HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: December, 26, 2025
Revised: April, 03, 2026
Available online: April, 03, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Hubungan antara tingkat stres dengan mekanisme koping pada remaja yang menjalani hubungan pacaran

Ade Sita Ranjani, Alfunnafi Fahrul Rizzal*, Indari

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, ITSK RS.Dr. Soepraoen Kesdam V/Brw
Korespondensi penulis: Alfunnafi Fahrul Rizzal. *Email: fahrulrizzal@itsk-soepraoen.ac.id

Abstract

Background: Adolescence is a developmental stage vulnerable to stress, particularly in the context of dating relationships, which can lead to emotional distress. How adolescents cope with stress is greatly influenced by the coping strategies they use, both those focused on problem-solving and those focused on emotional management.
Purpose: To determine the relationship between stress levels and coping mechanisms in adolescents in dating relationships.
Method: This quantitative descriptive correlative study used a cross-sectional design with a non-experimental approach. The study was conducted at schools in Pasuruan Regency, namely at State Vocational High School 1 Gempol and Ma'arif Pandaan High School, from November 24-30, 2025. Data analysis was conducted through univariate and bivariate analysis, with the bivariate analysis using the Spearman's rank correlation test.
Results: Most respondents experienced moderate stress and tended to use problem-solving-focused coping mechanisms. Statistical tests showed no significant relationship between stress levels and coping mechanisms ($p = 0.660$).
Conclusion: Stress levels in adolescents in dating relationships were not significantly related to their coping strategies. These findings suggest that adolescents' coping patterns may be influenced by factors other than stress levels, such as social support and emotion regulation skills.
Suggestion: Further research can examine the role of mental health education, interpersonal communication patterns, and emotional regulation skills as supporting factors in the formation of coping mechanisms, thereby providing a more in-depth picture of the dynamics of stress and coping mechanisms in adolescents in dating relationships.

Keywords: Adolescents; Coping Mechanisms; Dating; Stress Levels.

Pendahuluan: Masa remaja adalah tahapan perkembangan yang rentan terhadap stres, terutama dalam konteks hubungan pacaran yang dapat menimbulkan tekanan emosional. Cara yang dilakukan remaja untuk mengatasi stres sangat dipengaruhi oleh strategi koping yang digunakan, baik yang berfokus pada pemecahan masalah maupun pengelolaan emosi.
Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan mekanisme koping pada remaja yang menjalani hubungan pacaran.
Metode: Penelitian kuantitatif deskriptif korelatif menggunakan desain *cross sectional* dengan pendekatan bersifat non-eksperimental. Penelitian dilaksanakan di sekolah yang ada di Kabupaten Pasuruan, yaitu di SMKN 1 Gempol dan SMA Ma'arif Pandaan, pelaksanaan dimulai dari tanggal 24-30 November 2025. Analisis data dilakukan melalui analisis univariat dan bivariat, dengan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman's rank.
Hasil: Sebagian besar responden mengalami stres sedang dan cenderung menggunakan mekanisme *problem-focused coping*. Berdasarkan hasil uji statistik, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2173

mekanisme koping (p = 0.660).
Simpulan: Tingkat stres pada remaja yang menjalani hubungan pacaran tidak berhubungan secara signifikan dengan strategi koping yang digunakan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pola koping yang dimiliki remaja kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain di luar tingkat stres, seperti dukungan sosial dan kemampuan regulasi emosi.
Saran: Penelitian lanjutan dapat mengkaji peran edukasi kesehatan mental, pola komunikasi interpersonal, dan kemampuan regulasi emosi sebagai faktor pendukung dalam pembentukan mekanisme koping, sehingga memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai dinamika stres dan mekanisme koping pada remaja yang menjalani hubungan pacaran.

