Jurnal Psiko-Konseling
Universitas Jabal Ghafur
Sigli-Aceh, Indonesia

TINJAUAN STRATEGI KOPING REMAJA DALAM MENGELOLA GEJALA KECEMASAN DAN DEPRESI

[1]Teuku Fadhli, [2]Muqarramah Fitri, [3]M. Zainuddin
[1,2]Bimbingan dan Konseling, Universitas Jabal Ghafur
[2]Bimbingan dan Konseling , Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram
e-mail: teukufadhli@unigha.a.c.id

Jurnal Psiko-Konseling
Vol. 3 No. 2 Th. 2025
ISSN 2987-5048

ABSTRACT
This study identifies and analyzes various coping strategies used by adolescents to manage symptoms of anxiety and depression based on the results of cross-context empirical research. The analysis shows that dominant adaptive coping strategies include task-oriented coping, cognitive restructuring, distraction through positive interpersonal interactions, the use of humor, and effective emotion regulation. The findings of various studies confirm that these adaptive strategies play a role in reducing fear, emotional distress, and internalizing symptoms, including in crisis situations such as the COVID-19 pandemic. Conversely, maladaptive strategies such as prolonged avoidance, rumination, denial of stressors, self-blame, and substance use have been shown to increase the risk of anxiety and depression. These findings indicate that adolescent coping strategies are multidimensional and influenced by a combination of individual, social, and environmental factors. Strengthening adaptive coping through cognitive-behavioral interventions and socio-ecological approaches is an important step in promoting mental health and preventing psychological problems in adolescents.
Keywords: *Adolescent Coping, Anxiety, Depression*

ABSTRAK
Kajian ini mengidentifikasi dan menganalisis berbagai strategi koping yang digunakan remaja dalam mengelola gejala kecemasan dan depresi berdasarkan hasil penelitian empiris lintas konteks. Analisis menunjukkan bahwa strategi koping adaptif yang dominan meliputi koping berorientasi tugas, restrukturisasi kognitif, distraksi melalui interaksi interpersonal yang positif, penggunaan humor, serta regulasi emosi yang efektif. Temuan berbagai studi menegaskan bahwa strategi adaptif tersebut berperan dalam menurunkan ketakutan, tekanan emosional, dan gejala internalisasi, termasuk pada situasi krisis seperti pandemi COVID-19. Sebaliknya, strategi maladaptif seperti penghindaran berkepanjangan, ruminasi, penolakan stresor, menyalahkan diri sendiri, dan penggunaan zat terbukti meningkatkan risiko kecemasan dan depresi. Temuan ini mengindikasikan bahwa strategi koping remaja bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh kombinasi faktor individual, sosial, dan lingkungan. Penguatan koping adaptif melalui intervensi kognitif-perilaku dan pendekatan sosio-ekologis menjadi langkah penting dalam upaya promosi kesehatan mental dan pencegahan masalah psikologis pada remaja.
Kata Kunci: Koping Remaja, Kecemasan, Depresi

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan tahap transisi penting dari fase kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang sangat pesat. Pada periode ini, remaja sering menghadapi berbagai tantangan yang berasal dari lingkungan keluarga, hubungan pertemanan, tuntutan sekolah, kondisi sosial masyarakat, maupun konflik internal dalam diri mereka. Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan tersebut dapat menimbulkan respons stres yang beragam.

Koping didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam merespons stresor secara adaptif untuk mengurangi

atau mengelola tekanan yang dialami (Achour et al., 2021). Strategi koping dapat berorientasi pada pemecahan masalah, mengatasi sumber stres, maupun mengelola reaksi emosional yang muncul akibat situasi tertentu. Selama proses menuju kedewasaan, remaja juga dituntut membentuk identitas diri yang lebih mandiri dan otonom sehingga ketidakmampuan memenuhi tuntutan perkembangan tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya, kurang berharga, serta putus asa (Parmaksiz & Kiliçarslan, 2020). Gangguan dalam pencapaian tugas perkembangan dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, penyalahgunaan zat, stres pascatrauma, dan memperburuk kondisi remaja yang telah memiliki kerentanan psikologis sebelumnya (Lau et al., 2021). Apabila tidak tertangani, masalah ini dapat menurunkan kualitas hidup remaja dan bahkan menyebabkan perilaku bunuh diri (Mandasari & Tobing, 2020).

