabkan cara pikir otak remaja berbeda dengan cara pikir anak-anak dan orang dewasa. Perbedaan-perbedaan inilah yang mempengaruhi timbulnya tekanan atau stressor pada remaja (Morgan, 2014).

Asnayanti, Kumaat dan Wowiling (2013) mengungkapkan beban stress yang terlalu berat dapat menimbulkan gejala stress fisik dan mental seperti perasaan sedih, gangguan tidur, kemampuan berkonsentrasi menurun, perasaan takut dan badan gemetar. Selain itu Suwartika, Nurdin, dan Ruhmandi (2014) mengatakan stress berat dalam jangka panjang dapat mempengaruhi adaptasi stress seseorang dan memicu perilaku negatif seperti merokok, konsumsi alkohol, tawuran, seks bebas, dan penyalahgunaan NAPZA.

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mengungkapkan dari tahun 2011 hingga 2016 di wilayah DKI Jakarta memiliki jumlah kasus perilaku negatif remaja tertinggi dibanding dengan daerah lain di Indonesia. Jumlah kasus tawuran pelajar, kekerasan di sekolah (bullying), kekerasan fisik (pengeroyokan, perkelahian), kekerasan psikis (ancaman, intimidasi), kekerasan seksual (pemerksaan, pencabulan) dan kepemilikan senjata tajam yang terlapor mencapai angka 1669 kasus. Pelaku pencurian dan pelaku kecelakaan lalu lintas terhitung 359 kasus. Pelaku aborsi dan kejahatan seksual online

yang terlapor berjumlah 156 kasus. Sedangkan remaja pengguna dan pengedar Napza (narkotika, minuman keras) yang terlapor sebanyak 151 kasus (KPAI, 2016). Data Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi merokok pada penduduk umur 10-18 meningkat dari 7,2% di tahun 2013 menjadi 9,1% di tahun 2018.

Asnayanti, Kumaat dan Wowiling (2013) mengatakan mekanisme koping sebagai suatu pola untuk menahan ketegangan yang mengancam dirinya (pertahanan diri maladaptif) atau untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi (mekanisme koping adaptif). Mekanisme koping bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumber daya (resources) yang dimiliki (Maryam, 2017). Mekanisme koping yang dilakukan dalam menyelesaikan masalah dipengaruhi oleh sumber daya koping yang bersifat subjektif. Salah satu sumber daya koping adalah bantuan informasi yang berfungsi mengontrol situasi dan mengurangi rasa takut terhadap masalah yang muncul dan membantu remaja untuk dapat menilai stressor dengan

lebih akurat (Maryam, 2017; Asnayanti, Kumaat & Wowiling, 2013).

Hayati (2018) menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan antara mekanisme koping sebelum dan sesudah pemberian informasi kesehatan. Terdapat peningkatan jumlah responden yang menggunakan mekanisme koping adaptif dari 63,64% sebelum menerima informasi kesehatan menjadi 75,76% setelah menerima informasi kesehatan. Sementara Hafizah (2013) mengemukakan dalam penelitiannya bahwa terdapat pengaruh tingkat pengetahuan tentang stress dan strategi koping terhadap tingkat stress dengan nilai $P=0,001$. Indrayani dan Santoso (2012) mengatakan pemberian informasi kesehatan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan secara signifikan. Hal ini dibuktikan dengan sebanyak 9 responden (26,5%) mengalami kecemasan ringan dan tidak menerima informasi kesehatan yang lengkap. Angka ini lebih besar jika dibandingkan dengan jumlah responden yang mengalami kecemasan ringan tetapi telah menerima informasi kesehatan yang lengkap yaitu sebanyak 8 responden (23,5%). Hasil

penelitian ini menyatakan bahwa semakin lengkap informasi yang diberikan maka semakin kecil kecemasan yang dialami responden. Dengan memiliki pengetahuan dan strategi yang tepat dalam menangani masalah yang dihadapi maka tingkat stress yang dialami juga semakin rendah (Hafizah, 2013). Pengetahuan tentang stress dapat membantu remaja agar dapat menghadapi masalah sehari-hari dengan baik.

Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini akan mengidentifikasi “hubungan pengetahuan stress dengan mekanisme koping yang digunakan remaja.