Kata Kunci: Mekanisme Koping; Pacaran; Remaja; **Tingkat Stres.**

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi di mana individu tidak lagi dikategorikan sebagai anak, melainkan telah memasuki tahap dewasa (Tunisa & Damaiyanti, 2021). Pada usia remaja, stres dapat disebabkan oleh berbagai aspek, seperti tuntutan akademik, kondisi kesehatan, masalah di lingkungan keluarga, hubungan dengan pacar, dan perundungan (Manoppo, Pitoy, & Tampi, 2023). Dalam proses ini, remaja akan cenderung terlibat dalam berbagai interaksi sosial salah satunya adalah pacaran, yaitu sebuah bentuk hubungan romantis antara remaja perempuan dan laki-laki yang umum terjadi pada tahap perkembangan ini (Mariani & Mentari, 2016; Tandya & Tjahjono, 2024). Sekolah merupakan lingkungan utama bagi remaja untuk berinteraksi dan membangun kedekatan, yang dapat berkembang menjadi hubungan pacaran dan sering terjadi di kalangan siswa (Mariani & Mentari, 2016). Melalui hubungan pacaran, remaja akan mendapatkan dampak positif seperti memperoleh pengalaman dalam berkomunikasi dengan orang lain, serta menjalin kedekatan yang berpengaruh terhadap pembentukan identitas mereka (Kasingku & Warouw, 2025). Sebaliknya, hubungan yang tidak sehat dapat memberikan dampak negatif, yaitu kekerasan verbal, baik secara langsung ataupun dari media komunikasi. Selanjutnya menyebabkan kekerasan seksual, bisa berupa bujukan, rayuan, atau pemerkosaan. Terakhir, dapat menyebabkan kekerasan fisik, sering muncul pada seseorang yang memiliki masalah daam lingkungan keluarganya, serta penyiksaan berupa pukulan, penendangan atau dorongan (Niman, Parulian, & Sibarani, 2022).

Menurut Survei Indeks Ketahanan Remaja, sebanyak 45.5% remaja melaporkan bahwa mereka telah menjalani hubungan pacaran (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, 2024). Menurut catatan tahunan (CATAHU) Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (Komnas) 2024, jenis kekerasan yang paling sering dilaporkan adalah kekerasan seksual, psikologis, dan fisik. Dalam ranah personal, kasus terbanyak yang tercatat secara historis adalah kekerasan terhadap istri. Pada tahun 2023, terdapat 632 kasus kekerasan yang dilakukan oleh mantan pacar dan 407 kasus kekerasan dalam hubungan pacaran, sehingga total kasus di ranah personal pada tahun 2024 meningkat sebesar 3.4% dibanding tahun sebelumnya (Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan, 2024). Menurut studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Agustus hingga September 2025 terhadap 40 remaja yang berpacaran di SMA Ma'arif dan SMKN 1 Gempol, menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami stres ringan dalam hubungan pacaran. Sebagian remaja menggunakan mekanisme *problem-focused coping* yang adaptif, seperti berdiskusi dengan teman atau mencari solusi secara rasional, namun masih ada yang menggunakan *emotion-focused coping maladaptif*, seperti menghindari masalah atau melepaskan emosi dengan kemarahan. Hal ini menandakan adanya variasi dalam mekanisme koping remaja yang berpotensi memengaruhi tingkat stres yang mereka alami.

Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa stres tidak hanya dijumpai pada individu dewasa dan lansia, tetapi juga termasuk remaja yang tengah berada di jenjang pendidikan menengah atas (Purnama, Widayanti, Yuliati, & Kurniawaty, 2023). Stres merupakan suatu pengalaman bersifat subyektif, bergantung pada perspektif individu terhadap kondisi yang dihadapinya. Stres muncul ketika situasi yang dihadapi tidak sesuai dengan ekspektasi atau ketika seseorang berada di bawah

Ade Sita Ranjani, Alfunnafi Fahrul Rizzal*, Indari

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, ITSK RS.Dr. Soepraoen Kesdam V/Brw
Korespondensi penulis: Alfunnafi Fahrul Rizzal. *Email: fahrulrizzal@itsk-soepraoen.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2173

tekanan (Hastuti & Baiti, 2019). Stres diklasifikasikan ke dalam tiga kategori. Pertama stres ringan, biasanya tidak memengaruhi kondisi tubuh, kedua stres sedang mulai memberikan dampak negatif pada kesehatan, dan stres berat dapat merusak fungsi fisik secara signifikan. Pada kalangan remaja, stres berat dapat menyebabkan munculnya perilaku maladaptif, seperti mengisolasi diri dari lingkungan sosial, penyalahgunaan zat, sampai pada potensi bunuh diri (Ratnawati & Astari, 2019).

