

HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL DENGAN MEKANISME KOPING PADA SISWA SMA

Tesha Hestyana Sari¹⁾*, Niken Yuniar Sari²⁾, Jumaini³⁾, Veny Elita⁴⁾

Fakultas Keperawatan^{1,2,3,4)}

Universitas Riau

ABSTRAK

Masalah kesehatan mental pada remaja semakin meningkat dan menjadi perhatian serius, terutama pada siswa SMA yang berada dalam fase perkembangan psikososial penting. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara literasi kesehatan mental dengan mekanisme koping pada siswa SMA di Pekanbaru. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 364 siswa SMA yang dipilih melalui teknik proportional random sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi kuesioner literasi kesehatan mental dan mekanisme koping. Kuesioner literasi kesehatan mental menggunakan Mental Health Literacy Scale (MHLS) versi Bahasa Indonesia yang telah diadaptasi dan divalidasi oleh peneliti Indonesia, dengan total 35 item dan reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,77. Kuesioner ini mencakup aspek pengenalan gangguan mental, pengetahuan, sikap, dan pencarian bantuan. Sementara itu, pengukuran mekanisme koping mengacu pada teori Lazarus & Folkman, terdiri dari 20 item yang mengevaluasi strategi *problem-focused* dan *emotion-focused coping*, dengan uji coba menunjukkan nilai reliabilitas sebesar 0,81. Hasil analisis data menggunakan uji chi-square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat literasi kesehatan mental dengan mekanisme koping ($p = 0,000$). Mayoritas siswa dengan literasi tinggi menunjukkan mekanisme koping adaptif. Temuan ini menunjukkan pentingnya peningkatan literasi kesehatan mental dalam mendukung mekanisme koping remaja. Rekomendasi dari hasil penelitian ini adalah perlunya pengembangan program literasi kesehatan mental yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah dan dukungan lintas sektor untuk memperkuat ketahanan psikologis remaja.

Keywords : Literasi Kesehatan Mental, Mekanisme Koping, Remaja, Siswa SMA

ABSTRACT

Mental health problems in adolescents are increasing and becoming a serious concern, especially for high school students who are in a crucial phase of psychosocial development. This study aims to determine the relationship between mental health literacy and coping mechanisms in high school students in Pekanbaru. The research method used was descriptive analytic with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 364 high school students selected through proportional random sampling. The instruments used in this study included a questionnaire on mental health literacy and coping mechanisms. The mental health literacy questionnaire used the Indonesian version of the Mental Health Literacy Scale (MHLS) which has been adapted and validated by Indonesian researchers, with a total of 35 items and a Cronbach's alpha reliability of 0.77. This questionnaire covers aspects of mental disorder recognition, knowledge, attitudes, and help-seeking. Meanwhile, the measurement of coping mechanisms refers to the theory of Lazarus & Folkman, consisting of 20 items that evaluate problem-focused and emotion-focused coping strategies, with a trial showing a reliability value of 0.81. The results of data analysis using the chi-square test showed a significant relationship between mental health literacy levels and coping mechanisms ($p = 0.000$). The majority of students with high literacy demonstrated adaptive coping mechanisms. This finding demonstrates the importance of improving mental health literacy in

supporting adolescent coping mechanisms. The recommendations from this study are the need to develop mental health literacy programs integrated into the school curriculum and cross-sectoral support to strengthen adolescent psychological resilience.

Keywords: Adolescents, Coping Mechanisms; High School Students; Mental Health Literacy

*Email Korespondensi : tesahesty@gmail.com

Alamat Korespondensi : Jl. Pattimura, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau

PENDAHULUAN

Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza telah merencanakan sasaran pembangunan jangka menengah 2020-2024. Adapun rencana tersebut yaitu mewujudkan masyarakat Indonesia yang mandiri, dan berkeadilan melalui percepatan pembangunan di berbagai bidang. Hal ini dengan menekankan terbangunnya struktur perekonomian yang kokoh berlandaskan keunggulan kompetitif di berbagai bidang, serta didukung oleh sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing. Sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing tidak hanya sehat fisik nya namun juga harus sehat jiwanya (Kemenkes RI, 2020).

Masalah kesehatan mental pada remaja semakin meningkat dan menjadi perhatian serius, terutama pada siswa SMA yang berada dalam fase perkembangan psikososial penting. Remaja berada pada tahap perkembangan "identity vs role confusion" menurut Erikson, di mana individu mulai membentuk jati diri dan mengalami tekanan sosial, akademik, maupun emosional. Dalam fase ini, remaja sangat rentan mengalami stres, kecemasan, depresi, dan berbagai bentuk gangguan mental lainnya.

Salah satu faktor penting dalam pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental adalah literasi kesehatan mental. Literasi kesehatan mental merupakan kemampuan individu dalam memperoleh, memahami, dan menggunakan informasi mengenai kesehatan jiwa untuk membuat keputusan yang tepat terkait kesejahteraan psikologis mereka. Komponen literasi ini meliputi kemampuan mengenali gangguan mental, pengetahuan tentang faktor risiko dan penyebab, pengetahuan tentang bantuan profesional yang tersedia, dan sikap yang mendukung pencarian bantuan (Jorm, 2012; Jeon et al., 2022).

