

STRATEGI KOPING PADA REMAJA DALAM MENURUNKAN GEJALA KECEMASAN DAN DEPRESI : LITERATURE REVIEW

Fandy Yoduke^{1*}, Novy H.C Daulima², Mustikasari²

- 1) Magister Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
- 2) Departemen Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

Jln. Prof. Bahder Djohan, Kampus UI Depok, Jawa Barat

*E-mail korespondensi : fandyoduke@gmail.com

ABSTRAK

Remaja cenderung mengalami banyak masalah yang berkaitan dengan lingkungan sosial yang dimulai dari keluarga, teman, sekolah, lingkungan, bahkan dengan pribadinya individu tersebut. Penulisan artikel ini untuk mengetahui strategi koping pada remaja. Metode penulisan dilakukan dengan pendekatan telaah jurnal dari *Scopus*, *SpringerLink*, *Wiley online*, dan *Pubmed* dengan kata kunci *youth coping anxious* secara bersamaan pada setiap jurnal. Hasil pencarian literatur pada jurnal tersebut didapatkan 6 artikel relevan untuk ditelaah. Strategi koping pada remaja ditemukan paling dominan yaitu Strategi koping berorientasi tugas; Distraksi/pengalihan Bersama orang tua dan teman sebaya; Koping kognitiv yang melihat sebuah keuntungan dalam situasi; Koping aktif dengan humor; Regulasi emosi positif. Selanjutnya mungkin dapat mengembangkan intervensi pada strategi dengan pendekatan sosio-ekologis dalam peningkatan kualitas hidup, hubungan interpersonal dengan regulasi emosi untuk memulihkan produktivitas, kesehatan mental, dan kualitas hidup remaja.

Kata kunci: Cemas, Depresi, Koping, Remaja.

ABSTRACT

Adolescents tend to experience many problems related to the social environment starting from family, friends, school, and environment, even with the individual's personality. This article aims to find out coping strategies in teenagers. The writing method uses a journal review approach from Scopus, SpringerLink, Wiley Online, and PubMed with the keyword youth coping anxious simultaneously in each journal. The literature search results in the journal found six relevant articles to be reviewed Coping strategies in adolescents found to be the most dominant include 1) Task-oriented coping strategies; 2) Distraction/diversion with parents and peers; 3) Cognitive coping that sees an advantage in the situation; 4) Active coping with humor; 5) Regulation of positive emotions. Furthermore, it is possible to develop interventions on strategies with a socio-ecological approach to improve life quality and interpersonal relationships with emotion regulation to restore adolescents' productivity, mental health, and quality of life.

Keywords: Adolescents, Anxiety, Coping, Depression.

A. PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa penyelesaian fase kanak-kanak untuk memasuki fase dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan serta perkembangan biopsikososial. Dalam masa remaja, individu cenderung mengalami banyak masalah yang berkaitan dengan lingkungan sosial yang dimulai dari keluarga, teman, sekolah, lingkungan, bahkan dengan pribadinya individu tersebut. Koping suatu kemampuan seseorang dalam bereaksi atau merespon terhadap stressor secara efektif (Achour et al., 2021). Strategi Individu, kelompok, organisasi menggunakan koping berfokus pada pemecahan masalah, bertindak mengubah sumber stress, focus pada usaha mengurangi atau mengelola tekanan emosional yang berkaitan dengan situasi (Achour et al., 2021). Selama masa remaja, proses perkembangan sangat penting bagi remaja untuk mengembangkan identitas otonom dengan menjadi mandiri dari orang tua mereka (Parmaksiz & Kiliçarslan, 2020). Dalam kondisi tertentu remaja tidak dapat memenuhi tugas fungsi pertumbuhan dan perkembangannya sehingga mengalami kesulitan

dan menentukan sikap sehingga timbul perasaan tidak berdaya, tidak bermanfaat, serta merasa putus asa. Gangguan pada tahap pertumbuhan dan perkembangan ini menyebabkan peningkatan resiko gejala kesehatan mental seperti cemas, depresi, penyalahgunaan zat, stres pasca trauma, dan memperburuk pada remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental (Lau et al., 2021). Hal ini mengakibatkan terjadinya penurunan kualitas hidup remaja bahkan sampai mengakibatkan bunuh diri (Mandasari & Tobing, 2020).