Dalam menghadapi stres tersebut, remaja harus memahami pola koping sebagai upaya individu untuk mengatasi masalah, beradaptasi dengan perubahan, serta menghadapi situasi yang menantang dengan menggunakan sumber daya koping yang ada (Putri & Ardyani, 2021). Sebuah studi menyatakan, bahwa cara remaja dalam mengatasi masalah dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, penggunaan strategi yang sesuai memungkinkan seseorang untuk beradaptasi dengan baik terhadap perubahan atau masalah yang dihadapi (Putri & Ardyani, 2021; Jaliil, Dewi, & Wahyuni, 2020). Di sisi lain, strategi koping yang tidak tepat dapat menyebabkan stres yang sulit dikelola dan memberikan dampak buruk, sementara strategi yang baik dalam mengatasi masalah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres (Widyastuti, Amiroh, & Sukmana, 2024; Bianchi, Baiocco, Lonigro, Pompili, Zammuto, Di Tata, & Laghi, 2023). Cara individu dalam menghadapi stres dibagi menjadi dua kategori, yaitu *coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan *coping* berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) (Pradipta & Hanami, 2024).

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara tingkat stres dengan upaya koping pada remaja yang menjalani hubungan pacaran. Penelitian ini penting untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologi remaja.

METODE

Penelitian kuantitatif melalui rancangan deskriptif korelatif untuk menelaah keterkaitan antara pola koping dengan tingkat stress pada remaja yang menjalani hubungan pacaran. Dalam penelitian ini, digunakan desain *cross sectional* dengan pendekatan bersifat non-eksperimental. Penelitian dilaksanakan di sekolah yang ada di Kab. Pasuruan, yaitu di SMKN 1 Gempol dan SMA Ma'arif Pandaan, pelaksanaan dimulai dari tanggal 24-30 November 2025. Kriteria inklusi sampel yaitu sedang menjalin hubungan pacaran, menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi, dan menyelesaikan seluruh item kuesioner yang diberikan. Metode penarikan sampel yang digunakan adalah *total sampling.* Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat stres, sedangkan variabel dependen adalah mekanisme koping.

Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup secara daring melalui *google form* untuk keperluan pengumpulan data, dengan instrumen penelitian berupa *Perceived Stress Scale* (PSS) dan *Adolescent Coping Orientation for Problem Experiences* (A-COPE). PSS digunakan untuk mengukur tingkat stres melalui sebanyak 10 pernyataan yang disusun menggunakan 5 poin skala likert. Selanjutnya tingkat stres dibedakan menjadi 3, yakni skor 0–13: stres rendah, skor 14–26: stres sedang, dan skor 27–40: stres tinggi. Sementara itu, A-COPE digunakan untuk mengukur strategi koping remaja dalam menghadapi stres, terdiri dari 54 item yang mencakup 12 subskala perilaku koping, dengan 27 item *problem-focused coping* dan 27 item *emotion-focused coping* dengan menggunakan skala Likert 5 poin. Pada variabel umur, fase remaja terbagi menjadi tiga fase perkembangan, remaja awal (10-14 tahun), tengah (15-17 tahun), dan akhir (18-24 tahun).

Analisis data terdiri atas analisis univariat dan bivariat, karena data tidak berdistribusi normal ($p= 0.040$), analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Spearman's rank correlation coefficient* (ρ) untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan upaya koping dengan signifikansi $p<0.05$.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang dengan nomor surat keputusan KEPK-EC/385/XI/2025.

Ade Sita Ranjani, Alfunnafi Fahrul Rizzal*, Indari

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, ITSK RS.Dr. Soepraoen Kesdam V/Brw
Korespondensi penulis: Alfunnafi Fahrul Rizzal. *Email: fahrulrizzal@itsk-soepraoen.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2173

HASIL

Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (N=490)

