

Dampak Positif *Coping Stress* terhadap Kesehatan Mental Remaja

Siti Umi Umjani, Ega Rianti, Dharma Ajie Maulana

sitiumjani087@gmail.com, egarianti01@gmail.com, maulanaadjie02@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Kata Kunci:
Stres Coping
Kesehatan
Mental

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara coping stres terhadap kesehatan mental remaja di SMA 3 Bengkulu Tengah. Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja SMA 3 Bengkulu Tengah dengan target seluruh remaja di SMA 3 Bengkulu Tengah. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan merupakan kuantitatif yang menunjukkan hubungan yang bersifat sebab akibat. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 101 remaja. Data yang digunakan dalam penelitian yaitu angket sebanyak 56 pertanyaan yang terdiri dari 20 pertanyaan indikator Kesehatan mental dan 36 pertanyaan indikator coping stress. Adapun teknik analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas data dan analisis regresi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pola asuh orang tua terhadap agresivitas remaja di SMA 3 Bengkulu Tengah. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan penelitian coping stress berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Besar pengaruh dari coping stress terhadap Kesehatan Mental mencapai 47,9% sedangkan sisanya sebesar 52,1% dipengaruhi oleh variabel lain.

Keyword:
Coping Stress
Mental Health

Abstract

This article aims to examine the relationship between stress coping and adolescent mental health at SMA 3 Bengkulu Tengah. The population in this study were teenagers at SMA 3 Bengkulu Tengah with the target being all teenagers at SMA 3 Bengkulu Tengah. This research is a descriptive research with a quantitative approach which shows a causal relationship. The sample in this study were 101 teenagers. The data used in the study was a questionnaire consisting of 56 questions consisting of 20 questions on indicators of mental health and 36 questions on coping with stress. The data analysis technique used is the data normality test and regression analysis. This study concludes that there is a significant influence

between parenting styles on adolescent aggressiveness in SMA 3 Bengkulu Tengah. Based on the results of the research and discussion, it can be concluded that coping stress research has a positive and significant effect on students' mental health. The effect of coping stress on mental health reaches 47.9% while the remaining 52.1% is influenced by other variables.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental memiliki arti sangat penting dalam kehidupan manusia. mental yang sehat dapat memberikan efek positif untuk diri sehingga dapat melakukan aktivitas dengan baik. Kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang memiliki mental yang sehat yaitu terbebas dari gangguan – gangguan penyakit mental serta dapat menyesuaikan dirinya. Kesehatan mental ini merupakan hal yang sangat penting untuk di perhatikan. sebab sudah banyak sekali kasus yang terjadi karena kesehatan mental nya terganggu. Kesehatan mental yang terganggu dapat berpengaruh terhadap aktivitas , perilaku dan kebiasaan nya sehari-hari. Menurut *World Health Organization* (Rahmayanthi, Moeliono & Kendhawati, 2021) Menjelaskan bahwa Kesehatan mental adalah hal yang sangat penting bagi setiap orang karena berkaitan dengan perilaku disetiap tahap kehidupannya. Jika kesehatan mental seseorang sudah terganggu, akan banyak sekali hal-hal yang tidak di inginkan terjadi yang sangat sering kita temui bahkan pernah kita rasakan adalah stress. Stress merupakan kondisi dimana kita merasakan tertekan dengan sesuatu hal, namun masih bisa kita selesaikan dengan baik. Namun jika permasalahan atau tekanan itu sudah terlalu berat dapat kita pastikan orang yang merasakan itu akan mengalami depresi.

Depresi merupakan suatu kondisi seseorang yang mengalami tekanan yang terlalu berat seperti kesedihan yang mendalam serta merasakan rasa kegelisahan yang berlebihan. Masalah kesehatan mental yang dialami oleh remaja – remaja saat ini sangat tinggi. tingkat bunuh diri tertinggi pertama yaitu ditempati oleh negara Lesotho. Negara yang berada di afrika bagian selatan, tingkat bunuh diri dinegara ini sebanyak 72,4 orang per 100.000 penduduk. Penyebab banyaknya bunuh diri ini adalah dikarenakan kemiskinan yang tinggi di negara itu. Kemudian negara yang memiliki kasus bunuh diri terbanyak adalah korea selatan terdapat 28,6 orang per100.000 penduduknya melakukan bunuh diri. Mereka melakukan bunuh diri karena adanya tekanan yang dipengaruhi oleh faktor depresi karena keluarga, karir dan pekerjaan. (diakses pada laman <https://news.okezone.com-negara-dengan-tingkat-bunuh-diri-tertinggi-salah-satu-negara-maju> pada tanggal 14 April pukul 07:24)