Namun, studi menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia masih rendah dan bervariasi. Mangindaan et al. (2024) menyatakan bahwa sebagian besar siswa SMA di Manado hanya memiliki tingkat literasi pada kategori "cukup". berdasarkan skoring kuesioner yang mencakup indikator pengetahuan tentang definisi kesehatan mental, penyebab gangguan jiwa, dan sumber bantuan. Penilaian dikategorikan dalam tiga tingkat: rendah (<60), cukup (60-79), dan tinggi (≥80) dari total skor maksimal. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman remaja tentang isu kesehatan mental masih beragam, dan sebagian besar belum mencapai kategori tinggi.

Selain itu, Jeon et al. (2022) mengungkapkan bahwa remaja sering tidak mampu mengenali tanda-tanda gangguan mental ringan hingga sedang, serta tidak mengetahui ke mana harus mencari pertolongan yang tepat. Akibatnya, banyak remaja lebih memilih diam, menghindar, atau menggunakan strategi koping yang tidak efektif.

Rendahnya literasi kesehatan mental berkontribusi pada penggunaan mekanisme koping yang maladaptif, seperti menarik diri, menyalahkan diri sendiri, melarikan diri melalui penggunaan gadget berlebihan, atau bahkan perilaku agresif. Hal ini menunjukkan pentingnya meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental sebagai dasar dalam membangun mekanisme koping yang lebih adaptif. Namun, studi yang mengaitkan tingkat literasi kesehatan mental dengan mekanisme koping remaja di Indonesia, khususnya di Pekanbaru, masih sangat terbatas.

Literasi kesehatan mental adalah pengetahuan dan pemahaman individu yang berkaitan dengan pencegahan, pengenalan, dan penanganan masalah kesehatan mental, termasuk kemampuan memberikan pertolongan pertama psikologis kepada orang lain. Menurut Jeon et al. (2022), sebanyak 56,7% remaja Korea memiliki tingkat literasi yang rendah dalam mengenali gangguan terkait penggunaan *smartphone* dan *gaming*. Mayoritas responden lebih memilih mencari bantuan kepada orang tua (48%) daripada layanan kesehatan mental profesional (15%), menunjukkan masih rendahnya pemanfaatan sumber daya formal.

Remaja yang sedang dalam fase kehidupannya mencari jati diri dan mengalami banyak perubahan tentu dihadapkan dengan berbagai permasalahan. Hal ini memerlukan mekanisme koping dalam menghadapinya. Koping adalah sebuah proses kognitif dan tingkah laku yang bertujuan mengurangi perasaan tertekan apabila muncul saat menghadapi situasi stres. Koping berdasarkan penggolongannya dibagi menjadi dua yaitu mekanisme koping adaptif (konstruktif) dan mekanisme koping maladaptif (destruktif) (Potter, 2017). Mekanisme koping yang perlu dihindari adalah koping maladaptif, dikarenakan dapat berisiko merugikan diri sendiri, orang lain bahkan lingkungan.

Beberapa studi sebelumnya—misalnya Ramadhani & Rahapsari (2021), menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki literasi kesehatan mental tinggi tetapi lebih memilih strategi koping *problem-focused* dan *emotion-focused* cenderung enggan mencari bantuan formal. Namun, karena mayoritas responden adalah mahasiswa (usia 15–21 tahun) yang tidak mewakili remaja sekolah menengah, hasil tersebut tidak bisa digeneralisasi langsung ke populasi remaja SMA (15–18 tahun).

Penelitian lain yang berfokus pada remaja SMA menyediakan konteks dan wawasan yang lebih spesifik. Studi oleh Ali et al. (2024) yang melibatkan siswa SMA, menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental dan strategi koping sama-sama berpengaruh signifikan terhadap perilaku mencari bantuan pada remaja. Studi ini menegaskan bahwa peningkatan literasi saja masih perlu didukung oleh strategi koping yang efektif agar perilaku *help-seeking* meningkat. Penelitian lain oleh Lesmana et al. (2024) memperlihatkan bahwa literasi mental dan stigma memainkan peran mediasi dalam hubungan antara iklim sekolah dan perilaku mencari bantuan remaja, menyoroti pentingnya faktor lingkungan dan sosial selain hanya pengetahuan individu.