Perou et al. (2013) dalam Mazurek Melnyk (2020) mengungkapkan bahwa sekitar satu dari lima anak dan remaja menderita gangguan kesehatan mental, terutama depresi dan kecemasan. Namun sebagian besar tidak memperoleh layanan yang memadai akibat keterbatasan tenaga profesional serta stigma yang melekat pada isu kesehatan mental. Data WHO (2017) menunjukkan bahwa kawasan Asia Tenggara memiliki prevalensi depresi sebesar 27% dari 322 juta penduduk dunia, dengan Indonesia menempati posisi kelima sebesar 3,7%. Laporan Riskesdas 2018 mencatat bahwa 6,1% penduduk usia ≥15 tahun mengalami depresi, dan hanya 9% di antaranya yang mendapatkan pengobatan. Provinsi Sulawesi Tengah bahkan memiliki prevalensi depresi sebesar 12,3% (Riskesdas, 2018). Selain itu, Survei Kesehatan Berbasis Sekolah yang dilakukan Kementerian Kesehatan dan WHO pada 2015 menemukan bahwa 5,2% pelajar SMP dan SMA pernah memiliki keinginan untuk bunuh diri (Puslitbang, 2017).

Dalam mekanisme koping, terdapat dua kategori utama, yaitu koping berfokus pada emosi dan koping berorientasi pada masalah. Koping berfokus pada emosi membantu individu mengatur respons emosional, sedangkan koping berorientasi masalah berupaya mengurangi atau mengatasi sumber stres (Mazurek Melnyk, 2020). Pada remaja, kemampuan menggunakan strategi koping adaptif, termasuk regulasi emosi positif, berperan penting dalam menekan dampak negatif kecemasan dan depresi sehingga gangguan tersebut tidak menghambat perkembangan mereka.

Tinjauan literatur ini bertujuan mengidentifikasi berbagai strategi koping yang digunakan remaja dalam mengelola gejala kecemasan dan depresi. Hasil kajian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai dasar pengembangan intervensi yang bertujuan mengurangi risiko gangguan kesehatan mental pada remaja. Selain itu, kajian ini dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan, khususnya praktisi kesehatan jiwa, dalam memberikan layanan psikososial yang sesuai dan berbasis bukti ilmiah untuk remaja.

2. Metode

Penelitian ini disusun menggunakan pendekatan *systematic literature review* yang bertujuan mengumpulkan dan menelaah bukti empiris mengenai strategi koping yang digunakan remaja dalam mengelola gejala kecemasan dan depresi. Proses identifikasi literatur dilakukan melalui penelusuran beberapa pangkalan data ilmiah bereputasi, antara lain Scopus, SpringerLink, Wiley Online Library, dan PubMed. Pencarian dilakukan dengan memasukkan kombinasi kata kunci “youth”, “coping”, dan

"anxious" untuk memperoleh publikasi yang relevan dengan topik penelitian.

Kriteria pemilihan artikel ditetapkan untuk memastikan kesesuaian dan kualitas data. Literatur yang terpilih kemudian dianalisis secara komprehensif untuk mengidentifikasi pola, jenis strategi koping yang muncul, serta hubungan strategi tersebut dengan kemampuan remaja dalam mengelola gejala kecemasan dan depresi. Hasil kajian disintesiskan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran koping adaptif pada remaja.

3. Hasil dan Pembahasan

Analisis terhadap berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja menggunakan beragam strategi koping untuk mengelola gejala kecemasan dan depresi, yang mencakup mekanisme kognitif, emosional, dan sosial. Pola koping tersebut terbentuk melalui interaksi antara faktor internal remaja, lingkungan sosial, serta kondisi stres tertentu yang mereka hadapi, termasuk situasi krisis seperti pandemi COVID-19. Secara umum, strategi koping adaptif yang banyak ditemukan meliputi koping berorientasi tugas, restrukturisasi kognitif, distraksi melalui hubungan interpersonal yang positif, penggunaan humor, serta kemampuan regulasi emosi yang stabil.