Metode Penelitian

Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa/i SMP N 222 Jakarta. Kelas VII dan VIII yang berjumlah sebanyak 432 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan tehnik stratified random sampling. Setelah mempertimbangkan design effect stratified random sampling dan kemungkinan sampel drop out 10%, maka

diperoleh total jumlah sampel sebanyak 150 responden. Penelitian dilakukan di SMPN 222 Jakarta pada bulan Mei 2019. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Penelitian diawali dengan memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan cara mengisi kuesioner, penjelasan informed consent jika responden setuju menjadi responden penelitian, dan pengisian lembar kuesioner tingkat pengetahuan tentang stress berjumlah 20 butir dan The Proactive Coping Inventory yang sudah dimodifikasi berdasarkan kebutuhan penelitian berjumlah 15 butir. Kuesioner yang telah lengkap terisi diolah dan dianalisis oleh peneliti. Pengolahan data dilakukan menggunakan metode komputer melalui tahapan editing, coding, data entry atau processing, dan cleaning. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif (univariat) dan analisis analitik (bivariate).

Hasil

Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini disajikan dalam bentuk presentasi dan frekuensi. Variabel univariat terdiri dari jenis kelamin,

usia remaja, pengalaman menerima informasi tentang stress, pengetahuan remaja tentang stress, dan mekanisme koping yang digunakan remaja. Hasil analisis univariat adalah :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Pernah Menerima Informasi tentang Stress Pada Remaja di SMP N 222 Jakarta (N=150)

Karakteristik Remaja	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki- laki	68	45.3
Perempuan	82	54.7
Total	150	100
Usia		
11-13 Tahun	60	40
14-16 Tahun	90	60
Total	150	100
Pernah Menerima Informasi tentang Stress		
Ya	92	61.3
Tidak	58	38.7
Total	150	100

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan dari 150 remaja berjenis kelamin laki-laki sebanyak 68 (45,3%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 82 (54,7%). Usia remaja berusia 11-13 tahun sebanyak 60 (40%) dan berusia 14-16 tahun sebanyak 90 (60%). Pernah menerima informasi tentang stress sebanyak 92 (61.3%) dan tidak pernah menerima informasi tentang stress sebanyak 58 (38.7%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Stress Pada Remaja di SMP N 222 Jakarta (N =150)

Pengetahuan Tentang Stress	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	145	96.7
Kurang Baik	5	3.3
Total	150	100

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan dari 150 responden, remaja memiliki pengetahuan baik sebanyak 145 (96,7%) dan remaja memiliki pengetahuan kurang baik tentang stress 5 (3,3%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mekanisme Koping yang Digunakan Pada Remaja di SMP N 222 Jakarta (N =150)

Mekanisme Koping	Frekuensi	Persentase (%)
Adaptif	84	56
Maladaptif	66	44
Total	150	100

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan dari 150 responden, remaja menggunakan mekanisme koping adaptif sebanyak 84 (56%) dan remaja menggunakan mekanisme koping mal-adaptif sebanyak 66 (44%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji statistik X² yaitu Chi

Square, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel dependent (pengetahuan stress) dengan variabel independent (mekanisme koping pada remaja).

Hasil analisis bivariat adalah:

Tabel 4 Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja di SMP N 222 Jakarta (N =150)

Pengetahuan Stress	Mekanisme Koping				Jumlah Total	%	OR	P-value
	Mal-adaptif		Adaptif					
	n	%	n	%				
Baik	61	40.7	84	56	145	96.7	2,377	0.015
Kurang baik	5	3.3	0	0	5	3.3		
Jumlah	66	44	84	56	150	100		

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan dari 150 responden, remaja yang memiliki pengetahuan stresss baik dan menggunakan mekanisme koping mal-adaptif sebanyak 61 (40,7%) sedangkan remaja yang memiliki pengetahuan stresss baik dan menggunakan mekanisme koping adaptif sebanyak 84 (56%). remaja yang memiliki pengetahuan kurang baik sebanyak 5 (3,3%) dan kesemuanya menggunakan mekanisme koping mal-adaptif. Berdasarkan analisis uji statistik chi-square diperoleh p-value 0,015 dengan nilai Odd Ratio 2,377 yang artinya remaja dengan pengetahuan stress kurang baik berpeluang 2,377 kali menggunakan mekanisme koping

mal-adaptif dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan stress baik. P-value penelitian ini $\leq 0,05$ artinya H_0 ditolak, sehingga disimpulkan terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan stress dengan mekanisme koping remaja di SMP N 222 Jakarta.