Perou et al. (2013) dalam (Mazurek Melnyk, 2020) mengatakan Sekitar satu dari lima anak, remaja, dan pemuda usia kuliah menderita masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, tetapi banyak dari mereka yang terkena masalah kesehatan mental tidak menerima perawatan, sebagian besar karena jumlah penyedia kesehatan mental yang tidak memadai dan stigma kesehatan mental yang menghalangi dalam pencarian pelayanan Kesehatan mental. World Health Organization / WHO (2017) Wilayah Asia Tenggara terdapat 86,94 (27%) dari 322 milyar jiwa yang mengalami depresi. Indonesia berada diposisi kelima dengan kejadian depresi 3,7%. Pada data Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas) tahun 2018 diketahui 6,1% penduduk pada usia ≥ 15 tahun mengalami depresi, sedangkan yang menjalani pengobatan hanya 9%. Provinsi Sulawesi Tengah merupakan penduduk yang mengalami depresi di Indonesia sebesar 12,3% (Riskesdas, 2018). Pada tahun 2015 Badan Litbang Kementerian Kesehatan bersama dengan WHO telah melakukan Survei Kesehatan berbasis Sekolah untuk pelajar SMP dan SMA ditemukan 5,2% ingin bunuh diri (4,3% pada laki-laki dan 5,9% pada perempuan)(Puslitbang, 2017).

Dua jenis keterampilan dalam mekanisme koping yaitu emosi terfokus yang merupakan menargetkan respon terhadap stress dan berfokus pada masalah adalah mengatasi stressor (Mazurek Melnyk, 2020). Remaja dapat mengatasi/meregulasi emosi positif dalam mengurangi dampak negative akibat kecemasan dan depresi. Dengan demikian kecemasan dan depresi tidak lagi penghambat dalam kegiatan perkembangan remaja. Literatur review ini bertujuan untuk mengidentifikasi Strategi Koping Pada Remaja Dalam Menurunkan Gejala Kecemasan dan Depresi. Sehingga penelitian ini dapat diterapkan sebagai intervensi dalam menekan dampak negative akibat kecemasan dan depresi pada remaja. Selain itu penelitian ini dapat menjadi referensi bagi para tenaga kesehatan khususnya para praktisi kesehatan jiwa dalam penanganan pasien kesehatan jiwa remaja dalam pelayanan psikososial pada remaja.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode telaah jurnal dengan menganalisa literatur yang berkaitan dengan Strategi Koping Pada Remaja Dalam Menurunkan Gejala Kecemasan dan Depresi dari berbagai referensi. Pencarian artikel yang ditelaah dibatasi dengan kriteria inklusi pada adalah artikel hasil uji klinis tahun publikasi 2017 sampai dengan 2021, artikel lengkap, menggunakan metode kuantitatif. Pencarian dilakukan dengan menggunakan *online databased* Universitas Indonesia, yaitu *Scopus*, *SpingerLink*, *Wiley online*, dan *Pubmed* menggunakan kata kunci "*youth coping anxious*" dengan memasukkan kata tersebut secara bersamaan dalam kolom pencarian *databased*.

C. HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Hasil Ekstrasi Artikel Terkait

No	Penulis (Tahun)	Judul	Publikasi	Tujuan	Hasil
1.	Hasratian et al., (2021)	Fear and Coping in Students during the Early Stages of the COVID-19 Pandemic: A Combined Cross-Sectional and Longitudinal Study	Int. J. Environ. Res. Public Health	Untuk menyelidiki prediktor ketakutan akan COVID-19 pada mahasiswa selama fase akut ini menggunakan sampel cross-sectional dan longitudinal.	Siswa mengatasi pandemi tidak terkait dengan ketakutan COVID-19, meskipun kecenderungan yang lebih besar untuk menggunakan penolakan sebagai gaya mengatasi cenderung terkait dengan ketakutan COVID-19 yang lebih besar. Dalam subsample longitudinal, siswa menunjukkan penurunan suasana hati yang positif dan beban stres sosial sementara suasana hati depresi meningkat setelah lockdown.
2.	Orgilés et al., (2021)	Coping Behaviors and Psychological Disturbances in Youth Affected by the COVID-19 Health Crisis	Frontiers In Psychologi	Tujuan dari penelitian ini adalah: (1) untuk memeriksa strategi koping yang digunakan oleh anak-anak dan remaja selama krisis kesehatan COVID-19, (2) untuk menganalisis perbedaan perilaku ini di tiga negara, dan (3) untuk memeriksa hubungan antara modalitas dan adaptasi koping yang berbeda.	Gaya koping yang berorientasi emosional secara langsung berkorelasi dengan kehadiran gejala cemas yang lebih besar, serta perubahan suasana hati, tidur, perilaku, dan kognitif.

No	Penulis (Tahun)	Judul	Publikasi	Tujuan	Hasil
3.	SED et al., (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	Mengidentifikasi profil koping di kalangan remaja yang menghadapi berbagai tingkat stres dapat meningkatkan pemahaman tentang kapan dan untuk siapa mengatasi mungkin paling adaptif.	Melaporkan gejala cemas/depresi yang lebih tinggi pada sampel dengan SES (<i>socioeconomic-status</i>) rendah saja, menunjukkan bahwa remaja yang terlibat dalam tingkat restrukturisasi kognitif, gangguan, dan penghindaran yang lebih tinggi mungkin berada pada peningkatan risiko psikopatologi dalam konteks PRS (<i>Poverty-related stress</i>) yang lebih besar, sementara ini pola koping mungkin lebih adaptif dalam konteks stress ringan.
4	Chandra et al., (2020)	Interactions between anxiety subtypes, personality characteristics, and emotional regulation skills as predictors of future work outcomes	Journal of Adolescence	Untuk lebih memahami (a) bagaimana berbagai jenis kecemasan dapat berdampak negatif terhadap hasil kerja, dan (b) jenis ciri kepribadian atau strategi koping mana yang lebih dapat memprediksi hasil kerja yang positif daripada yang lain untuk tingkat yang sangat tinggi. individu yang cemas.	Menunjukkan bahwa pengembangan sifat-sifat seperti kesadaran dan keterampilan ER dapat membantu remaja dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dan juga tingkat kecemasan yang lebih tinggi, bila diimbangi dengan kualitas lain memungkinkan adaptif untuk mempromosikan pengembangan karir yang positif untuk beberapa pemuda.
5	Stone et	Help me Feel Better! Ecological Momentary	Journal of Abnormal	Untuk mengetahui efektivitas strategi social dan non sosial remaja	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perenungan adalah penggunaan

No	Penulis (Tahun)	Judul	Publikasi	Tujuan	Hasil
	al., (2018)	Assessment of Anxious Youths' Emotion Regulation with Parents and Peers	Child Psychology	yang cemas secara klinis untuk mengatur NS dalam menanggapi stressor dalam kehidupan sehari-hari mereka.	dukungan sosial yang tidak efektif untuk mengatur NA. Anak laki-laki yang cemas dapat mengambil manfaat dari dukungan sosial dengan ikut mengganggu dengan orang tua / teman sebaya, tetapi penggunaan yang tidak tepat dapat mencerminkan penghindaran dan berkontribusi pada pemeliharaan kecemasan jangka panjang. Hasilnya memperluas penelitian tentang perbedaan gender dalam hubungan interpersonal dan regulasi emosi.
6.	Freitas et al., (2017)	Protection mechanisms in the face of victimization and discrimination	Revista da Associação Portuguesa de Psicologia	Untuk mengidentifikasi mekanisme perlindungan kesehatan mental dan ketidaksesuaian eksternal dengan adanya bentuk-bentuk kekerasan sosial ini.	Hasil regresi menunjukkan bahwa identifikasi ras dan orientasi seksual memoderasi pengaruh berbagai bentuk kekerasan dan mekanisme perlindungan yang berbeda, menunjukkan dukungan terhadap pendekatan ketahanan sosial-ekologis

D. PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa strategi koping paling dominan menggunakan strategi koping berorientasi tugas, distraksi/pengalihan Bersama orang tua dan teman sebaya, koping kognitiv yang melihat sebuah keuntungan dalam situasi, Koping aktif dengan humor, serta regulasi emosi positif. Pada penelitian Hasratian et al., (2021) mengkaji predictor ketakutan pada siswa yang cenderung untuk mengalami kepanikan terkait Covid-19 selama awal pandemik dimasa pembatasan social. Gejala panik yang tinggi ditemukan dapat meningkatkan ketakutan akan terinfeksi virus selama pandemic. Selanjutnya, selain konsekuensi negatif, seperti penurunan mood positif dan peningkatan mood depresi, konsekuensi positif juga ada. Penolakan sebagai penghindaran dalam strategi koping (penolakan untuk mengakui adanya stress) dapat menyebabkan tingginya ketakutan terhadap stressor, interpretasi haruslah sangat hati-hati karena dalam temuan ini tidak mencapai signifikansi statistic (Hasratian et al., 2021). Tidak menyalahkan diri sendiri dan penggunaan zat sebagai strategi koping untuk meningkatkan kemampuan beradaptasi dan menerima keadaan yang merugikan. Penelitian ini menegaskan pentingnya keterampilan koping dalam mengelolah kesusahan yang cenderung mengarah untuk mengalami kepanikan sebagai gejala kecemasan terkait pandemic covid-19. Strategi koping penghindaran (orientasi tugas) berbeda dalam penelitian perilaku mengatasi dan gangguan psikologis pada pemuda yang terkena Dampak Krisis Kesehatan COVID-19 dalam pembatasan social di tiga negara Eropa (Spanyol, Portugal, dan Italia) (Orgilés et al., 2021). Terdapat dua strategi koping yang dominan. Pertama, Pada anak-anak yang menggunakan strategi koping berorientasi tugas memiliki lebih sedikit gejala emosional dan perilaku, khususnya, lebih sedikit gejala yang terkait dengan perubahan suasana hati, tidur, perilaku dan kognitif. Kedua, anak-anak mengatasi situasi dengan strategi positif, seperti melihat keuntungan berada di rumah, kurang terpengaruh secara emosional dan perilaku

Pada penelitian profil koping remaja antara sampel komunitas dan sampel remaja dengan status socialekonomi rendah menggunakan Sepuluh subskala koping dari Responses to Stress Questionnaire dimasukkan sebagai indikator dalam *latent profile analysis*/LPAs (pemecahan masalah, regulasi emosi, ekspresi emosi, penerimaan, berpikir positif, restrukturisasi kognitif, gangguan, penolakan, angan-angan, dan penghindaran) (SED et al., 2021). Ditemukan Pola koping umumnya serupa pada sampel remaja yang berbeda ini, dengan profil *Copers Inactive, Engaged, Cognitive, dan Active*. Penonjolan dalam penggunaan profil koping kognitif lebih banyak pada sampel SES yang bergelaja kecemasan / depresi mengarah pada resiko psikopatologi. Koping kognitif ini akan lebih adaptif pada yang bergejala ringan.

Keterampilan koping dan regulasi emosi yang positif dapat membantu mengatasi kecemasan dalam bekerja. Dalam studi yang dilakukan oleh Chandra et al., (2020) Keterampilan regulasi emosi remaja cenderung untuk mengubah fokus mereka terkait situasi, dan memungkinkan bahwa individu yang sensitif terhadap penolakan secara eksplisit akan mendapat manfaat dari keterampilan emosional yang lebih efektif yaitu melawan pemikiran tentang kemungkinan persepsi sosial negatif dan aspek sosial, sehingga keterampilan regulasi emosi membantu mereka mengelola ketakutan sosial di tempat kerja dengan lebih baik. Pola yang

dilakukan oleh remaja ini tercerminkan pada kombinasi kesadaran yang lebih besar dan kecemasan yang lebih besar, keterampilan ER yang lebih besar dan kecemasan yang lebih besar, diprediksikan memiliki hasil kerja remaja yang lebih positif. Sehingga remaja yang mampu mengatur regulasi emosinya.

