

**HUBUNGAN ANTARA MEKANISME KOPING DENGAN
KESEHATAN MENTAL PADA SISWA
DI SMK NEGERI 4 KUNINGAN
TAHUN 2026**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia**

Oleh:

**LINTANG UTAMI
CKR0220102**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
KUNINGAN
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA MEKANISME KOPING DENGAN
KESEHATAN MENTAL PADA SISWA
DI SMK NEGERI 4 KUNINGAN
TAHUN 2026**

Diajukan Oleh:

LINTANG UTAMI
CKR0220102

Kuningan, Juli 2026
Telah Disetujui Oleh,

Pembimbing I



Ns. Nur Wulan, S.Kep., M.Kep.
NIK. 940301201610111

Pembimbing II



Ns. Vina Fuji Lastari, S.Kep.
NIK. 900424201411099

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA MEKANISME KOPING DENGAN
KESEHATAN MENTAL PADA SISWA
DI SMK NEGERI 4 KUNINGAN
TAHUN 2026**

**Skripsi ini telah diujikan Tim Penguji Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia
Pada Juli 2026**

Penguji I



Ns. H. Asmadi, M. Kep., Sp.Kep.Kom
NIP. 19750814200511002

Penguji II



Ns. Nur Wulan, S.Kep., M.Kep.
NIK. 940301201610111

Penguji III



Ns. Vina Fuji Lastari, S.Kep.
NIK. 900424201411099

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UBHI



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep.,M.KM
NIK. 831102200904024

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Neneng Arni Ningsih, S.Kep.,M.Kep.
NIK. 811007201010040

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lintang Utami

NIM : CKR0220102

Program Studi : S1 Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara Mekanisme Koping dengan Kesehatan Mental pada Siswa di SMK Negeri 4 Kuningan Tahun 2026” beserta seluruh isinya merupakan benar-benar karya saya sendiri dan bukan merupakan hasil penjiplakan atau plagiat dari karya orang lain dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini atau adanya klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

Kuningan, Juli 2026

Lintang Utami
CKR022012

LEMBAR PERSEMBAHAN

"You get to do things that you scared of and that's I think when the most growth happens."

(Maudy Ayunda)

Skripsi ini saya persembahkan untuk mereka yang namanya selalu saya sebut dalam doa, bahkan jauh sebelum saya tahu bagaimana perjalanan ini akan berakhir. *As strange as it sounds*, skripsi yang sedang kamu baca ini tidak hanya diselesaikan dalam beberapa bulan terakhir. Ia tumbuh perlahan dari seorang anak perempuan yang berkali-kali merasa takut, lelah, dan kehilangan arah, tetapi tetap memilih untuk berjalan. Skripsi ini saya persembahkan untuk Ibu Waryati dan Bapak Tarwa, rumah pertama yang selalu saya tuju ketika dunia terasa terlalu bising. Untuk dua orang yang mungkin tidak selalu mengetahui setiap cerita yang saya simpan sendiri, tetapi tidak pernah berhenti mengusahakan yang terbaik untuk masa depan saya. *If I become something good one day, a part of it will always belong to you.* Untuk Bilqis Khumaira Anazwa, adik kecil yang selalu menjadi salah satu alasan saya untuk terus melangkah. Semoga suatu hari nanti kamu tahu bahwa banyak mimpi yang saya perjuangkan hari ini juga membawa namamu di dalamnya. Untuk Nila, Diki, Nindya, Ani, Gina, keluarga, dan orang-orang baik yang hadir dalam perjalanan ini. *Thank you for staying.* Terima kasih untuk setiap doa, dukungan, dan kebaikan yang membuat perjalanan ini terasa lebih ringan. *Last but not least*, skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri, anak perempuan pertama yang terus belajar bertumbuh. Terima kasih karena telah percaya pada diri sendiri, tetap melangkah dalam setiap proses, dan mampu sampai di titik ini. *Let your dreams be bigger than your fears.*

"Long story short I survived."