Pembahasan

Karakteristik Remaja

Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan 68 (45,3%) remaja berjenis kelamin laki-laki dan 82 (54,7%) berjenis kelamin perempuan. Menurut Friedman (2010) dalam Setiawati (2015), laki-laki dan perempuan menggunakan mekanisme koping yang berbeda. Penelitian Mulyana dan Mustikasari (2013) mengatakan dimana terdapat perbedaan perilaku antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki lebih cenderung bersaing, lebih cenderung mengembangkan disposisi kearah kekejaman dan perilaku beresiko. Sedangkan perempuan lebih bersifat pasif dan menggunakan perasaan. Remaja perempuan lebih cenderung menceritakan peristiwa-peristiwa penting

dalam hidupnya seperti mendapat menstruasi dan berpacaran.

Hal ini sejalan dengan penelitian Krisdianto dan Mulyanti (2015) dimana laki-laki yang menggunakan mekanisme koping adaptif sebanyak 6,5% sedangkan perempuan yang menggunakan mekanisme koping adaptif sebanyak 23,9%. Ada perbedaan pendapat dengan teori menurut Azizah (2013) dimana kejadian depresi maupun stress secara tanda gejala cenderung lebih banyak dialami oleh wanita. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh perkembangan zaman yang menyebabkan perempuan lebih berpikiran luas dan lebih memilih untuk mencari alternatif penyelesaian masalah daripada hanya melamun atau menangis.

Usia Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 60 (40%) remaja berusia 11-13 tahun dan 90 (60%) remaja berusia 14-16 tahun. Menurut Ali dan Ansori (2011) banyak terjadi perubahan dan perkembangan dalam periode remaja. Dengan perubahan yang semakin nyata, terkadang remaja merasa sulit menyesuaikan diri dengan perubahan-

perubahan tersebut. Akibatnya remaja menjadi mudah mengasingkan diri, merasa kurang diperhatikan dan tidak dipedulikan oleh orang lain. Kesulitan penyesuaian diri ini juga mengakibatkan kesulitan mengontrol diri sehingga remaja cenderung mudah marah dengan cara yang kurang wajar, melakukan perlawanan terhadap orang tua akibat perbedaan pendapat, dan melakukan perilaku beresiko dan nekat.

Menurut Ali dan Ansori (2011), pada masa remaja, terjadi perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, sosial dan emosional. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Peilouw dan Nursalim (2013) yang mengatakan pengambilan keputusan dipengaruhi oleh kematangan mental dimana semakin tinggi kematangan mental, maka semakin tinggi pula kemampuan untuk mengambil keputusan. Pengambilan keputusan dan bertindak untuk menyelesaikan suatu masalah merupakan salah satu pengertian mekanisme koping (Maryam, 2017). Maka seiring dengan berkembangnya kematangan mental, berkembang pula

kemampuan untuk menggunakan mekanisme koping adaptif.

Pengalaman Menerima Informasi Tentang Stress

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas siswa SMPN 222 pernah menerima informasi tentang stress baik secara formal maupun non formal dengan angka sebesar 92 (61,3%) dan sebesar 58 (38,7%) tidak pernah menerima informasi tentang stress. Hal ini disebabkan oleh mudahnya akses informasi dari internet dan didukung dengan adanya kurikulum mata pelajaran Bimbingan Konseling yang membahas tentang stress dan penyelesaian masalah. Berkembangnya teknologi dan media massa dapat mempengaruhi pengetahuan remaja (Budiman & Riyanto, 2014). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Azizah (2013) terkait permasalahan diusia remaja yang mengatakan layanan informasi bertujuan untuk membekali remaja dengan berbagai pengetahuan dan pemahaman tentang berbagai hal yang dapat berguna untuk mengenal diri sendiri, merencanakan, dan mengembangkan pola rencana kehidupan.

Penerimaan informasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan (Budiman & Riyanto, 2014). Pada penelitian ini diketahui hasil remaja memiliki pengetahuan tentang stress dengan baik sebanyak 145 (96,7%) dan 5 (3,3%) remaja memiliki pengetahuan kurang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Rustandi, Tranado dan Darnalia (2018) dimana remaja dengan pengetahuan rendah sebanyak 42% sedangkan remaja dengan pengetahuan tinggi sebanyak 58%. Pengetahuan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi mekanisme koping. Pengetahuan yang lebih luas memungkinkan seseorang dapat mengontrol dirinya, membantu menyelesaikan masalah, berpengalaman, dan mempunyai perkiraan yang tepat bagaimana cara mengatasi suatu kejadian.