Variabel	Hasil	*P-value*
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(16.59±1.05)(14-20)	
Remaja awal	2/0.4	
Remaja tengah	372/75.9	
Remaja akhir	116/23.7	
Jenis Kelamin (n%)		
Laki-laki	185/37.8	
Perempuan	305/62.0	
Lama Menjalani Hubungan (n%) (Bulan)		
< 3	87/17.8	
3 – 6	83/16.9	
6 – 12	96/19.6	
>12	224/45.7	
Frekuensi Interaksi dengan Pasangan (n%)		
Setiap hari	301/61.4	
3 – 5 kali seminggu	38/7.8	
Jarang (<2 kali/minggu)	151/30.8	
Urutan Anak Dalam Keluarga (n%)		
Pertama	199/40.6	
Tengah	89/18.2	
Bungsu	163/33.3	
Tunggal	39/8.0	
Status Perkawinan Orang Tua (n%)		
Masih menikah dan tinggal bersama	375/76.5	
Berpisah/bercerai	48/9.8	
Salah satu sudah meninggal dunia	67/13.7	
Tinggal Bersama Siapa (n%)		
Orang tua kandung	412/84.1	
Salah satu orang tua	46/9.3	
Kakek/nenek	16/3.3	
Wali/keluarga lain	16/3.3	
Seberapa Sering Berkomunikasi dengan Keluarga di Rumah? (n%)		
Setiap hari	380/77.6	
Beberapa kali dalam seminggu	28/5.7	
Jarang	82/16.7	
Ketika Memiliki Masalah, Apakah Merasa		

Ade Sita Ranjani, Alfunnafi Fahrul Rizzal*, Indari

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, ITSK RS.Dr. Soepraoen Kesdam V/Brw
Korespondensi penulis: Alfunnafi Fahrul Rizzal. *Email: fahrulrizzal@itsk-soepraoen.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2173

Nyaman untuk Bercerita Kepada Keluarga? (n%)		
Ya, selalu	114/23.2	
Kadang-kadang	239/48.8	
Tidak	137/28.0	
Pendidikan Terakhir (n%)		
Ayah		
SD	72/14.7	
SMP	83/16.9	
SMA/SMK	291/59.4	
Diploma/Sarjana	44/9.0	
Ibu (n%)		
SD	79/16.1	
SMP	114/23.3	
SMA/SMK	253/51.6	
Diploma/Sarjana	44/9.0	
Pekerjaan Utama (n%)		
Ayah		
Petani/Buruh	40/8.2	
Wiraswasta	179/36.5	
Pegawai Swasta/negeri	208/42.4	
Tidak Bekerja	18/3.7	
Lainnya	45/9.2	
Ibu (n%)		
Ibu Rumah Tangga	269/54.9	
Wiraswasta	96/19.6	
Pegawai Swasta/negeri	95/19.4	
Tidak Bekerja	8/1.6	
Lainnya	22/4.5	
Perkiraan Pendapatan Keluarga Per Bulan (n%)		
<Rp. 1.000.000	98/20.0	
Rp. 1.000.000 – Rp. 3.000.000	200/40.8	
Rp. 3.000.000 – Rp. 5.000.000	129/26.3	
> Rp. 5.000.000	63/12.9	
Tingkat Stres (n%)		
Ringan	42/8.6	
Sedang	378/77.1	
Berat	70/14.3	
		0.660
Mekanisme Koping (n%)		
Problem-Focused Coping	279/57.0	
Emotion-Focused Coping	189/38.5	
Equal (Kombinasi keduanya)	22/4.5	

Ade Sita Ranjani, Alfunnafi Fahrul Rizzal*, Indari

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, ITSK RS.Dr. Soepraoen Kesdam V/Brw
Korespondensi penulis: Alfunnafi Fahrul Rizzal. *Email: fahrulrizzal@itsk-soepraoen.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2173

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebagian besar rerata usia responden adalah 16.59 dengan standar deviasi sebesar 1.05 pada rentang usia 14 – 20, nilai paling dominan pada kelompok remaja tengah (75.9%). Responden mayoritas berjenis kelamin perempuan (62.0%), telah berpacaran lebih dari 12 bulan (45.7%), dan berinteraksi dengan pasangan setiap hari (61.4%). Dari sisi keluarga, sebagian besar responden merupakan anak pertama (40.6%), memiliki orang tua yang masih menikah dan tinggal bersama (76.5%), serta tinggal bersama orang tua kandung (84.1%), dengan frekuensi komunikasi keluarga setiap hari (77.6%). Pendidikan terakhir orang tua umumnya SMA/SMK, dengan ayah bekerja sebagai pegawai swasta/negeri (42.4%) dan ibu sebagai ibu rumah tangga (54.9%). Sebagian besar responden berasal dari keluarga dengan pendapatan per bulan antara Rp1.000.000 dan Rp3.000.000 (40.8%).