Dengan demikian, penelitian mengenai hubungan literasi kesehatan mental dengan mekanisme koping tetap penting dilakukan di kalangan remaja SMA di Pekanbaru, dikarenakan remaja SMA dalam rentang usia 15–18 tahun memiliki kebutuhan dan tekanan psikososial yang berbeda dari mahasiswa. Kemudian terdapat gap penelitian, yaitu literasi tinggi belum otomatis diterjemahkan ke koping adaptif tanpa dukungan faktor individu dan lingkungan. Selain itu, alasan masih perlu dilakukan penelitian yaitu bukti lokal masih terbatas dimana kebanyakan fokus pada universitas atau populasi dewasa muda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan cross sectional dan menggunakan analisis univariat distribusi frekuensi serta analisis bivariat. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa 3 SMA Negeri yang ada di Pekanbaru, dengan sampel sebanyak 364 responden yang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling. Data dikumpulkan menggunakan dua kuesioner terstandar yaitu kuesioner literasi kesehatan mental dan kuesioner mekanisme koping. Kuesioner literasi kesehatan mental, menggunakan Mental Health Literacy Scale (MHLS) versi Bahasa Indonesia yang telah diadaptasi dan divalidasi oleh peneliti Indonesia, yaitu Pongtambing & Anshari (2020). Versi ini terdiri dari 35 item yang mengukur kemampuan mengenali gangguan mental, pengetahuan tentang penyebab, sikap terhadap pencarian bantuan, dan informasi layanan kesehatan mental. Uji validitas dan reliabilitas pada versi Bahasa Indonesia telah dilakukan dengan nilai validitas konstruk $r > 0,30$ dan reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,77, yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut layak digunakan pada populasi remaja Indonesia. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti tidak melakukan alih bahasa ulang, melainkan menggunakan versi terstandar yang telah terbukti sahih. Instrumen ini mencakup empat indikator utama, yaitu: (1) kemampuan mengenali gangguan mental, (2) pengetahuan tentang penyebab dan faktor risiko, (3) sikap terhadap penderita gangguan mental, dan (4) pengetahuan mengenai pencarian bantuan dan layanan kesehatan jiwa. Berdasarkan skor total, tingkat literasi dikategorikan menjadi rendah dan tinggi. Instrumen ini juga digunakan dengan permohonan izin kepada peneliti sebelumnya.

Kuesioner Mekanisme Koping, disusun berdasarkan teori Lazarus & Folkman, terdiri dari 20 item yang mengukur indikator strategi problem-focused dan emotion-focused coping. Hasil dari kedua kuesioner dikategorikan secara kuantitatif untuk menentukan kecenderungan strategi koping yang digunakan, apakah adaptif atau maladaptif. Instrumen ini telah digunakan dalam beberapa penelitian lokal sebelumnya. Uji validitas konstruk dilakukan terhadap 30 responden uji coba dan seluruh item menunjukkan nilai $r > 0,30$, dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,81, menandakan reliabilitas yang baik.

Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji chi-square dengan nilai $\alpha = 0,05$. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Keperawatan dan Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Riau dengan nomor 2150/UN19.5.1.8/KEPK.FKp/2024. Pengambilan data dilakukan pada bulan Desember tahun 2024 selama 6 hari. Adapun kriteria inklusi yaitu siswa aktif pada tahun ajaran 2024/2025, berusia antara 15–18 tahun, bersedia menjadi responden dengan lembar persetujuan (*informed consent*), serta mampu membaca dan memahami instrumen kuesioner berbahasa Indonesia.

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti menerapkan prinsip-prinsip etika penelitian yaitu: a) *Informed consent* diberikan kepada setiap peserta dalam bentuk lembar persetujuan tertulis yang berisi penjelasan tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian. Peneliti juga memberikan waktu bagi peserta untuk mempertimbangkan kesediaan mereka secara sukarela. b) *Anonymity* dijaga dengan tidak mencantumkan nama responden dalam kuesioner dan hanya menggunakan kode numerik. c) *Confidentiality* dijamin dengan menyimpan data hanya untuk keperluan akademik dan tidak membagikan hasil individu kepada pihak lain. d) Prinsip *beneficence* diterapkan dengan memastikan bahwa tidak ada risiko fisik maupun psikologis yang membahayakan responden selama proses pengisian kuesioner, dan peneliti bersedia memberikan edukasi tambahan bila dibutuhkan oleh siswa terkait topik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, kelas, urutan anak bersaudara dan jumlah bersaudara (n=364)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
14 tahun	5	1.4
15 tahun	78	21.4
16 tahun	189	51.9
17 tahun	86	23.6
18 tahun	6	1.6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	195	53.6
Perempuan	169	46.4
Anak ke		
1	137	37.6
2	129	35.5
3	61	16.8
4	29	8.0
5	6	1.6
6	2	0.5
Jumlah Saudara		
1	28	7.7
2	125	34.3
3	135	37.1
4	54	14.8
5	13	3.6
6	4	1.1
7	3	0.8
8	2	0.5

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden berusia 16 tahun (51,9%), yang tergolong dalam masa pertengahan remaja. Pada tahap ini, remaja mulai mengalami perkembangan psikososial yang kompleks, termasuk pencarian identitas dan pembentukan konsep diri. Menurut Erikson (dalam Stuart, 2020), masa remaja adalah tahap “identity vs role confusion” yang menjadi faktor remaja mengembangkan mekanisme koping dalam menghadapi tekanan psikososial. Usia ini juga merupakan masa krusial dalam pembentukan literasi kesehatan mental karena remaja mulai mengenali emosi dan stresor internal maupun eksternal.

Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (53,6%). Gender dapat memengaruhi cara individu merespons stres dan bagaimana mereka mengakses informasi kesehatan mental. Berdasarkan temuan teoretis dan empiris terkait sosialisasi gender, remaja laki-laki cenderung mengadopsi *problem-focused coping*, sedangkan perempuan lebih sering menggunakan *emotion-focused coping* dan mencari dukungan sosial. Fokus grup remaja Swedia mendukung temuan ini: perempuan lebih aktif dalam pendekatan sosial-emotional, sedangkan laki-laki lebih

mengandalkan pendekatan personal-problem solving (Östberg et al., 2018). Di Indonesia, studi awal di Aceh menunjukkan dominasi penggunaan emotion-focused/ avoidance coping pada perempuan dibanding laki-laki (Yoviana et al., 2022). Ini dapat menjelaskan variasi dalam kemampuan mengakses dan memanfaatkan informasi terkait kesehatan mental.

Sebagian besar responden merupakan anak pertama (37,6%) dan memiliki 3 saudara (37,1%). Anak pertama sering memikul tanggung jawab lebih besar, termasuk ekspektasi orang tua, yang dapat meningkatkan beban psikologis. Menurut studi oleh Kurniawan et al. (2021), anak pertama cenderung menunjukkan coping yang lebih proaktif namun juga lebih berisiko mengalami tekanan psikologis jika tidak didukung oleh pemahaman kesehatan mental yang baik.

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik Ayah responden (n=364)

Karakteristik Ayah Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
30-39 tahun	12	3,45
40-49 tahun	167	47,99
50-59 tahun	148	42,53
60-60 tahun	14	4,02
70-79 tahun	1	0,29
Pekerjaan		
Karyawan swasta	116	33,33
PNS	77	22,13
Wirausaha	90	25,86
Guru	3	0,86
Buruh	14	4,02
TNI/Polri	46	13,22
Wiraswasta	2	0,57
Penghasilan		
≤3.500.000	127	36,5
>3.500.000	221	63,5
Pendidikan Terakhir		
SD	5	1,44
SMP	8	2,30
SMA	123	35,34
Diploma/S1	145	41,67
S2/S3	64	18,39
Total	348	99,14

Pada tabel 2 menunjukkan mayoritas ayah berusia 40–49 tahun (47,99%) yang menunjukkan usia produktif dengan pengalaman sebagai kepala keluarga. Pola asuh dan keterbukaan orang tua mengenai isu *mental health* bisa dipengaruhi oleh usia dan latar pendidikan mereka. Menurut teori keluarga Bowen, tingkat kedewasaan emosional orang tua, dalam hal ini diferensiasi diri memegang peranan penting dalam pola pengasuhan dan perkembangan psikososial anak. Individu yang memiliki diferensiasi diri yang baik lebih mampu mengelola kecemasan dan menjaga diri dari

disfungsi emosional, sehingga menciptakan pola pengasuhan yang adaptif (Calatrava et al., 2022; Miller & Elder, 2024).

Pekerjaan ayah responden terbanyak adalah karyawan swasta (33,33%) dan wirausaha (25,86%). Jenis pekerjaan orang tua berhubungan dengan tingkat stres rumah tangga dan waktu luang untuk berkomunikasi dengan anak. Penelitian longitudinal oleh Gembeck et al. (2023) menyatakan bahwa dukungan dari orang tua—termasuk keterlibatan emosional dan komunikasi—memiliki peran penting dalam strategi koping akademik remaja. Mereka menemukan bahwa ketika orang tua memberikan dukungan konsisten, remaja menunjukkan peningkatan engagement coping dan penurunan escape coping bahkan di bawah tekanan akademik yang tinggi. Selanjutnya, berdasarkan standar UMK Kota Pekanbaru, sebagian besar ayah responden berpenghasilan >3.500.000 (63,5%). Kondisi ekonomi yang stabil memungkinkan akses terhadap sumber literasi kesehatan mental seperti internet, buku, atau layanan profesional. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Iswari & Setyowati (2021) bahwa status sosial ekonomi berperan dalam meningkatkan literasi kesehatan mental anak.