Pada remaja yang mengalami kecemasan mengalami kesulitan mengatur *Negative Affect* (NA) dan bergantung pada orang tua dalam menghadapi masalah. Dalam sebuah studi ditemukan bahwa strategi merenung sebagai strategi sosial tidak efektif dalam menekan NA. Berbeda strategi sosial seperti pengalihan perhatian bersama orang tua dan teman sebaya dinyatakan dapat mengurangi NA tetapi ini hanya pada remaja laki-laki yang mengalami cemas dan tidak cemas. Pada penggunaan strategi sosial ini dengan pengalihan secara jangka Panjang yang tidak tepat mencerminkan pengalihan dan berkontribusi pada kecemasan jangka panjang (Stone et al., 2018). Terjadi hal yang berbeda dengan studi oleh (Freitas et al., 2017) menunjukkan remaja berkulit hitam dan LGBT (lesbian, *gay*, biseksual, dan transgender) dan kelompok sosial ekonomi yang kurang beruntung dan sering didiskriminasi mengalami cemas lebih sensitif, secara psikologis lebih reaktif terhadap efek dari kekerasan sosial, meningkatkan perilaku terinternalisasi hal ini dikarenakan penggunaan koping negative (menyalahkan diri sendiri dan disinvestasi perilaku) yang lebih unggul terhadap yang lebih positif (koping aktif dan *sauna hati*). Sedangkan pada kalangan remaja hetero seksual terjadi interaksi yang memperkuat secara dinamis antara faktor eksternal dan konsumsi narkoba sebagai bentuk koping (Freitas et al., 2017). Penggunaan koping aktif humor merupakan strategi koping paling berpengaruh pada kesehatan mental remaja dengan orientasi seksual LGBT. Selain itu pentingnya beberapa mekanisme anggota keluarga untuk penyesuaian positif. Dukungan keluarga yang optimis terbukti menjadi faktor peningkatan kesehatan mental remaja kulit putih, kulit hitam dan/atau heteroseksual tetapi tidak terlihat efek pada kaum LGBT.

E. KESIMPULAN

Mekanisme koping pada remaja dalam menurunkan gejala kecemasan dan depresi dapat disimpulkan beberapa hal strategi koping yang digunakan remaja. Strategi Koping paling dominan menggunakan strategi koping berorientasi tugas, distraksi/pengalihan Bersama orang tua dan teman sebaya, koping kognitif yang melihat sebuah keuntungan dalam situasi, Koping aktif dengan humor, serta regulasi emosi positif. Strategi koping ini dianggap mampu menurunkan gejala awal cemas dan depresi, serta memberikan hal positif dalam pergaulan sebaya, sekolah, maupun bekerja. Penggunaan zat anti depressan terkontrol terbatas pada remaja yang dengan kondisi gangguan cemas sedang. Penggunaan koping negatif dan penggunaan narkoba tidak dianjurkan, karena dapat mengakibatkan ketergantungan dan berkontribusi pada kecemasan jangka Panjang. Untuk selanjutnya mungkin dapat mengembangkan intervensi pada strategi dengan pendekatan sosio-ekologis dalam peningkatan kualitas hidup, hubungan interpersonal dengan regulasi emosi untuk memulihkan produktivitas, kesehatan mental, dan kualitas hidup remaja.

F. REFERENSI

- 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* 2021 60:6, 60(6), 4579–4599. <https://doi.org/10.1007/S10943-021-01422-3>
- Chandra, C. M., Szwed, 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(February), 157–172. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.02.011>
- 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*, 0, 845. <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, U. K. (2017). *Puslitbang Upaya KesMas | 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 Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53, Issue 9, pp. 154–165). <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf>
- 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* 2018 47:2, 47(2), 313–324. <https://doi.org/10.1007/S10802-018-0454-2>