Hampir seluruh responden berada pada kategori stres sedang yang mencapai 378 responden dengan persentase 77.1%. Responden paling banyak menggunakan *problem-focused coping* sebanyak 279 responden (56.9%). Hasil uji statistik menunjukkan p-*value* sebesar 0.660 (> 0.05). Dengan demikian, dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan mekanisme koping Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami remaja dalam hubungan pacaran tidak sepenuhnya menentukan cara mereka menghadapi tekanan, kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain di luar tingkat stress.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa remaja yang menjalani hubungan pacaran, paling dominan mengalami stress sedang, sementara stres berat berada pada urutan kedua dan yang mengalami stres ringan berada pada proporsi yang lebih kecil. Tingkat stres dipengaruhi oleh banyak faktor yang berbeda dari tiap individu, seperti jenis kelamin, frekuensi interaksi dengan pasangan, serta kenyamanan dalam berbagai masalah dengan keluarga. Ditinjau dari jenis kelamin, tingkat stres lebih banyak ditemukan pada responden perempuan dibandingkan dengan laki-laki yang disebabkan oleh perbedaan hormonal dan stressor psikososial (Aji & Rizkasari, 2021). Perempuan memiliki hormon estrogen yang bisa memperkuat respon terhadap stres, serta dihadapkan pada tuntutan dan stressor psikososial yang berbeda di kehiduapan sehari-hari, dapat berkontribusi pada peningkatan tingkat stres pada perempuan.

Selain itu, intensitas interaksi yang tinggi dengan pasangan tidak selalu menurunkan tingkat stres. Dikarenakan dalam interaksi tersebut kemungkinan dapat memunculkan banyak tuntutan, seperti emosional, konflik, kecemburuan, ataupun tekanan psikologis lainnya. Faktor lain yang dapat berkontribusi adalah kenyamanan seorang remaja dalam berbagi cerita kepada keluarga. Kurangnya keterbukaan dan dukungan emosional dari keluarga dapat memperburuk tingkat stres yang dirasakan oleh remaja. Penelitian ini menunjukkan hasil yang serupa dengan studi sebelumnya, yang menjelaskan bahwa remaja yang mendapat dukungan keluarga yang baik cenderung mengalami stres lebih rendah dan menggunakan *problem-focused coping* saat menghadapi stres tersebut (Nanda, Burhanto, & Hidayat, 2025).

Ditinjau dari mekanisme koping, dalam penelitian ini ditemukan bahwa responden lebih dominan menerapkan *problem-focused coping* dibandingkan penggunaan *emotion-focused coping* maupun kombinasi dari keduanya. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja cenderung menghadapi stres dengan berupaya menyelesaikan sumber permasalahan secara langsung melalui pemecahan masalah, pencarian solusi maupun tindakan nyata. Sementara itu, *emotion-focused coping* merupakan bentuk koping yang berfokus pada pengelolaan reaksi emosional terhadap tekanan, dan mekanisme koping kombinasi digunakan dalam jumlah paling sedikit, dikarenakan responden menerapkan kedua strategi koping dengan seimbang. Keterbatasan kenyamanan dalam berbagi masalah dengan keluarga dapat menjadi salah satu faktor, karena dapat mendorong responden untuk lebih mengelola emosi secara internal dibandingkan dengan mencari penyelesaian masalah secara langsung.

Berdasarkan penelitian lain, pasien kanker yang menjalani kemoterapi dan memperoleh dukungan keluarga yang baik cenderung menggunakan *problem-focused coping* dibandingkan *emotion-focused coping* (Sari, Dewi, & Daulay, 2019). Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian lain yang menyatakan bahwa keluarga berperan sebagai sumber dukungan utama dalam memengaruhi strategi koping individu karena memberikan rasa aman dan kepercayaan diri dalam menghadapi stressor (Pamungkas, Budi, Seftianingtyas, Salanti,

Ade Sita Ranjani, Alfunnafi Fahrul Rizzal*, Indari

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, ITSK RS.Dr. Soepraoen Kesdam V/Brw
Korespondensi penulis: Alfunnafi Fahrul Rizzal. *Email: fahrulrizzal@itsk-soepraoen.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2173

Devi, Muninggar, & Rudiyanto, 2023).