Saat ini di Indonesia sendiri pun memiliki tingkat bunuh diri yang lumayan besar juga. data Kepolisian Republik Indonesia pada tahun 2020 melaporkan bahwa kasus bunuh diri sebanyak 671. Sedangkan dari data Pontensi Desa (Podes) Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021 menyebutkan ada 5.787 kasus bunuh diri ataupun percobaan bunuh diri (di akses pada laman <https://www.antaranews.com-kesehatan-mental-dan-fenomena-tragedi-bunuh-diri> pada tanggal 14 April pukul 08:16)

Kasus yang belum lama terjadi akibat kesehatan mental yang terganggu yaitu

adalah terjadinya kasus ibu gorok 3 anaknya. Kasus ini yang terjadi di daerah brebes, kasus ini terjadi karena terkena dampak covid-19, awalnya ibu ini adalah seorang perias kecantikan disalon, karena adanya pandemi. Ibu ini akhirnya terpaksa menganggur. Untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dia hanya mengandalkan penghasilan dari suaminya yang ada di Jakarta. dapat dilihat bahwa faktor ekonomi juga bisa mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Selain kasus pengorokan yang ada di brebes, ada kasus lain yang disebabkan dari pandemi covid-19 ini yaitu banyak perubahan dalam pendidikan terkhusus dalam pembelajaran. Sejak ada nya pandemi, anak-anak yang awalnya belajar dengan aktif disekolah. Namun, akhirnya berubah menjadi belajar daring. Selama pembelajaran daring ini banyak sekali anak-anak yang kesehatan mentalnya bermasalah. dari kasus bunuh diri, bahkan menikah usia dini. Yang disebabkan, karena mereka terlalu stress akibat banyak yang tugas dan tuntutan yang diberikan guru dan ketidak pahaman mereka terhadap materi pembelajaran itu. Sehingga menyebabkan banyak sekali kasus-kasus yang tidak diinginkan terjadi. Agar kasus-kasus yang tidak diinginkan ini terjadi, maka kita harus melakukan suatu hal yang bertujuan mengatasi hal-hal tersebut. Salah satunya adalah kita harus melakukan *coping stress*.

Coping stress adalah adalah suatu proses pemulihan dari efek pengalaman stress atau respon fisik dan psikologis berupa tidak aman, tidak nyaman atau depresi yang dialami seseorang. (Andriyani, 2019). Setiap individu pasti memiliki coping stress atau cara mengatasi yang berbeda- beda. Setiap individu pasti memiliki kepribadian, sumber dan jenis stress yang berbeda. Oleh karena itu dalam mengatasi pun berbeda strateginya. Menurut Lahey (Suprayogi dan Fauziah, 2011) Coping terbagi menjadi dua yaitu *effective coping* dan *ineffective coping*. *Effective coping* merupakan upaya menghilangkan sumber stress tersebut dan mengontrol reaksi dari stress itu, sedangkan *ineffective coping* merupakan suatu upaya menghilangkan ketidaknyamanan hasil dari stress itu namun tidak meberikan solusi jangka yang panjang atau bahkan dapat memperburuk keadaan. Adapun keterkaitan coping stress dengan kesehatan mental yaitu dengan adanya *coping stress* ini kita dapat membantu para individu untuk berproses memulihkan dirinya dari pengalaman-pengalaman stress yang pernah mereka rasakan. Sehingga kesehatan mental mereka membaik, mudah berfikir jernih serta memiliki mental yang sehat dan normal.