"Janganlah kamu takut. Sesungguhnya Aku bersamamu, melihat dan mendengar."

(Q.S. Taha: 46)

UNIVERSITAS BAKTI HUSADA INDONESIA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

SKRIPSI, JULI 2026

LINTANG UTAMI
CKR0220102

HUBUNGAN ANTARA MEKANISME KOPING DENGAN KESEHATAN
MENTAL PADA SISWA DI SMK NEGERI 4 KUNINGAN TAHUN 2026
Xvi + 6 Bab + 104 Halaman + 16 Tabel + 2 Bagan + 16 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Survei kesehatan mental I-NAMHS tahun 2022 menunjukkan bahwa 34,9% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Kesehatan mental yang baik ditandai dengan tercapainya *emotional well-being*, *psychological well-being*, dan *social well-being*. Kemampuan remaja dalam menghadapi berbagai tekanan dipengaruhi oleh mekanisme koping yang digunakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara mekanisme koping dengan kesehatan mental pada siswa di SMK Negeri 4 Kuningan Tahun 2026.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri atas 93 siswa kelas X dan XI di SMK Negeri 4 Kuningan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner mekanisme koping dan kuesioner kesehatan mental kemudian dianalisis menggunakan uji *Rank Spearman*.

Hasil: Sebanyak 83,9% responden memiliki mekanisme koping kategori adaptif dan 57,0% responden memiliki kesehatan mental kategori *flourishing* (kesehatan mental tinggi). Hasil analisis menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$ dan $\rho = 0,539$.

Simpulan: Terdapat hubungan positif antara mekanisme koping dengan kesehatan mental pada siswa di SMK Negeri 4 Kuningan Tahun 2026.

Saran: Sekolah disarankan untuk mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling melalui edukasi serta pendampingan kepada siswa agar mampu mengembangkan mekanisme koping yang adaptif, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan mempertahankan kesehatan mental yang baik.

Kata Kunci: Mekanisme koping, kesehatan mental, remaja, siswa.

Kepustakaan: 19 Buku (2016–2025), 30 Jurnal (2021–2025), 2 Skripsi (2023–2025), dan 5 Website/Laporan Resmi (2022–2025)

**BHAKTI HUSADA INDONESIA UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING STUDY PROGRAM**

UNDERGRADUATE THESIS, JULY 2026

**LINTANG UTAMI
CKR0220102**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING MECHANISMS AND MENTAL
HEALTH AMONG STUDENTS AT SMK NEGERI 4 KUNINGAN IN 2026
Xvi + 6 Chapters + 104 Pages + 16 Tables + 2 Diagrams + 16 Appendices**

ABSTRACT

Background: The 2022 Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) reported that 34.9% of Indonesian adolescents experienced mental health problems. Good mental health is characterized by the achievement of emotional well-being, psychological well-being, and social well-being. Adolescents' ability to cope with various life stressors is influenced by the coping mechanisms they use. This study aimed to determine the relationship between coping mechanisms and mental health among students at SMK Negeri 4 Kuningan in 2026.

Methods: This study employed a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 93 tenth- and eleventh-grade students of SMK Negeri 4 Kuningan, selected using purposive sampling. Data were collected using the Coping Mechanism Questionnaire and the Mental Health Questionnaire and were analyzed using the Spearman Rank test.

Results: A total of 83.9% of the respondents demonstrated adaptive coping mechanisms, while 57.0% were categorized as having flourishing mental health (high mental health). The analysis revealed a p -value of 0.000 (<0.05) and a rho value of 0.539.

Conclusion: There was a positive relationship between coping mechanisms and mental health among students at SMK Negeri 4 Kuningan in 2026.

Suggestion: Schools are recommended to optimize guidance and counseling services by providing mental health education and continuous support to help students develop adaptive coping mechanisms, improve emotional well-being, and maintain good mental health

Keywords: Coping mechanisms, mental health, adolescents, students.

Literature: 19 Books (2016–2025), 30 Journals (2021–2025), 2 Undergraduate Theses (2023–2025), and 5 Official Websites/Reports (2022–2025).