Berdasarkan hasil uji Spearman's rank, didapatkan p-*value* 0.660 (p > 0.05), memperlihatkan bahwa tingkat stres tidak berkaitan dengan cara remaja yang berpacaran dalam menghadapi tekanan. Tidak ditemukannya hubungan, mengindikasikan bahwa mekanisme koping yang digunakan oleh remaha tidak semata-mata dipengaruhi oleh tigkat stres, melainkan dapat dipengaruhi oleh faktor lainnya. Remaja memiliki fleksibilitas dalam menggunakan berbagai strategi koping, pemilihan strategi koping lebih dipengaruhi oleh tuntutan situasi dan sumber daya yang dimiliki individu. Perbedaan tingkat stres yang dialami remaja tetap memungkinkan penggunaan mekanisme koping yang cukup serupa karena adanya faktor pendukung lain. Faktor-faktor tersebut meliputi dukungan sosial, pengalaman pribadi, kualitas hubungan dengan pasangan, kemampuan regulasi emosi, serta kematangan psikologis remaja (Compas, Jaser, Bettis, Watson, Gruhn, Dunbar, & Thigpen, 2017). Faktor-faktor ini memungkinkan remaja untuk mempertahankan mekanisme koping tertentu, meskipun tingkat stres yang dialaminya berbeda. Temuan ini menunjukkan bahwa fleksibilitas dan kemampuan adaptasi remaja dalam menghadapi stressor memungkinkan mekanisme koping tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat stres, melainkan juga oleh faktor internal dan eksternal yang menyertai proses perkembangan remaja.

SIMPULAN

Tingkat stres pada remaja yang menjalani hubungan pacaran sebagian besar berada pada kategori stres sedang. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan pacaran pada remaja dapat menjadi sumber tekanan emosional yang cukup signifikan, terutama ketika remaja menghadapi konflik. Sebagian besar responden menggunakan *problem-focused coping* dibandingkan mekanisme koping lainnya, menunjukkan bahwa sebagian besar remaja cenderung berupaya mengatasi stres dengan berfokus pada pemecahan masalah, tetapi masih terdapat remaja yang mengandalkan pengelolaan emosi. Analisis statistik uji *Spearman's rank* mengindikasikan tidak adanya korelasi yang signifikan antara variabel tingkat stres dan mekanisme koping pada remaja dalam konteks hubungan pacaran (p = 0.660; p > 0.05). Hal ini mengimplikasikan bahwa konstruk strategi koping pada kelompok remaja cenderung bersifat multidimensi dan mungkin lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar tingkat stres yang dilaporkan.

SARAN

Dukungan sosial, kualitas hubungan pacaran, peran keluarga, serta faktor kepribadian berpotensi memengaruhi strategi koping remaja, sehingga faktor lain patut diperhitungkan dalam penelitian selanjutnya. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengkaji peran edukasi kesehatan mental, pola komunikasi interpersonal, dan kemampuan regulasi emosi sebagai faktor pendukung dalam pembentukan mekanisme koping, sehingga memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai dinamika stres dan mekanisme koping pada remaja yang menjalani hubungan pacaran.

DAFTAR PUSTAKA

Aji, P. T., & Rizkasari, E. (2021). Efektifitas terapi afirmasi positif dan relaksasi terhadap penurunan tingkat stres pada siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sinektik*, *4*(2), 196-208.

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana NasionaL. (2024). Survei BKKBN: Gaya Pacaran Remaja Zaman Sekarang Bisa Mengarah ke Perilaku Berisiko. Diakses dari: https://voi.id/lifestyle/444519/survei-bkkbn-gaya-pacaran-remaja-zaman-sekarang-bisa-mengarah-ke-perilaku-berisiko

Bianchi, D., Baiocco, R., Lonigro, A., Pompili, S., Zammuto, M., Di Tata, D., & Laghi, F. (2023). Love in quarantine: Sexting, stress, and coping during the COVID-19 lockdown. *Sexuality Research and Social Policy*, *20*(2), 465-478.

Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological bulletin*, *143*(9), 939.

Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *8*(2), 84-93.