Pengetahuan Remaja Tentang Stress

Hasil penelitian menunjukkan remaja memiliki pengetahuan baik sebanyak 145 (96,7%) dan remaja memiliki pengetahuan kurang baik tentang stress sebanyak 5 (3,3%). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Fajriyah dan Fitriyanto (2016), yang

mengungkapkan remaja memiliki pengetahuan baik sebanyak 15 (35,7%) dan remaja memiliki pengetahuan kurang baik sebanyak 27 (64,3%). Perbedaan hasil terjadi kemungkinan akibat perbedaan lokasi penelitian, dimana penelitian ini dilakukan di daerah perkotaan yang memungkinkan remaja lebih mudah mengakses berbagai informasi dari mana saja termasuk media sosial, sedangkan lokasi penelitian Fajriyah dan Fitriyanto dilakukan di salah satu sekolah di kota pekalongan yang memungkinkan kesulitan untuk mendapatkan akses informasi kesehatan.

Namun sesuai dengan penelitian Martini (2015) menunjukkan 60% remaja memiliki pengetahuan baik dan 40% memiliki pengetahuan kurang. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoadmodjo, 2011). sehingga dengan pengetahuan remaja akan memiliki lebih banyak alternative dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dialaminya.

Mekanisme Koping Yang Digunakan Remaja

Hasil penelitian menunjukkan remaja menggunakan mekanisme koping adaptif sebanyak 84 (56%) dan remaja menggunakan mekanisme koping mal-adaptif sebanyak 66 (44%). Hal ini sesuai dengan penelitian Anggriani, Suhar dan Dahrianis (2018) dimana remaja dengan mekanisme koping adaptif berjumlah 49 (81,7%) orang. Hal ini disebabkan karena informasi dianggap sangat penting untuk meningkatkan mekanisme koping remaja di SMP Datuk Ribandang Makassar dan dijadikan sebagai salah satu kurikulum pelajaran Bimbingan Konseling. Tetapi hal ini tidak sejalan dengan penelitian Kim dkk, (2015) yang responden menggunakan mekanisme koping maladaptif lebih besar 24% dibandingkan dengan responden yang menggunakan mekanisme koping adaptif. Hal ini disebabkan karena perbedaan karakteristik responden dimana Kim, dkk. (2015) meneliti responden yang menderita kemiskinan sejak lahir hingga remaja sedangkan responden pada penelitian kali ini memiliki status ekonomi menengah.

Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja laki-laki dan perempuan yang menggunakan mekanisme koping adaptif mampu beradaptasi dengan baik, berpikiran ke masa depan dan memiliki hubungan sosial yang baik sehingga mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik pula. Hal ini sesuai dengan teori Sutejo (2018) yang mengatakan tugas perkembangan remaja meliputi kemandirian emosional, menjalankan peran sosial, berperilaku sosial bertanggung jawab, dan mempersiapkan diri untuk memiliki pekerjaan. Jika remaja tidak dapat memenuhi tugas perkembangannya, maka ia akan kesulitan untuk memenuhi tugas perkembangan selanjutnya. Dengan memenuhi tugas perkembangannya, maka remaja akan dapat menghindari penggunaan mekanisme koping maladaptif.

Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja

Hasil penelitian menunjukkan remaja memiliki pengetahuan baik sebanyak 145 (96,7%) dan remaja memiliki pengetahuan kurang baik tentang stress sebanyak 5 (3,3%). Berdasarkan hasil analisis bivariat, secara

statistik, pengetahuan stress remaja mempunyai hubungan yang bermakna terhadap mekanisme koping yang digunakan, hal ini terlihat dari nilai p value = 0,015, artinya terdapat hubungan antara pengetahuan anemia dengan kebiasaan makan remaja, dengan nilai OR = 2.377, artinya remaja yang memiliki pengetahuan kurang mempunyai peluang 2.377 kali lebih besar untuk melakukan mekanisme koping mal-adaptif dibandingkan remaja yang memiliki pengetahuan baik.