Kesehatan Mental

Kesehatan mental menurut beberapa para ahli yaitu pengetahuan dan perbuatan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan serta memanfaatkan bakat, potensi dan kelebihan yang di miliki semaksimal mungkin, sehingga memberikan efek kebahagiaan bagi diri dan orang lain, sehingga terhindar dari penyakit gangguan jiwa (Cahyati, 2020). Menurut Townsend dan Sperry (Mantodang, 2021) Kesehatan mental adalah cara individu menyesuaikan dirinya terhadap stresor yang berasal dari dalam dan luar lingkungan . Kesehatan mental juga merupakan suatu fungsi mental yang dapat menghasilkan aktivitas yang produktif dan positif, mampu berkomunikasi baik dengan orang lain, serta mampu mengatasi berbagai kesulitan dan perubahan.

Kesehatan mental adalah suatu keadaan yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, emosional, dan spiritual yang maksimal dari individu dan perkembangan itu berjalan seimbang dengan keadaan orang lain (Suhaimi, (Yasipin, Silvia & Nurman, 2020). Orang yang memiliki mental yang sehat adalah orang yang hatinya ataupun rohaninya selalu merasa tentram, aman, dan damai. Kesehatan mental diartikan sebagai keadaan kesejahteraan dimana seseorang itu menyadari akan kemampuan dirinya, dapat beraktivitas secara produktif, dapat mengatasi permasalahan yang ada dalam kehidupannya, serta bermanfaat dan memberikan partisipasi ke lingkungannya (Rahmayanthi, Moeliono & Kendhawati, 2021).

Kesehatan mental tidak hanya sekedar hadirnya gangguan jiwa dalam diri individu, tapi juga kemampuan untuk dapat mengatasi masalah hidup dan stress. Gangguan kejiwaan tidak sama dengan sakit jiwa (gila). Jika kesehatan mental ini tidak diperdulikan, maka akan menyebabkan terganggunya kesehatan mental tersebut. Seringnya menimbulkan permasalahan pada proses perkembangan, belajar, masalah kesehatan fisik dan kepribadian. Menurut Fortinash & Worret (Matodang, 2021) mengatakan Kesehatan mental yang baik dan normal digambarkan dengan seseorang yang terlihat dari pola hidupnya yang sehat, kreatif, stabil dalam kognitif perilaku, emosional dan fisik, memiliki pola pikir yang teratur, perasaan kesejahteraan secara keseluruhan dan persepsi realitis. Memiliki mental yang sehat adalah keinginan semua orang. Menjaga agar kesehatan mental kita untuk tetap stabil itu tidak mudah. Sebab setiap individu memiliki mental yang berbeda-beda. Adapun ciri -ciri orang yang memiliki sehat mental yaitu sebagai berikut :

- a. Memiliki kepribadian yang baik yaitu individu kenal dirinya itu siapa
- b. Perwujudan, pertumbuhan dan perkembangan diri yang baik
- c. Memiliki pribadi yang mencakup kesatuan pandangan, keseimbangan mental, dan tahan terhadap tekanan yang mungkin terjadi.
- d. Otonomi diri yang meliputi perilaku-perilaku yang bebas dan unsur-unsur perilaku internal
- e. Bebas dari penyimpangan kebutuhan, memiliki pendapat mengenai realitas, dan empati serta kepekaan social.
- f. Berintergrasi dengan baik serta mampu untuk menguasai lingkungan. (Cahyanti, 2020).

Setiap individu pada setiap tahapan perkembangannya butuh kesehatan mental yang baik seperti ciri-ciri yang ada diatas. Terkhusus untuk remaja yang sering sekali mengalami hambatan- hambatan dalam memiliki kesehatan mental yang baik dan normal dalam tahapan perkembangan (Lubis dkk, 2019). Menurut Fakhriyani (Matodang, 2021) mengatakan bahwa karakteristik mental yang sehat antara lain :

- a. Kemampuan individu untuk menyesuaikan dirinya
- Penyesuaian diri yang baik terjadi ketika seseorang mampu mengatasi kesulitan dan masalah yang dihadapinya secara alami dan tanpa merugikan diri sendiri

ataupun lingkungan

b. Kemampuan individu memanfaatkan potensi secara maksimal

Mengacu pada kemampuan individu untuk menampakkan diri secara mandiri individu membuat pilihan dan bertanggung jawab atas hasil (Townsend,(Matodang,2021)

c. Kemampuan mencapai kebahagiaan diri dan orang lain

Tidak mengorbankan orang lain untuk keuntungan diri sendiri dan tidak mencari peluang atau keuntungan dengan mengorbankan orang lain, adalah bagian dari mencapai kebahagiaan pribadi dan lainnya.