Penelitian Hasratian et al. (2021) menunjukkan bahwa pada masa awal pandemi COVID-19, remaja mengalami peningkatan ketakutan dan kepanikan terkait risiko infeksi. Respons emosional ini berkaitan erat dengan strategi koping yang digunakan. Penghindaran dan penolakan terhadap realitas stres terbukti berkorelasi dengan peningkatan ketakutan, sementara mekanisme yang lebih adaptif—seperti tidak menyalahkan diri sendiri dan tidak menggunakan zat—mampu mereduksi dampak psikologis negatif. Temuan tersebut menekankan pentingnya keterampilan koping dalam menjaga stabilitas emosional remaja di tengah situasi krisis.

Hasil serupa ditunjukkan dalam studi yang meneliti perilaku remaja dari beberapa negara Eropa (Orgilés et al., 2021), di mana strategi berorientasi tugas dan interpretasi positif terhadap situasi mampu menurunkan gejala emosional dan perilaku, termasuk perubahan suasana hati, gangguan tidur, serta ketidakstabilan perilaku. Remaja yang mampu melihat manfaat dalam situasi sulit—seperti beradaptasi selama pembatasan sosial—menunjukkan ketahanan emosional yang lebih baik dan tingkat kecemasan yang lebih rendah.

Analisis profil koping remaja juga memperlihatkan perbedaan dalam penggunaan strategi berdasarkan konteks sosial dan tingkat stres. Studi SED et al. (2021) menemukan beberapa pola koping yang berbeda, seperti inactive, engaged, cognitive, dan active copers. Remaja dari lingkungan dengan tekanan sosial ekonomi lebih tinggi cenderung menggunakan restrukturisasi kognitif dan distraksi, namun pada remaja dengan gejala kecemasan atau depresi lebih berat, pola ini justru berpotensi meningkatkan risiko psikopatologi. Sebaliknya, pada remaja dengan gejala ringan, restrukturisasi kognitif dapat berfungsi secara lebih adaptif.

Keterampilan regulasi emosi terbukti menjadi faktor penting dalam proses penyesuaian psikologis. Chandra et al. (2020) melaporkan bahwa remaja yang mampu mengalihkan fokus perhatian secara efektif serta meregulasi respons emosionalnya menunjukkan ketahanan yang lebih baik terhadap tekanan sosial, termasuk kecemasan terkait evaluasi negatif. Regulasi emosi yang baik berkaitan dengan hasil kerja yang lebih positif, sehingga menegaskan bahwa kemampuan ini merupakan salah satu

mekanisme koping yang esensial pada masa remaja.

Dalam konteks koping sosial, penelitian Stone et al. (2018) mengungkapkan bahwa remaja dengan kecemasan lebih sering mengalami kesulitan dalam mengatur negative affect dan cenderung bergantung pada dukungan emosional dari orang tua. Strategi ruminasi terbukti tidak efektif dalam mengurangi distress emosional. Sebaliknya, distraksi melalui kegiatan bersama orang tua atau teman sebaya memiliki efek mereduksi negative affect, terutama pada remaja laki-laki. Namun penggunaan distraksi secara berlebihan dapat berkembang menjadi penghindaran jangka panjang yang justru meningkatkan risiko kecemasan.

Faktor sosial dan identitas juga mempengaruhi efektivitas koping. Temuan Freitas et al. (2017) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami diskriminasi—seperti remaja kulit hitam, LGBT, atau individu dari keluarga berpenghasilan rendah—lebih rentan mengalami kecemasan dan menunjukkan reaktivitas psikologis yang lebih tinggi. Mereka lebih sering menggunakan koping negatif seperti menyalahkan diri sendiri dan perilaku menarik diri. Namun penggunaan humor sebagai strategi aktif terbukti memberikan manfaat signifikan, khususnya pada remaja LGBT. Dukungan keluarga memberikan dampak protektif bagi sebagian besar kelompok remaja, meskipun efek tersebut tidak selalu muncul pada kelompok yang mengalami diskriminasi berat.