Pendidikan terakhir mayoritas adalah Diploma/S1 (41,67%), yang menunjukkan tingkat pengetahuan dan kemungkinan keterbukaan terhadap isu kesehatan mental. Pendidikan orang tua yang tinggi dikaitkan dengan komunikasi keluarga yang suportif dan lebih positif terhadap isu kesehatan mental, sehingga mendukung mekanisme koping adaptif pada remaja (Putri et al., 2023).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi karakteristik Ibu responden (n=364)

Karakteristik Ibu Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
30-39 tahun	33	9.1
40-49 tahun	231	63.5
50-59 tahun	87	23.9
60-60 tahun	1	0.3
Pekerjaan		
Karyawan swasta	45	12.4
PNS	64	17.6
Wirausaha	37	10.2
Guru	15	4.1
Buruh	1	0.3
Tidak bekerja	196	53.8
Penghasilan		
≤3.500.000	248	69,9
>3.500.000	107	29.4
Pendidikan Terakhir		
SD	3	0.8
SMP	5	1.4
SMA	125	34.3
Diploma/S1	187	51.3
S2/S3	37	10.2

Mayoritas ibu berusia 40–49 tahun (63,5%), termasuk kelompok usia yang matang dan berpengalaman dalam pengasuhan anak. Peran ibu sebagai pengasuh utama berpengaruh besar

terhadap emosi dan perilaku anak. Teori interpersonal Peplau menyebutkan bahwa hubungan interpersonal ibu-anak dapat menjadi media pembelajaran koping secara tidak langsung (Stuart, 2020).

Sebagian besar ibu dalam penelitian ini tidak bekerja (53,8%), suatu kondisi yang secara teoritis dapat meningkatkan frekuensi interaksi dengan anak di rumah. Sebagian besar ibu dalam penelitian ini tidak bekerja (53,8%), yang secara teoritis memungkinkan mereka menghabiskan lebih banyak waktu bersama anak di rumah. Kondisi ini berpotensi meningkatkan frekuensi interaksi ibu-anak, yang dapat memperkuat sensitivitas ibu terhadap tanda-tanda stres anak dan memfasilitasi dorongan ke arah mekanisme koping adaptif. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menunjukkan bahwa ketika stres orang tua (termasuk stres karena pekerjaan) rendah, sensitivitas emosional ibu terhadap anak meningkat, sehingga dapat menjadi faktor penting dalam perkembangan sosial-emosional anak yang sehat (Booth et al., 2019)

Selain itu, dalam studi oleh Koerber et al. (2023), ibu yang mengalami tekanan kerja atau stres psikososial menunjukkan hubungan yang lebih buruk dengan anak karena adanya efek "spillover" dan "crossover" antara tekanan kerja dan interaksi keluarga. Sebaliknya, ibu tanpa tekanan tersebut memiliki peluang lebih tinggi untuk menjaga interaksi yang sensitif dan responsif terhadap anak (Koerber et al., 2023). Di sisi lain, mayoritas ibu memiliki penghasilan \leq Rp3.500.000 (69,9%), yang berpotensi menjadi indikator keterbatasan ekonomi. Namun demikian, hal ini perlu ditinjau secara proporsional, mengingat data menunjukkan bahwa sebagian besar ayah (63,5%) justru memiliki penghasilan $>$ Rp3.500.000. Kondisi ini mencerminkan bahwa stabilitas ekonomi keluarga secara keseluruhan tidak semata-mata ditentukan oleh penghasilan ibu.

Dengan kata lain, keterbatasan finansial yang dimiliki ibu tidak serta-merta menjadi sumber utama stres dalam keluarga, apabila kontribusi ekonomi dari ayah mencukupi untuk memenuhi kebutuhan dasar keluarga, termasuk akses terhadap sumber literasi kesehatan mental dan layanan profesional. Oleh karena itu, analisis terhadap faktor ekonomi dalam keluarga perlu mempertimbangkan peran kolektif antara ibu dan ayah, bukan secara terpisah atau parsial (Wulandari et al., 2021). Berikutnya yaitu Ibu berpendidikan Diploma/S1 (51,3%). Pendidikan tinggi pada ibu meningkatkan kemungkinan penyampaian nilai-nilai kesehatan mental dan cara-cara adaptif menghadapi stres kepada anak. Penelitian oleh Patria B. (2022) yang menggunakan data survei longitudinal nasional di Indonesia menemukan bahwa tingkat pendidikan ibu memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental anak-anaknya, termasuk kemampuan memahami emosi dan menggunakan strategi koping yang lebih adaptif. Data ini menjelaskan bahwa pola asuh dan komunikasi emosional yang lebih baik dari ibu yang berpendidikan lebih tinggi dapat meningkatkan kecakapan remaja dalam mengelola stres dan emosi.

Tabel 4 Hubungan literasi kesehatan mental dengan mekanisme koping (n=364)

Literasi Kesehatan mental	Mekanisme koping						P Value
	Maladaptif		Adaptif		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	103	62.4	62	37.6	165	100	0.000
Tinggi	69	34.7	130	65.3	199	100	

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi (54,7%) dan menggunakan mekanisme koping yang adaptif (52,7%). Ini mendukung teori Roy

yang menyatakan bahwa pemahaman individu terhadap situasi stres akan menentukan kemampuan mereka beradaptasi. Semakin tinggi literasi, semakin efektif seseorang memilih strategi koping yang konstruktif (Roy & Andrews, 2021). Literasi kesehatan mental dapat didapatkan oleh remaja melalui media sosialnya (Sari et al, 2020). Selanjutnya hasil uji chi-square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan mental dengan mekanisme koping ($p = 0,000$). Hal ini konsisten dengan penelitian oleh Widyaningrum et al. (2022) yang menyatakan bahwa remaja dengan literasi kesehatan mental yang tinggi cenderung memilih strategi koping *problem-focused* dibandingkan *emotion-focused* atau *avoidance*.