Berbagai faktor yang dapat meningkatkan atau menurunkan risiko gangguan mental, emosional, dan perilaku pada remaja antara lain kemampuan dan karakteristik individu, keluarga, kualitas sekolah, dan karakteristik tingkat masyarakat. Faktor-faktor ini cenderung memiliki efek kumulatif, di mana faktor risiko yang besar meningkatkan kemungkinan efek negatif sementara sejumlah besar faktor pelindung mengurangi kemungkinan dampak negatif (Utami,2012). Banyaknya dampak negatif yang disebabkan jika kesehatan mental bermasalah yaitu adalah gangguan kesehatan mental. gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi keadaan pikiran, emosi, dan suasana hati seseorang. Selain itu, gangguan kesehatan mental juga mempengaruhi aktivitas sehari-hari individu dan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang adalah pengamalan kegiatan keagamaan seperti: zikir, shalat dan penggunaan istirahat yang cukup (Yasipin,Rianti & Hidayat,2020).

Kesehatan mental memiliki banyak unsur serta berbagai faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang dapat diklasifikasikan sebagai interpersonal,individu dan sosial/budaya. Menurut Videbeck (Matondang,2021) susunn biologis, kontrol diri dan kemandirian, harga diri, potensi pertumbuhan, vitalitas, kemampuan untuk menemukan makna dalam hidup, ketahanan emosional, rasa memiliki, orientasi, dan keterampilan mengatasi stress. Menurut Hayatussofiyyah (Yasipin, Rianti & Hidayat, 2020) Keterampilan mengatasi atau manajemen stress sangat diperlukan oleh setiap individu. Agar memiliki mental yang ideal dan sehat. Untuk meningkatkan kesehatan mental, kemampuan berpikir positif harus dikembangkan. Beberapa penelitian menunjukkan pengaruh positif keyakinan terhadap kondisi psikologis negatif seperti stres psikologis dan stress. Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental yang lainnya yaitu adalah dapat di lihat bahwa individu yang menghayati serta menjalankan ibadah, dapat mengatasi masalah dalam hidupnya.mampu menyesuaikan diriya dengan lingkungan, meningkatkan rasa bersyukur, menjaga hubungan dengan lingkungan serta tuhan sehingga individu memiliki standar kesehatan yang baik dan normal (Lubis dkk,2019).

Coping Stres

Coping adalah proses mengatasi atau mencari jalan keluar untuk menyelesaikan, menyembuhkan tekanan-tekanan yang ada pada diri seperti stress. Menurut Asnayanti,Kumaat dan Wowiling (Rachmah dan Rahmawati,2019) menjelaskan bahwa coping merupakan suatu pola atau proses yang bertujuan menahan ketegangan yang mengancam diri atau menyelesaikan masalah yang sedang terjadi. *Coping* merupakan transaksi yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi atau manajemen tuntutan yang berasal dari dalam maupun luar lingkungan bahkan diri sesuatu yang mengganggu, membebani hidupnya (Maryam.2017). selain itu coping juga adalah sejumlah usaha untuk mengatasi atau menanggulangi dengan cara yang baik-baik menurut individu (Andriyani,2019). Jadi yang dimaksud dengan *coping* adalah sebuah proses mengatasi atau menanggulangi suatu masalah yang dilakukan oleh individu untuk menyelesaikan,

menyembuhkan dari ketegangan dan tekanan-tekanan yang ada pada diri individu.

Menurut Santrock (Suprayogi dan Fauziah,2011) stress diartikan sebagai suatu respon seseorang terhadap kejadian atau keadaan yang dapat memicu stress, yang mengganggu dan mengancam kemampuan individu untuk menyelesaikannya. Menurut robbins (Muslim,2020) mengatakan bahwa stress adalah kondisi yang menekan psikis seseorang dalam mencapai Sesuatu kesempatan yang dimaana untuk mencapai kesempatan itu ada hambatan atau batasan. Stress adalah ketidakseimbangan antara psikologis kemampuan respon atau permintaan yang berupa fisik yang menyebabkan terjadinya kegagalan dalam memenuhi yang memberikan konsekuensi yang esensial (Sutjiato,Kandou & Tucunan,2015).