Ade Sita Ranjani, Alfunnafi Fahrul Rizzal*, Indari

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, ITSK RS.Dr. Soepraoen Kesdam V/Brw
Korespondensi penulis: Alfunnafi Fahrul Rizzal. *Email: fahrulrizzal@itsk-soepraoen.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2173

Jaliil, I. A, Dewi, Y. I., & Wahyuni, S. (2020). Mekanisme koping dan prestasi belajar mahasiswa yang ikut dan yang tidak ikut organisasi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, 1(*1), 58–70.

Kasingku, J., & Warouw, W. N. (2025). Berpacaran dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *5*(1), 247-260.

Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan. (2025). Menata data, menajamkan arah: refleksi pendokumentasian dan tren kasus kekerasan terhadap perempuan. Diakses dari: https://komnasperempuan.go.id/catatan-tahunan-detail/catahu-2024-menata-data-menajamkan-arah-refleksi-pendokumentasian-dan-tren-kasus-kekerasan-terhadap-perempuan

Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Tampi, K. B. (2023). Hubungan tingkat stres dengan konsumsi alkohol pada remaja. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, *3*(6), 1710-1725.

Mariani, N. N., & Mentari, Y. I. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan Remaja Perempuan Tentang Kekerasan Dalam Pacaran, Lamanya Pacaran Dan Kecerdasan Emosional Dengan Kejadian Kekerasan Dalam Pacaran Di Sman 9 Cirebon Tahun 2014. *Media Informasi*, *12*(1), 23-30.

Nanda, N. A., Burhanto, B., & Hidayat, F. R. (2025). Analisis Dukungan Keluarga Terhadap Strategi Koping Remaja Akhir. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *9*(2), 184-193.

Niman, S., Parulian, T. S., & Sibarani, D. (2022). Promosi Kesehatan Jiwa Online Toxic Relationship Pada Remaja. *Jurnal Abdi Masyarakat*, *5*(2).

Pamungkas, A. Y. F., Budi, Y. S., Seftianingtyas, W. N., Salanti, P., Devi, T. E. R., Muninggar, M., & Rudiyanto, R. (2023). Family support and coping strategies among female inmates: a cross-sectional study in penitentiaries. *Healthcare in Low-resource Settings [Preprint]. Available at: https://doi. org/10.4081/hls*.

Pradipta, L. D., & Hanami, Y. (2024). Studi Kualitatif: Pengalaman Stres dalam Kehidupan Sehari-hari dan Strategi Coping pada Remaja. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, *5*(3), 361-370.

Purnama, N. L. A., Widayanti, M. R., Yuliati, I., & Kurniawaty, Y. (2023). Pengaruh mekanisme coping terhadap stres remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, *16*(1), 10-20.

Putri, G. K., & Ardyani, B. (2021). Mekanisme koping pada remaja di desa ragajaya kecamatan Bojong Gede Kabupaten Bogor. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, *1*(1), 43-50.

Ratnawati, D., & Astari, I. D. (2019). Hubungan tingkat stres dengan perilaku berpacaran pada remaja di SMA X Cawang Jakarta Timur. *Jurnal Profesi Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, *13*(1).

Sari, D. K., Dewi, R., & Daulay, W. (2019). Association between family support, coping strategies and anxiety in cancer patients undergoing chemotherapy at General Hospital in Medan, North Sumatera, Indonesia. *Asian Pacific journal of cancer prevention: APJCP*, *20*(10), 3015.

Tandya, M., & Tjahjono, E. (2024). Strategi coping stres pada remaja dalam hubungan pacaran yang sehat. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(5), 3197-3215.

Tunisa, S. F. A., & Damaiyanti, M. (2021). Hubungan antara kepuasan dalam pacaran dengan perilaku kekerasan dalam pacaran pada remaja di Kota Samarinda. *Borneo Studies and Research*, *2*(2), 796-802.

Widyastuti, L., Amiroh, S. N., & Sukmana, P. D. (2024). Gambaran Antara Koping Stress dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *IBERS: Jurnal Pendidikan Indonesia Bermutu*, *3*(1), 1-12.

Ade Sita Ranjani, Alfunnafi Fahrul Rizzal*, Indari

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, ITSK RS.Dr. Soepraoen Kesdam V/Brw
Korespondensi penulis: Alfunnafi Fahrul Rizzal. *Email: fahrulrizzal@itsk-soepraoen.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2173