Hasil berikutnya dari penelitian ini sebanyak 62,4% responden dengan literasi rendah memiliki koping maladaptif. Ini menunjukkan pentingnya intervensi edukatif di lingkungan sekolah. Literasi rendah mengakibatkan kesulitan mengenali stresor dan memilih strategi yang sesuai, seperti menarik diri, menyalahkan diri sendiri, atau perilaku agresif (Setiawati et al., 2021). Mekanisme koping yang maladaptif ini perlu diperhatikan dan ditindaklanjuti agar tidak menjadi dampak negatif seperti kenakalan remaja. Remaja juga dipengaruhi oleh *self esteem* terhadap perilaku mereka (Hadini, Sari & Sari, 2025). Penelitian oleh Elita et al (2024) menunjukkan pelatihan determinasi diri pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental dan melatih diri memiliki kebiasaan yang baik. Hal ini dapat menjadi referensi untuk tindak lanjut terhadap kondisi remaja yang memerlukan perlakuan dari tenaga kesehatan.

Sementara itu, sebanyak 65,3% siswa dengan literasi tinggi menunjukkan penggunaan mekanisme koping yang adaptif. Persentase ini menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat literasi kesehatan mental dan pemilihan strategi koping yang lebih konstruktif. Hasil ini sejalan dengan studi oleh Sari, Daulima, dan Mustikasari (2023), yang menunjukkan bahwa program seperti *peer support group* dan terapi kelompok terapeutik berupa kegiatan peningkatan literasi kesehatan mental remaja efektif membantu melatih koping remaja yang adaptif dalam pencapaian identitas diri.

Meskipun sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi, hanya 37,6% di antaranya yang menunjukkan mekanisme koping adaptif. Kondisi ini menunjukkan bahwa literasi saja tidak selalu sejalan langsung dengan penerapan strategi koping yang efektif. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa pengetahuan tidak selalu otomatis berujung pada perilaku karena dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal (Wibowo & Wulandari, 2020). Beberapa faktor yang dapat menjelaskan fenomena ini antara lain; keterbatasan regulasi emosi. Individu dengan literasi tinggi mungkin mampu mengenali gangguan mental, namun belum tentu memiliki keterampilan pengelolaan emosi yang memadai (Calear et al., 2022). Kemudian dapat disebabkan kurangnya pengalaman atau dukungan sosial. Remaja yang memahami pentingnya kesehatan mental tetapi tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan atau keluarga tetap berisiko menggunakan koping maladaptif (Yani et al., 2025). Selanjutnya, stres lingkungan atau tekanan sosial yang tinggi, seperti konflik keluarga, ekspektasi akademik, atau tekanan teman sebaya, yang membuat remaja sulit mengimplementasikan pengetahuan mereka dalam situasi nyata (Nurliza et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental perlu dilengkapi dengan pelatihan keterampilan koping praktis dan penguatan lingkungan yang suportif, sehingga pemahaman yang dimiliki benar-benar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, penelitian oleh Nurliza et al. (2024) menemukan bahwa pola asuh orang tua yang suportif berhubungan dengan tingkat stres yang lebih rendah pada remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan keluarga juga turut berperan dalam pembentukan mekanisme koping yang sehat. Namun, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebanyak 34,7% siswa dengan literasi

kesehatan mental tinggi masih menunjukkan mekanisme koping yang maladaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan saja belum tentu diikuti oleh perubahan perilaku koping yang konstruktif. Ada kemungkinan bahwa meskipun siswa mengetahui informasi tentang kesehatan mental, mereka belum mampu menginternalisasi atau menerapkan strategi koping yang tepat dalam kehidupan sehari-hari.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui pendekatan Theory of Planned Behavior (Ajzen, 1991), yang menyatakan bahwa perilaku seseorang tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan (literasi), tetapi juga oleh sikap, norma sosial, dan persepsi kontrol diri. Remaja mungkin memiliki pemahaman teoretis mengenai kesehatan mental, namun faktor seperti tekanan teman sebaya, kurangnya dukungan keluarga, atau rendahnya efikasi diri bisa menghambat penerapan koping yang adaptif.