Pengertian *coping stress* yang dikemukakan oleh beberapa ahli diatas, dapat dinyatakan bahwa *coping stress* adalah suatu proses mengatasi,menanggulangi atau menyembukan diri individu dari suatu masalah yang sebabkan oleh tekanan-tekanan yang mengakibatkan terpicunya stress pada diri individu. Dalam praktiknya coping stress memiliki 2 bentuk atau strategi yaitu *Problem Focused Coping (PFC)* dan *Emotion Focused Coping (EFC)* yang memiliki definisi berbeda-beda dari setiap para ahli. Menurut Lazarus & Folkam (Umboh,dkk,2016) mengelompokkanstrategi coping stress menjadi 2 yaitu :

- a. *Problem-focused coping* memungkinkan individu untuk membuat suatu rencana dan tindakan selanjutnya,berusaha menghadapi segala kemungkinan yang akan muncul untuk mencapai apa yang direncanakan dan diinginkan. Dalam strategi *coping* berbentuk PFC ini untuk mengatasi masalah, individu akan berpikir logis dan berusaha memecahkan masalah dengan cara yang positif.
- b. *Emotion Focused Coping* merupakan suatu proses dimana individu merendam emosinya yang timbul akibat stressor. *Emotion focused coping* memungkinkan individu untuk melihat sisi baik (kebijaksanaan) dari suatu peristiwa, mengharapkan simpati dan pengertian dari orang lain, atau mencoba melepaskan semua yang telah menekan perasaan mereka, tetapi hanya sementara.

Menurut teori Richard Lazarus terdapat 2 tipe bentuk *coping stress*, yaitu berorientasi pada masalah (*problem focused coping*) dan berorientasi pada emosi (*emotion focused coping*). Dua tipe ini memiliki aspek-aspek strategi *coping*. Menurut Carver, Scheier dan Weintraub (Andriyani,2019) coping memiliki aspek-aspek sebagai berikut :

- a. Aktualisasi diri,tindakan mencoba menghilangkan atau menipu penyebab stres atau memperbaiki efeknya secara langsung.
- b. Membuat rencana, memikirkan cara mengatasi penyebab stres antara lain dengan menyusun strategi tindakan, memikirkan langkah-langkah yang harus dilakukan untuk menghadapi suatu masalah.

- c. Dengan menekankan aktivitas kompetitif, individu dapat mencegah partisipasi mereka dalam aktivitas kompetitif atau dapat mencegah pengelolaan saluran informasi, untuk lebih fokus sepenuhnya pada kompetisi, menantang dan mencoba untuk menghindari terganggu oleh peristiwa lain atau bahkan membiarkan hal lain terjadi, jika perlu, untuk mengatasi stresor.
- d. Otonomi, individu menahan diri dari terlibat dalam kegiatan kompetitif dan tidak bertindak tergesa-gesa.
- e. Dukungan sosial khusus, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasehat, bantuan atau informasi.

Carver, Scheier dan Weintraub (Andriyani, 2019) mengatakan bahwa aspek-aspek *coping* dalam *emotion focused* adalah sebagai berikut:

- a. Dukungan sosial emosional, yaitu mencari dukungan sosial melalui dukungan emosional, simpati, atau pengertian.
- b. Interpretasi positif, yang berarti menafsirkan transaksi stres dalam arti positif, harus mendorong orang tersebut untuk secara proaktif melanjutkan penanggulangannya yang berfokus pada masalah.
- c. Penerimaan, sesuatu yang penuh ketegangan dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah.
- d. Penolakan, respons yang terkadang muncul dalam penilaian kunci. Sering diklaim bahwa penolakan itu membantu, bahwa itu meminimalkan stres dan dengan demikian memfasilitasi coping, atau bahwa penolakan hanya menciptakan masalah tambahan kecuali pemicunya dapat diabaikan.
- e. Religi, sikap pribadi untuk menenangkan dan menyelesaikan masalah dengan cara religius.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif. Dikatakan pendekatan kuantitatif karena data penelitian yang digunakan berupa angka-angka atau data kualitatif yang diangkakan. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi, karena didalam penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara coping stress terhadap kesehatan mental. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA 3 Bengkulu Tengah dengan target 100 siswa SMA 3 Bengkulu Tengah. Peneliti menggunakan sampel yaitu siswa SMA 3 Bengkulu Tengah dengan objek utamasiswa SMA 3 Bengkulu Tengah. Adapun teknik pengumpulan sampel dalam penelitian ini adalah teknik cluster random sampling yang digunakan untuk menentukan sampel objek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 101 siswa. Data yang digunakan dalam penelitian yaitu angket sebanyak 56 pertanyaan yang terdiri dari 20 pertanyaan indikator kesehatan mental dan 36 pertanyaan indikator coping stres.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji determinasi ini untuk melihat seberapa besar pengaruh CS dalam menjelaskan variasi variabel dependen yaitu kesehatan mental. Untuk mengetahui besarnya determinasi pengaruh CS dalam menjelaskan variasi variabel dependen yaitu kesehatan mental dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Uji Determinasi
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.692 ^a	.479	.474	5.469	.479	91.126	1	99	.000

a. Predictors: (Constant), T.CS

b. Dependent Variable: T.KM

Berdasarkan pada tabel di atas, diketahui bahwa nilai R adalah sebesar 0,692 atau sama dengan 69,2% berarti terdapat hubungan yang moderat atau sedang. kemudian diketahui bahwa nilai R_{square} adalah sebesar 0,479% atau sama dengan 47,9% artinya bahwa pengaruh CS mampu mempengaruhi kesehatan mental siswa SMA 3 Bengkulu Tengah sebesar 47,9% dan sisanya 52,1% dipengaruhi oleh variabel yang lainnya yang tidak diikutsertakan ke dalam model penelitian ini.

Tabel 2. Uji Reliabilitas Coping stress

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.776	.819	20

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas di atas, diperoleh nilai alpha sebesar 0,776. Dengan demikian kuesioner tersebut reliabel. Adapun hasil akhir kuesioner yang baru dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Uji Reliabilitas Kesehatan Mental

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.846	.859	36

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas di atas, diperoleh nilai alpha sebesar 0,846. Dengan demikian kuesioner tersebut reliabel. Adapun hasil akhir kuesioner yang baru dapat dilihat pada tabel berikut. Adapun hasil analisis regresi dengan menggunakan bantuan SPSS ialah sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	T	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error				Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1	(Constant)	19.671	5.081	3.872	.000					
	T.CS	.411	.043	.692	.000	.692	.692	.692	1.000	1.000

a. Dependent Variable: T.KM

Dengan demikian model analisis regresi pengaruh coping stress terhadap kesehatan mental siswa adalah sebagai berikut

$$Y = 19.671 + 0.411x$$

Berdasarkan hasil analisis data diatas ditafsirkan beberapa hal sebagai berikut :

- Pengaruh coping stress berpengaruh positif terhadap kesehatan mental siswa SMA 3 Bengkulu Tengah. Semakin baik pengaruh coping stress oleh siswa maka akan mampu meningkatkan kesehatan mental mereka.
- Setiap peningkatan pengaruh coping Stress sebesar satuan akan meningkatkan kesehatan mental siswa sebesar 0.411 satuan.

Setelah diperoleh model persamaan regresi taksiran maka langkah selanjutnya ialah melakukan pengujian signifikansi koefisien regresi secara bersama-sama. Pengujian secara simultan dilakukan dengan menggunakan uji F. langkah-langkah pengujiannya adalah sebagai berikut : 1) penentuan hipotesis H_0 seluruh koefisien regresi tidak signifikan (model regresi tidak signifikan) H_1 : minimal satu koefisien regresi signifikan (model regresi signifikan). Hasil pengujian dengan menggunakan SPSS ialah sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Keseluruhan
ANOVA^a