KATA PENGANTAR

Assalamua'laikum Wr. Wb.

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya, Alhamdulillah peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Mekanisme Koping dengan Kesehatan Mental pada Siswa di SMK Negeri 4 Kuningan Tahun 2026”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI). Adapun dalam penyusunan skripsi ini, peneliti tidak lepas dari bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Maka peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes., AIFO., selaku Ketua Yayasan Pendidikan Bhakti Husada Kuningan (YPBHK).
2. Dr. H. Abdal Rohim, S.Kp., M.H., selaku Rektor Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI).
3. Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., MKM., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI).
4. Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI).
5. Ns. Nur Wulan, S.Kep., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Ns. Vina Fuji Lastari, S.Kep., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan bimbingan dalam penyempurnaan skripsi ini.
7. Ns. H. Asmadi, M. Kep., Sp.Kep.Kom., selaku Dosen Penguji yang telah memberikan kritik dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh staf dosen Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI).
9. Seluruh staf perpustakaan Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI).
10. Pihak sekolah SMK Negeri 4 Kuningan beserta seluruh jajarannya yang telah memberikan izin dan kesempatan pada peneliti untuk melakukan penelitian ini.
11. Kedua orang tua, Bapak Tarwa dan Ibu Waryati, serta keluarga yang selalu memberikan dukungan dan doa selama penyusunan skripsi ini.
12. Teman-teman dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas dukungan, semangat, dan bantuan yang diberikan.

Peneliti menyadari bahwa dalam skripsi ini masih belum sempurna dan masih banyak kekurangan. Kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan untuk perbaikan dimasa mendatang.

Kuningan, Juli 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN	i
LEMBAR PERSEMBAHAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	11
1.3 Tujuan Penelitian	12
1.3.1 Tujuan Umum	12
1.3.2 Tujuan Khusus.....	12
1.4 Manfaat Penelitian	12
1.4.1 Manfaat Teoritis	12
1.4.2 Manfaat Praktis	12
1.5 Keaslian Penelitian	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	19
2.1 Konsep Remaja.....	19
2.1.1 Pengertian Remaja.....	19
2.1.2 Tahapan Remaja.....	20
2.1.3 Perubahan Perkembangan Remaja	21
2.2 Konsep Mekanisme Koping	23
2.2.1 Pengertian Mekanisme Koping	23
2.2.2 Jenis Mekanisme Koping	24

2.2.3 Respon Koping.....	27
2.2.4 Pengukuran Mekanisme Koping	28
2.3 Konsep Kesehatan Mental	29
2.3.1 Pengertian Kesehatan Mental.....	29
2.3.2 Dimensi Kesehatan Mental	30
2.3.3 Kategori Kesehatan Mental.....	32
2.3.4 Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	34
2.3.5 Pengukuran Kesehatan Mental.....	36
2.4 Peran Perawat Jiwa Komunitas dalam Upaya Preventif Masalah Kesehatan Mental.....	38
2.5 Kerangka Teori	42
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS	43
3.1 Kerangka Konsep.....	43
3.2 Definisi Operasional	44
3.3 Hipotesis	45
BAB IV METODE PENELITIAN	47
4.1 Jenis dan Desain Penelitian	47
4.1.1 Jenis Penelitian	47
4.1.2 Desain Penelitian	47
4.2 Variabel Penelitian.....	48
4.2.1 Variabel Bebas	48
4.2.2 Variabel Terikat.....	49
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	49
4.3.1 Populasi Penelitian	49
4.3.2 Sampel Penelitian.....	49
4.3.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	51
4.4 Instrumen Penelitian	52
4.4.1 Instrumen Mekanisme Koping.....	53
4.4.2 Instrumen Kesehatan Mental.....	58
4.4.3 Uji Validitas	63

