

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA**

REZA SUPRIATNA EKA PURNAMA

Skripsi, Januari 2024

**GAMBARAN MEKANISME KOPING DALAM MENGHADAPI STRESS
PADA REMAJA DI SMAN 4 GARUT**

ABSTRAK

Masalah pada masa remaja salah satunya yaitu stres karena suatu tuntutan hidup yang memberikan reaksi secara psikologis maupun fisik, sehingga berpotensi mengganggu kesejahteraan hidup seseorang. Mekanisme koping merupakan sebuah cara atau usaha yang biasa digunakan oleh individu dalam menyelesaikan masalah, mengatasi berbagai perubahan dalam kehidupan sehari-hari dan situasi yang mengancam atau mengganggu baik secara kognitif maupun perilaku penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mekanisme koping adaptif dan mekanisme koping maladaptif pada siswa kelas 12 SMAN 4 Garut. Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan cross section. Populasi pada penelitian ini yaitu 211 siswa-siswi kelas 12 SMAN 4 Garut. Sampel pada penelitian ini 118 orang teknik pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa sebanyak 87,3% responden menggunakan mekanisme koping adaptif dan 12,7% lainnya menggunakan mekanisme koping maladaptif. Persentase tersebut menunjukkan bahwa lebih banyak siswa kelas 12 SMAN 4 Garut yang memilih untuk mengatasi stres menjelang Ujian Sekolah yang dihadapinya dengan berfokus dalam menghadapi dengan hal-hal yang baik. Penggunaan mekanisme koping yang adaptif dapat membantu individu menghadapi kejadian stres dan meminimalkan distress yang diakibatkannya secara efektif. Koping yang maladaptif dapat mengakibatkan distress yang tidak seharusnya bagi individu dan orang lain yang berhubungan dengan individu tersebut atau kejadian yang dapat menimbulkan stres. Koping yang efektif akan menimbulkan adaptasi yang baik sedangkan koping yang tidak efektif akan menimbulkan maladaptasi.

Kata kunci: Mekanisme Koping, Remaja, Stres.

**RADUATE NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA**

REZA SUPRIATNA EKA PURNAMA

Thesis, January 2024

**DESCRIPTION OF COPING MECHANISM IN DEALING WITH STRESS
IN ADOLESCENTS AT SMAN 4 GARUT**

ABSTRACT

One of the problems during adolescence is stress due to life's demands which have psychological and physical reactions, thus potentially disrupting a person's well-being. A coping mechanism is a method or effort commonly used by individuals to solve problems and overcome various changes in daily life and situations that threaten or disturb both cognitively and behaviorally. This research aims to determine the description of adaptive coping mechanisms and maladaptive coping mechanisms in students. class 12 at SMAN 4 Garut. The type of research used is quantitative with a cross-section. The population in this study was 211 grade 12 students at SMAN 4 Garut. The sample in this study was 118 people. The sampling technique used a simple random sampling technique. The results of the research showed that 87.3% of respondents used adaptive coping mechanisms and another 12.7% used maladaptive coping mechanisms. This percentage shows that more class 12 students at SMAN 4 Garut choose to overcome the stress they face before the school exams by focusing on dealing with good things. The use of adaptive coping mechanisms can help individuals deal with stressful events and minimize the resulting distress effectively. Maladaptive coping can result in undue distress for the individual and other people related to the individual or events that can cause stress. Effective coping will lead to good adaptation, while ineffective coping will lead to maladaptation.

Keywords: Coping Mechanisms, Adolescents, Stress.