<i>Model</i>		<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1	<i>Regression</i>	2725.156	1	2725.156	91.126	.000 ^b
	<i>Residual</i>	2960.646	99	29.906		
	<i>Total</i>	5685.802	100			

a. Dependent Variable: T.KM

b. Predictors: (Constant), T.CS

Dari hasil diatas didapat nilai F-hitung sebesar 91.126. adapun nilai F-tabel pada tingkat signifikan 5% dan derajat bebas pembilang (df1) sebesar k (jumlah variabel bebas) = 1 dan derajat bebas penyebut (df2) sebesar = 99. Jika kedua nilai F ini dibandingkan, maka nilai F-hitung diperoleh jauh lebih besar F-tabel sehingga H_0 ditolak. Jika menggunakan nilai signifikansi, dari hasil analisis diatas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai ini sangat kecil jika dibandingkan dengan nilai alpha yang digunakan yakni sebesar 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa seluruh koefisien regresi dalam model secara bersama-sama berpengaruh terhadap kesehatan mental siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat simpulkan penelitian coping stress berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental siswa . Besar pengaruh dari coping stress terhadap Kesehatan Mental mencapai 47,9% sedangkan sisanya sebesar 52,1% dipengaruhi oleh variabel lain.

REFERENSI

- Andalasari, R., & Berbudi, A. (2018, Maret). Kebiasaan Olahraga Berpengaruh Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa POLTEKKES KEMENKES Jakarta III. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 05(2), 179-191.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stress dalam Mengatasi Problematika Psikologi. *Jurnal AT-TAUJIH Bimbingan dan Konseling Islam*, 02(2), 37- 55.

- Hakim, S. N., & Rahmawati, B. A. (2015). Strategi Coping dalam Menghadapi Permasalahan Akademik pada Remaja yang Orang Tuanya Mengalami Perceraian. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 368-371.
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019, Oktober). Peningkatan Kesehatan mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120-129.
- Malfasari, E., Sarimah, Febtrina, R., & Herniyanti, R. (2020, Agustus). Kondisi Mental Emosional Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241-246.
- Maryam, S. (2017, Agustus). Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 01(2), 101-107.
- Matondang, I. M. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja dilingkungan I, Kelurahan Panyabungan II. *Skripsi*, 1-21.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.
- Musradinur. (2016, Juli). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, 02(2), 183-200.
- Octaviani, M., Hermawati, T., & Tyas, F. P. (2018). Stres, Strategi Koping, dan Kesejahteraan Subyektif Pada Keluarga Orang Tua Tunggal. *Jurnal Ilm kel dan Kons*, 11(3), 169-180.
- Putra, R. P., & Arina, A. D. (2016, September). Gambaran strategi Coping Stress pada Remaja Korban Cyberbullying. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 05(1), 1-10.
- Rachmah, E. R., & Rahmawati, T. (2019, Desember). Hubungan Pengetahuan Stress dengan Mekanisme Koping Remaja. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 10(2), 595-608.
- Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. (2019). Tingkat Stres dan Indikator Stres pada Remaja yang melakukan Pernikahan Dini. *JPKI*, 05(1), 25-33.
- Rahmayanthi, D., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021, Februari). Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1), 91-101.
- Suprayogi, M. N., & Fauziah, A. (2011, April). Gambaran Strategi Coping Stress Siswa Kelas XII SMAN 42 JAKARTA dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Humaniora*, 02(1), 281-290.
- Sutjiato, M., Kandou, & Tucunan. (2015, Januari). Hubungan Faktor INternal dan

Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa fakultas Kodekteraan Universitas Sam ratulangi Manado. *JKMU*, 05(1), 30-42.

Ulfa, L., & Fahrizal, M. R. (2019, Juni). Faktor Penyebab Stress dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 1-5.

Umboh, C. E., Af'idati, L. N., Suryanto, B. A., & Ramadhan, A. R. (2016, Desember). Cara Menghindari Coping Stress yang Tidak Produktif pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 1-9.

Utami, D. P., Hartanto, F., & Radityo, A. N. (2012). Masalah Mental dan Emosional Pada Siswa SMP Kelas Akselerasi dan Reguler Studi Kasus di SMP negeri 2 Semarang. *Jurnal Media Medika Muda*, 1-13.

Yasipin, Rianti, S. A., & Hidayat, N. (2020). Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Manthiq*, 05(1), 25-31.