Selain itu, pengaruh emosional dan situasional juga dapat berperan. Siswa dengan literasi tinggi mungkin menghadapi stres akut, konflik interpersonal, atau kondisi lingkungan yang tidak mendukung, sehingga tetap memilih respons yang destruktif meskipun sadar akan dampaknya. Penelitian Widyaningrum et al. (2022) juga menemukan bahwa literasi kesehatan mental yang tinggi belum selalu berbanding lurus dengan penggunaan koping adaptif, terutama jika tidak diiringi pelatihan keterampilan sosial dan penguatan dukungan emosional. Hal ini menggarisbawahi pentingnya program intervensi yang tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga aplikatif dan berulang, seperti pelatihan keterampilan koping, *role-play*, dan terapi kelompok.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi oleh Du et al. (2023), yang menunjukkan bahwa keterkaitan antara literasi kesehatan mental dengan distress psikologis dimediasi oleh psikologikal resiliensi, tidak sekadar pengetahuan yang tinggi saja. Tanpa adanya ketahanan diri, siswa berliterasi tinggi tetap mungkin melakukan koping maladaptif (sebagai respons situasional atau emosional). Penelitian Yani et al. (2025) memperkuat hal ini, dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa meskipun literasi mental berhubungan dengan sikap mencari bantuan, tidak ditemukan keterkaitan signifikan dengan tingkat depresi atau kecemasan. Ini menunjukkan bahwa literasi tinggi belum otomatis diterjemahkan menjadi coping adaptif tanpa faktor pendukung lain seperti lingkungan keluarga dan sekolah.

SIMPULAN

Adapun simpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan mental dengan mekanisme koping pada siswa SMA di Pekanbaru. Siswa dengan tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi cenderung menggunakan mekanisme koping yang adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman yang baik tentang kesehatan mental dapat membantu siswa dalam mengenali stresor, memahami respons emosional, serta memilih strategi penyelesaian masalah yang lebih konstruktif. Sebaliknya, siswa dengan literasi rendah cenderung menggunakan mekanisme koping maladaptif yang berpotensi memperburuk kondisi psikologis mereka.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa siswa dengan literasi kesehatan mental yang tinggi cenderung menggunakan mekanisme koping adaptif, sedangkan siswa dengan literasi rendah cenderung menggunakan koping maladaptif, maka diperlukan intervensi yang tepat di lingkungan sekolah. Upaya peningkatan literasi kesehatan mental dapat dilakukan melalui program edukatif seperti seminar rutin, penyuluhan, serta penguatan layanan konseling di sekolah.

Selain itu, hasil ini juga mengindikasikan pentingnya pembentukan program terapi kelompok terapeutik atau *peer support group* yang berfokus pada pengembangan identitas diri dan keterampilan

koping remaja. Kolaborasi antara pihak sekolah, guru BK, orang tua, dan tenaga kesehatan seperti perawat jiwa atau psikolog sangat penting dalam membentuk ekosistem sekolah yang mendukung ketahanan psikologis siswa secara menyeluruh dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.
- Booth, A. T., Macdonald, J., & Youssef, G. (2019). Contextual stress and maternal sensitivity: A meta-analytic review using the Maternal Behavior Q-Sort in observational studies. *arXiv*
- Calatrava, M., Martins, M. V., Schweer-Collins, M., Duch-Ceballos, C., & Rodríguez-González, M. (2022). Differentiation of self: A scoping review of Bowen Family Systems Theory's core construct. *Clinical Psychology Review*, 91, 102101. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102101>
- Calear, A. L., Batterham, P. J., & Christensen, H. (2022). Predictors of help-seeking behavior and coping strategy use in adolescents with high mental health literacy. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(3), 561–573.
- Du, X., Wang, Y., Ma, R., Zhang, Y., & Li, H. (2023). Exploring the relationship between mental health literacy and psychological distress in adolescents: A moderated mediation model. *Preventive Medicine Reports*, 33, 102199. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102199>
- Hadini, H., Sari, T. H., & Sari, N. Y. (2025). Hubungan Self-Esteem dengan Kenakalan Remaja. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), 1472–1479.
- Iswari, M., & Setyowati, S. (2021). Pengaruh status sosial ekonomi terhadap literasi kesehatan mental remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(1), 47–54.
- Jeon, M., Lee, M. S., Yoon, J. Y., & Bhang, S. Y. (2022). Mental health literacy of internet gaming disorder and problematic smartphone use among Korean teenagers. *PLoS ONE*, 17(7), e0270988. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270988>
- Kemkes RI. (2020). Rencana Aksi Kegiatan 2020–2024 Direktorat P2 Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza. Ditjen P2P Kemkes. Diakses pada tanggal 20 Juni Tahun 2024 dari [https://kesprimkom.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/RAK_keswa_2020-2024_\(1\)1.pdf](https://kesprimkom.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/RAK_keswa_2020-2024_(1)1.pdf)
- Koerber, M. I., Mack, J. T., Seefeld, L., et al. (2023). Psychosocial work stress and parent-child bonding during the COVID-19 pandemic: Clarifying the role of parental symptoms of depression and aggressiveness. *BMC Public Health*, 23, 113. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14759-5>
- Kurniawan, R., et al. (2021). The influence of birth order on adolescent psychological well-being. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(1), 12–20.
- Mangindaan, K. A., Rahman, A., & Adam, H. (2024). Gambaran literasi kesehatan mental pada peserta didik SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Bios Logos*, 14(1), 9–16. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/bioslogos/article/view/53720>
- Mauna Ali, E. Z., Akbar, Z., & Ardyagarini, P. (2024). Literasi kesehatan mental, strategi coping terhadap perilaku mencari bantuan pada remaja. *Jurnal Parameter*, 36(1), 25–39. <https://doi.org/10.21009/parameter.361.02>
- Miller, E. A., & Elder, C. R. (2025). Balanced parenting: Proposing a differentiation-based parenting approach informed by Bowen family systems theory. *Family Process*, 64(1), e13092. <https://doi.org/10.1111/famp.13092>
- Nurliza, A., Sari, N. Y., Karim, D., & Sari, T. H. (2024). Hubungan pola asuh orang tua dengan tingkat stres pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(2).
- Nurmalasari, D., & Handayani, W. (2020). Peran ibu dalam mengenali stres pada remaja dan strategi koping yang diterapkan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 113–120.
- Östberg, V., Plenty, S., Låftman, S. B., Modin, B., & Lindfors, P. (2018). Strategies of Adolescent Girls and Boys for Coping With School-Related Stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2143.