Hasil penelitian menunjukkan remaja yang memiliki pengetahuan baik tentang stress dengan menggunakan mekanisme koping adaptif sebanyak 84 (57,9%) hal ini dikarenakan remaja telah mengetahui pengertian stress, tanda gejala stress dan akibat stress. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hayati (2018) yang mengatakan terdapat perbedaan signifikan antara mekanisme koping sebelum pemberian pendidikan kesehatan (63,64%) dengan mekanisme koping sesudah pemberian pendidikan kesehatan (75,76%) dengan p-value 0,000. Hasil penelitian ini juga didukung dengan hasil

penelitian Rustandi, Tranado dan Darnalia (2018) yang mengatakan mekanisme koping dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya pendidikan dan pengetahuan. Pendidikan dapat menjadi salah satu sarana belajar untuk mengembangkan kecerdasan emosi dimana individu mulai dikenalkan dengan berbagai macam emosi dan bagaimana cara mengelola emosi tersebut sehingga pendidikan di sekolah tidak boleh hanya berfokus pada kecerdasan akademik saja tetapi juga harus memperhatikan kecerdasan emosi dan spiritual. Pendidikan tidak hanya diterima secara formal melalui pendidikan sekolah tetapi bisa juga secara non formal melalui lingkungan keluarga dan masyarakat (Putri, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan remaja yang memiliki pengetahuan baik dengan menggunakan mekanisme koping mal-adaptif sebanyak 61 (42,1%) hal ini dikarenakan penggunaan mekanisme koping tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga ada banyak faktor lain seperti latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial, dan lain-lain

(Maryam, 2017). Hasil penelitian ini sejajar dengan penelitian Mutoharoh (2009), dimana remaja dengan pengetahuan baik dan menggunakan mekanisme koping mal-adaptif sebanyak 62,5%. Hal ini disebabkan oleh perlunya keseimbangan antara banyaknya informasi yang diterima dengan mekanisme koping yang digunakan remaja. Terkadang remaja merasa bingung dengan banyaknya informasi yang diterima sehingga tidak tahu apa tindakan yang benar untuk dilakukan.

Hasil penelitian menunjukkan remaja yang memiliki pengetahuan kurang dan menggunakan mekanisme koping adaptif berjumlah 0 (0%). Remaja dengan pengetahuan baik akan mampu beradaptasi dengan lebih baik, mampu menghadapi masalahnya, mampu mengontrol diri dan mempunyai perkiraan tepat untuk mengatasi suatu kejadian (Rustandi, Tranado & Darnalia, 2018). Hal ini sesuai dengan penelitian Hayati (2018) dimana mekanisme koping responden menjadi lebih adaptif setelah diberikan pendidikan kesehatan dibandingkan sebelum diberi pendidikan dengan p-value yang diperoleh $0,000 < \alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan remaja yang memiliki pengetahuan kurang dan menggunakan mekanisme koping mal-adaptif sebanyak 5 (3,3%). Pengetahuan kurang diakibatkan kurangnya informasi yang diterima oleh remaja dan mengakibatkan ketidakmampuan dalam menyelesaikan masalah dan berujung pada penggunaan mekanisme koping mal-adaptif. Hal ini sejajar dengan penelitian Hayati (2018) yang mengatakan pemberian informasi dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan koping. Kemampuan koping yang meningkat dapat membantu individu dalam mengembangkan mekanisme koping yang lebih adaptif.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan stress remaja terhadap mekanisme koping yang digunakan remaja di SMPN 222 Jakarta. Rekomendasi yang dapat diberikan adalah pemberian edukasi tentang manajemen stress dan penyelesaian masalah pada kurikulum mata pelajaran bimbingan konseling bekerja sama dengan guru bimbingan konseling.

Ucapan Terima Kasih

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kesehatan kepada penulis.
2. Kedua orang tua penulis bapak Ery Suprpto dan ibu Dina Ristanti yang telah memberikan dukungan dengan berbagai bentuk mulai dari dukungan moril dan materil hingga doa dan motivasi.
3. Teti Rahmawati, S.kp., M.Kep., Ns,SP.Kep.Kom selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi, dan saran kepada penulis.
4. Bapak Budi Asmoro selaku perwakilan SMP N 222 Jakarta dan Ibu Ratna Widiastuti selaku perwakilan SMP N 237 Jakarta yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis selama pengambilan data penelitian.
5. Teman-teman satu bimbingan Qorri Febriyana Romandani dan Multi Agustin yang telah berjuang dan saling membantu dalam penulisan.
6. Tokoh panutan penulis grup BTS yang telah memberikan inspirasi kepada penulis ide awal topik penelitian.