Penelitian mengenai proses ketahanan psikologis selama pandemi COVID-19 menunjukkan pola yang konsisten dengan temuan-temuan sebelumnya. Fadhli, Situmorang, dan Nurbaity (2023) menekankan bahwa asumsi dasar yang positif tentang diri, keyakinan akan kemampuan menghadapi krisis, dan interpretasi yang adaptif terhadap situasi sulit merupakan fondasi penting dari resiliensi. Pandangan optimis terhadap kemampuan diri berperan besar dalam membantu remaja mengatasi tekanan emosional yang berkepanjangan.

Intervensi berbasis terapi juga telah terbukti efektif dalam memperkuat strategi koping adaptif. Solution-Focused Brief Therapy (SFBT), sebagaimana ditunjukkan oleh Fadhli dan Situmorang (2022), mampu mereduksi kecemasan dengan membantu individu memusatkan perhatian pada kekuatan dan solusi yang mungkin mereka capai. Terapi ini mendukung penggunaan koping berorientasi tugas dan perspektif masa depan yang positif. Di sisi lain, implementasi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan restrukturisasi kognitif (Fadhli & Situmorang, 2021) memperlihatkan pengaruh signifikan dalam mengurangi kecemasan psikososial melalui perubahan pola pikir maladaptif dan peningkatan kontrol diri terhadap respons emosional.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa strategi koping remaja bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh kombinasi faktor individual, sosial, dan lingkungan. Strategi berorientasi tugas, regulasi emosi, reinterpretasi positif, humor, dan dukungan sosial merupakan mekanisme yang secara konsisten berkontribusi pada penurunan gejala kecemasan dan depresi. Sebaliknya, strategi maladaptif seperti penghindaran jangka panjang, ruminasi, menyalahkan diri sendiri, dan penggunaan zat cenderung memperburuk kondisi psikologis. Integrasi pendekatan kognitif dan solusi dalam berbagai intervensi psikologis memberikan wawasan penting mengenai cara memperkuat strategi koping adaptif pada remaja, sehingga dapat menjadi dasar dalam pengembangan program promosi kesehatan mental yang lebih efektif

4. Kesimpulan dan Saran

Hasil kajian menunjukkan bahwa remaja menggunakan berbagai strategi koping untuk mengelola tekanan psikologis, terutama pada situasi penuh ketidakpastian seperti pandemi COVID-19. Strategi yang paling adaptif meliputi koping berorientasi tugas, regulasi emosi positif, restrukturisasi kognitif, pemikiran positif, dukungan sosial, serta penggunaan humor. Mekanisme ini terbukti membantu menurunkan kecemasan, meningkatkan kemampuan adaptasi, dan mendorong resiliensi. Sebaliknya, strategi maladaptif seperti penghindaran jangka panjang, ruminasi, menyalahkan diri sendiri, dan penggunaan zat berkaitan dengan peningkatan risiko gangguan emosional.

Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan kemampuan koping dan regulasi emosi pada remaja melalui pendekatan berbasis solusi maupun terapi kognitif. Oleh karena itu, remaja dianjurkan mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi dan mencari dukungan sosial yang sehat. Keluarga dan sekolah diharapkan menjadi lingkungan pendukung yang menyediakan ruang aman bagi remaja untuk mengekspresikan dan mengatasi kesulitan psikologisnya. Praktisi psikologi perlu mengintegrasikan intervensi berbasis bukti seperti SFBT dan CBT untuk meningkatkan efektivitas penanganan kecemasan. Penelitian mendatang disarankan mengeksplorasi dinamika koping secara longitudinal dan mempertimbangkan faktor budaya, sosial ekonomi, serta kerentanan psikososial lainnya.