4.4.4 Uji Reabilitas.....	66
4.5 Teknik Pengumpulan Data	68
4.5.1 Sifat dan Sumber Data.....	68
4.5.2 Teknik Pengumpulan Data	68
4.6 Pengolahan dan Analisa Data	71
4.6.1 Teknik Pengolahan Data	71
4.6.2 Analisa Data	73
4.7 Etika Penelitian.....	76
4.7.1 Hak dan Kewajiban Responden	77
4.7.2 Hak dan Kewajiban Peneliti.....	78
4.8 Waktu, Lokasi, dan Jadwal Penelitian.....	80
4.8.1 Waktu Penelitian	80
4.8.2 Lokasi Penelitian	80
4.8.3 Jadwal Penelitian.....	80
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	81
5.1 Hasil Penelitian.....	81
5.1.1 Analisis Univariat.....	81
5.1.2 Analisis Bivariat.....	82
5.2 Pembahasan	83
5.2.1 Gambaran Mekanisme Koping pada Siswa di SMK Negeri 4 Kuningan Tahun 2026.....	83
5.2.2 Gambaran Kesehatan Mental pada Siswa di SMK Negeri 4 Kuningan Tahun 2026.....	90
5.2.3 Hubungan antara Mekanisme Koping dengan Kesehatan Mental pada Siswa di SMK Negeri 4 Kuningan Tahun 2026.....	97
5.3 Keterbatasan Penelitian	103
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	104
6.1 Simpulan.....	104
6.2 Saran	105
DAFTAR PUSTAKA	107
LAMPIRAN.....	113

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian	14
Tabel 3.1	Definisi Operasional	44
Tabel 4.1	Sampel Penelitian	52
Tabel 4.2	Kisi-kisi Instrumen Mekanisme Koping	54
Tabel 4.3	Perbandingan Item Sebelum dan Sesudah Modifikasi Instrumen Mekanisme Koping	55
Tabel 4.4	Kisi-kisi Instrumen Kesehatan Mental	59
Tabel 4.5	Perbandingan Item Sebelum dan Sesudah Modifikasi Instrumen Kesehatan Mental	61
Tabel 4.6	Hasil Uji Validitas Instrumen Mekanisme Koping	64
Tabel 4.7	Hasil Uji Validitas Instrumen Kesehatan Mental	65
Tabel 4.8	Klasifikasi Nilai <i>Cronbach's Alpha</i> pada Uji Reabilitas	66
Tabel 4.9	Hasil Uji Reabilitas Instrumen Mekanisme Koping	67
Tabel 4.10	Hasil Uji Reabilitas Instrumen Kesehatan Mental	67
Tabel 4.11	Interpretasi Koefisien Korelasi	75
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping pada Siswa SMK Negeri 4 Kuningan Tahun 2026	81
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental pada Siswa SMK Negeri 4 Kuningan Tahun 2026	82
Tabel 5.3	Hubungan antara Mekanisme Koping dengan Kesehatan Mental pada Siswa SMK Negeri 4 Kuningan	82

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	Kerangka Teori	42
Bagan 3.1	Kerangka Konsep	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian	114
Lampiran 2	Surat Permohonan Izin Mencari Data Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan	115
Lampiran 3	Surat Balasan Izin Mencari Data Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan	116
Lampiran 4	Surat Permohonan Izin Mencari Data SMK Negeri 4 Kuningan..	118
Lampiran 5	Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan SMK Negeri 4 Kuningan	119
Lampiran 6	Surat Permohonan Izin Uji Validitas SMK Negeri 4 Kuningan ..	120
Lampiran 7	Surat Permohonan Izin Penelitian SMK Negeri 4 Kuningan	121
Lampiran 8	Surat Balasan Izin Penelitian SMK Negeri 4 Kuningan	122
Lampiran 9	Lembar Permohonan Menjadai Responden	123
Lampiran 10	Lembar Persetujuan Responden.....	124
Lampiran 11	Kuesioner Penelitian	125
Lampiran 12	Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen	131
Lampiran 13	Hasil Analisa Data	138
Lampiran 14	Kartu Bimbingan Skripsi	142
Lampiran 15	Dokumentasi Penelitian	144
Lampiran 16	Daftar Riwayat Hidup	145