- Patria, B. (2022). The positive effects of parents' education level on children's mental health in Indonesia: A result of longitudinal survey. *Frontiers in Public Health*, 10, 1017995. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1017995>
- Pongtambing, R. D., & Anshari, R. S. (2020). Konsistensi internal dan validasi kriteria pada alat ukur literasi kesehatan mental (Mental Health Literacy Scale) versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 48(2), 123–133. <https://doi.org/10.22146/jpsi.54870>
- Potter, P., Perry, A., Stockert, P., & Hall, A. (2017). *Fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice* (9th ed.). Elsevier Mosby.
- Pusat Kurikulum dan Perbukuan. (2023). *Panduan Implementasi Kurikulum Merdeka di SMA/MA*. Kemdikbudristek.
- Putri, F. A., et al. (2023). Hubungan tingkat pendidikan orang tua dengan literasi mental remaja. *Nursing Science Journal*, 5(1), 25–32.
- Ramadhani, A., & Rahapsari. (2021). Peran literasi kesehatan mental terhadap perilaku mencari bantuan dengan strategi koping sebagai moderator. *Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada*.
- Roy, C., & Andrews, H. A. (2021). *The Roy adaptation model*. Pearson.
- Sari, T. H., Daulima, N. H., & Mustikasari, M. (2023). Peningkatan Perkembangan Identitas Diri Remaja dengan Terapi Kelompok Terapeutik. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*.
- Sari, T. H., Delvira, W., Wirdaniza, D., & Ashali, S. S. (2020). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Dengan Pendekatan Peer Group Di Smpn 21 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 3(2), 134-144.
- Setiawati, E., et al. (2021). Strategi koping remaja dalam menghadapi stres. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 16(3), 156–164.
- Setia Lesmana, C., Chung, K. F., et al. (2024). Mediating roles of perceived stigma and mental health literacy in the relationship between school climate and help-seeking behavior in Indonesian adolescents. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 38820380
- Stuart, G. W. (2020). *Principles and practice of psychiatric nursing*. Elsevier.
- Veny Elita, Sri Wahyuni, Yuniar Sari, N., Jumaini Jumaini, Nauli, F. A., Sari, T. H., ... Oktavia, D. (2024). Improving Adolescent Mental Health Through Self-Determination Training in Coastal Areas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Jurusan Keperawatan*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.22437/jpmjk.v2i1.33666>
- Wibowo, A., & Wulandari, M. (2020). Korelasi antara literasi kesehatan mental dan perilaku pencarian bantuan pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(1), 25–34.
- Widyaningrum, R., et al. (2022). Mental health literacy and coping strategies in senior high school students. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 10(2), 87–94.
- Wulandari, D., et al. (2021). Economic stress and adolescent mental health. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 201–210.
- Wulandari, Y., Sari, D. M., & Hidayati, T. (2021). Pengaruh faktor sosial ekonomi terhadap akses layanan kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 9(1), 45–53.
- Yani, D. I., Wong, J. C. M., Pikkarainen, M., Chua, J. Y. X., Wong, H. C., Goh, Y. S. S., & Shorey, S. (2025). Factors associated with mental health literacy, depression, and anxiety amongst Indonesian adolescents. *Journal of Advanced Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jan.16742>
- Yoviana, I., Solehati, T., & Setyorini, D. (2023). Cope strategies for victims of sexual violence in adolescents: scoping review. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2). doi:<https://doi.org/10.30604/jika.v8i3.2062>
- Yulianti, K., & Prasetyo, T. (2021). Hubungan beban akademik dengan stres belajar siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 10(2), 98–105.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., Scott, R. A., Ryan, K. M., Hawes, T., Gardner, A. A., & Duffy, A. L. (2023). Parental Support and Adolescents' Coping with Academic Stressors: A Longitudinal

Study of Parents' Influence Beyond Academic Pressure and Achievement. *Journal of youth and adolescence*, 52(12), 2464–2479. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01864-w>