Daftar Pustaka

- Anggriani, S., Suhar, A., & Dahriani, D. (2018). Hubungan Health Education Melalui Modul Kompetensi Ego Terhadap Peningkatan Kemampuan Menggunakan Mekanisme Koping Pada Remaja Siswa SMP Datuk Ribandang Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 12(3), 240-244. Dikutip 30 Juni 2019. <http://ejournal.stikesnh.ac.id/index.php/ikd/article/view/312>
- Asnayanti, Kumaat, L., dan Wowiling, F. (2013). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kejadian Stres Pasca Bencana Alam pada Masyarakat Kelurahan Tubo Kota Ternate. *EJournal Keperawatan*. Vol. 1, no. 1. Dikutip 20 September 2018. <https://media.neliti.com/media/publications/107958-ID-hubungan-mekanisme-koping-dengan-kejadia.pdf>
- Budiman dan Riyanto, A. (2014). *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta:Salemba Medika.
- Fajriyah, N dan Fitriyanto, L. (2016). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia pada Remaja Putri di SMA N 1 Wiradesa kabupaten Pekalongan. *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK)* Vol IX No. 1 Maret 2019; ISSN 1978-3167. <https://media.neliti.com/media/publications/97336-ID-gambaran-tingkat-pengetahuan-tentang-ane.pdf>
- Hafizah, A. (2013). Pengaruh Tingkat Pengetahuan Tentang Stres dan Strategi Koping Coping Terhadap Tingkat Stres pada Ibu Dengan Anak Autis di Pusat Layanan Autis Tlogowaru Malang. 20 September 2018.<http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/28495>
- Hayati, N. I. (2018). *Study Komparatif Mekanisme Koping Pasien Coronary*

- Artery Disease (CAD) Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan di High Care Unit RS Immanuel Bandung. *Jurnal Kesehatan Kartika*, [S.I.], v.8, n.2, p.38-55, Feb 2018. ISSN 1907-3879.
- Indrayani, A., & Santoso A. (2012). Hubungan Pendidikan Kesehatan Dengan Kecemasan Orangtua Pada Anak Hospitalisasi. *Jurnal Nursing Studies* Vol. 1, No. 1, (2012), 163-168.
- InfoDATIN. (2015). Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta:Depkes.
- Kim, P., dkk. (2015). Exposure to Childhood Poverty and Mental Health Symptomatology in Adolescence: A Role of Coping Strategies. *Stress & Health*, Volume 32, Issue 5, 494-502. Dikutip 30 Juni 2019. <https://doi.org/10.1002/smi.2646>
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia (2016). Rincian Data Kasus Berdasarkan Klaster Perlindungan Anak, 2011-2016. 20 September 2018. <http://bankdata.kpai.go.id/tabulasi-data/data-kasus-per-tahun/rincian-data-kasus-berdasarkan-klaster-perlindungan-anak-2011-2016>
- Martini. (2015). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MAN 1 Metro. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai* Volume VIII No. 1 Edisi Juni 2015 ISSN: 19779-469X Program Studi Kebidanan. Politeknik Kesehatan.
- Maryam, S. (Agustus, 2017). Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Vol. 1, no. 2.
- Morgan, N. (2014). Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja. Jakarta: Penerbit Gemilang.
- Mutoharoh, Itoh. (2009). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Mekanisme Koping Klien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisis di Rumah Sakit Umum (RSUP) Fatmawati Tahun 2009. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan.
- Notoatmodjo S. (2011). Pendidikan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Peilouw, Florence J., & Nursalim, M. (2013). Hubungan Antara Pengambilan Keputusan dengan Kematangan Emosi dan Self-Efficacy Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 1, No. 2. 20 Juni 2019. Tersedia dalam <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/1859/5273>
- Putri, A. A. (2016). Strategi Budaya Karakter Caring of Nursing. Bogor: IN MEDIA.
- Rustandi, H., Tranado, H., & Darnalia, H. X. (2018). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Mekanisme Koping Pasien Hemodialisa RSUD DR. M. Yunus Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*. Volume 6, No. 1, (2018).
- Sutejo. (2018). Keperawatan Kesehatan Jiwa Prinsip dan Praktik asuhan Keperawatan Jiwa. Yogyakarta:Pustaka Baru Press.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (Juli 2014). Analisis Faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi DIII Keperawatan Cirebon POLTEKKES KEMENKES Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, vol. 9, no. 3.
- WHO. Coming of Age: Adolescent Health. 20 September 2018. <http://www.who.int/health-topics/adolescents/coming-of-age-adolescent-health>