5. Daftar Pustaka

Achour, M., Souici, D., Bensaid, B., Binti Ahmad Zaki, N., & Alnahari, A. A. A. (2021). Coping with anxiety during the COVID-19 pandemic: A case study of academics in the Muslim world. *Journal of Religion and Health*, 60(6), 4579–4599. https://doi.org/10.1007/s10943-021-01422-3

Chandra, C. M., Szwedo, D. E., Allen, J. P., Narr, R. K., & Tan, J. S. (2020). Interactions between anxiety subtypes, personality characteristics, and emotional regulation skills as predictors of future work outcomes. *Journal of Adolescence*, 80, 157–172. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.02.011

Fadhli, T., & Situmorang, D. D. B. (2021). The effectiveness of cognitive restructuring in reducing psychosocial anxiety among adolescents. *Journal of Cognitive Behavioral Interventions*, 9(2), 88–97.

Fadhli, T., & Situmorang, D. D. B. (2022). Solution-focused brief therapy for reducing anxiety in adolescents: A short-term intervention study. *International Journal of Brief Therapy and Family Practice*, 6(1), 23–32.

Fadhli, T., Situmorang, D. D. B., & Nurbaity, F. (2023). Psychological resilience among adolescents during the COVID-19 pandemic: Reviewing the role of positive cognitive assumptions. *Journal of Mental Health Resilience*, 4(1), 51–63.

Freitas, D. F., Coimbra, S., Fontaine, A. M., & Marturano, E. M. (2017). Mecanismos de proteção perante a vitimização por pares e a discriminação. *Psicologia*, 31(2), 25–46. https://doi.org/10.17575/rpsicol.v31i2.1152

Hasratian, A. M., Nordberg, H. O., Meuret, A. E., & Ritz, T. (2021). Fear and coping in students during the early

stages of the COVID-19 pandemic: A combined cross-sectional and longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12). https://doi.org/10.3390/ijerph18126551

Lau, N., Colt, S. F., Waldbaum, S., O'Daffer, A., Fladeboe, K., Yi-Frazier, J. P., McCauley, E., & Rosenberg, A. R. (2021). Telemental health for youth with chronic illnesses: Systematic review. *JMIR Mental Health*, 8(8). https://doi.org/10.2196/ 30098

Mandasari, L., & Tobing, D. L. (2020). Tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada remaja. Jurnal Keperawatan, 2(1), 1–7. https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/33

Mazurek Melnyk, B. (2020). Reducing healthcare costs for mental health hospitalizations with the evidence-based COPE program for child and adolescent depression and anxiety: A cost analysis. Journal of Pediatric Health Care, 34, 117–121. https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2019.08.002

Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Francisco, R., Mazzeschi, C., Pedro, M., & Espada, J. P. (2021). Coping behaviors and psychological disturbances in youth affected by the COVID-19 health crisis. *Frontiers in Psychology*, 12, 565657. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.565657

Parmaksiz, İ., & Kiliçarslan, S. (2020). The relationship between assertiveness and separation-individuation in adolescents. *Pegem Eğitim ve Öğretim* Dergisi, 10(3), 869–888. https://doi.org/10.14527/pegegog.2020.027

Puslitbang Upaya Kesmas. (2017). Perilaku berisiko kesehatan pada pelajar SMP dan SMA di Indonesia. Badan Litbang Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. http://www.pusat3.litbang.kemkes.go.id/news-175-perilaku-berisiko-kesehatan-pada-pelajar-smp-dan-sma-di-indonesia.html

Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun

SED, P., BC, B., ME, W., JF, Y., & BL, H. (2021). Individual differences in adolescent coping: Comparing a community sample and a low-SES sample to understand coping in context. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(4), 693–710. https://doi.org/10.1007/s10964-021-01398-z

Stone, L. B., Mennies, R. J., Waller, J. M., Ladouceur, C. D., Forbes, E. E., Ryan, N. D., Dahl, R. E., & Silk, J. S. (2018). Help me feel better! Ecological momentary assessment of anxious youths' emotion regulation with parents and peers. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47(2), 313–324. https://doi.org/10.1007/s10802-018-0454-2