Adaptif atau Maladaptif? Analisis Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja

Yuda Nabella Prameswari^{1*}

¹Departemen Biologi Medis, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang, Banten, Indonesia
Email: yuda.nabella@untirta.ac.id

ABSTRACT

Anxiety is one of the most common psychological disorders experienced by adolescents, particularly in educational environments that demand academic and social adaptation. Coping mechanisms play a crucial role in determining how effectively individuals manage their anxiety. This study aims to analyze the relationship between coping mechanisms and anxiety levels among senior high school students in Serang City. A quantitative approach with a cross-sectional design was employed. A total of 250 respondents participated in this study, and data were collected using the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) questionnaire and the Brief COPE Inventory. Data were analyzed using chi-square tests and odds ratio calculations. The results revealed that 64.29% of respondents who used adaptive coping mechanisms had minimal to mild anxiety, whereas 62.50% of those who used maladaptive coping mechanisms experienced moderate to severe anxiety. Statistical analysis indicated a significant relationship between coping mechanisms and anxiety levels ($p < 0.001$), with an odds ratio of 3.00. This suggests that adolescents with moderate to severe anxiety are three times more likely to use maladaptive coping mechanisms compared to those with mild anxiety. These findings highlight the importance of preventive and promotive efforts to strengthen adaptive coping strategies as a means of reducing the risk of anxiety among students in educational settings.

Keywords: Anxiety, Adaptive Coping, Maladaptive Coping, Coping Mechanism, Adolescent.

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling sering dialami oleh remaja, khususnya dalam lingkungan pendidikan yang menuntut adaptasi akademik dan sosial. Mekanisme koping menjadi faktor penting yang memengaruhi sejauh mana individu mampu mengelola kecemasan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara mekanisme koping dan tingkat kecemasan pada remaja tingkat pendidikan menengah atas di Kota Serang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sebanyak 250 responden berpartisipasi dalam penelitian ini dan data dikumpulkan menggunakan instrumen *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)* serta *Brief COPE Inventory*. Analisis data dilakukan dengan uji *chi-square* dan perhitungan odds ratio. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 64,29% responden yang menggunakan mekanisme koping adaptif berada pada tingkat kecemasan minimal hingga ringan, sedangkan 62,50% responden yang menggunakan mekanisme koping maladaptif mengalami kecemasan sedang hingga berat. Uji statistik menunjukkan hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dan tingkat kecemasan ($p < 0,001$), dengan nilai *odds ratio* sebesar 3,00. Artinya, remaja dengan tingkat kecemasan sedang hingga berat memiliki kemungkinan tiga kali lebih besar menggunakan koping maladaptif dibandingkan mereka yang mengalami kecemasan ringan. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya preventif dan promotif dalam penguatan strategi koping adaptif guna mengurangi risiko kecemasan pada remaja di lingkungan pendidikan.

Kata kunci: Kecemasan, Koping Adaptif, Koping Maladaptif, Mekanisme Koping, Remaja.

***Corresponding Author:** yuda.nabella@untirta.ac.id

INTRODUCTION

Masa remaja, khususnya pada rentang usia 15–18 tahun, merupakan fase perkembangan kritis yang ditandai oleh transisi dari ketergantungan menuju kemandirian (Povey et al., 2022). Dalam periode ini, remaja menghadapi tantangan perkembangan yang kompleks, termasuk pencarian identitas diri, pembentukan harga diri, dan penyesuaian terhadap tuntutan sosial maupun akademik (Pérez-Torres, 2024). Tekanan yang datang dari berbagai aspek kehidupan tersebut dapat memicu gangguan psikologis, terutama gangguan kecemasan, yang merupakan salah satu masalah kesehatan mental paling umum pada remaja (Rapee et al., 2023).

Penyebab kecemasan pada remaja bersifat multifaktorial. Selain tekanan akademik dan tuntutan sosial, faktor lain yang berkontribusi adalah dinamika keluarga yang tidak harmonis, pengalaman trauma masa kecil, ketidakstabilan emosi, dan permasalahan dalam hubungan dengan teman sebaya (Jiang et al., 2022). Dalam konteks perkembangan teknologi digital saat ini, paparan berlebihan terhadap media sosial semakin memperburuk kondisi kesehatan mental individu. Media sosial tidak hanya menjadi sumber tekanan karena perbandingan sosial yang konstan, tetapi juga menjadi tempat munculnya *cyberbullying*, ketergantungan terhadap validasi eksternal, dan gangguan pada pola tidur. Berbagai faktor ini, apabila terjadi secara bersamaan, dapat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan tingkat kecemasan (Prameswari, 2025).

Remaja secara alamiah akan berusaha menggunakan berbagai strategi atau mekanisme koping sebagai respons terhadap tekanan hidup yang mereka alami (Nuetzel, 2023). Mekanisme koping merujuk pada strategi kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengelola tekanan psikologis yang dirasakan melebihi kapasitas adaptifnya. Secara umum, mekanisme ini terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu koping adaptif dan koping maladaptif (Zhou et al., 2023). Koping adaptif mencakup strategi yang bersifat konstruktif dan efektif dalam mengurangi stres serta mendukung kesejahteraan psikologis, seperti pencarian dukungan sosial, pemecahan masalah, dan regulasi emosi secara sehat (Zhou et al., 2023). Sebaliknya, koping maladaptif melibatkan respons yang tidak efektif dan sering kali merugikan, seperti penghindaran, penyangkalan, penyalahgunaan zat, serta perilaku menyakiti diri, yang meskipun dapat memberikan kelegaan sementara, justru berpotensi memperburuk kondisi psikologis dalam jangka Panjang (Nuetzel, 2023).

Pada tahap perkembangan remaja yang merupakan fase transisi penting dengan berbagai tantangan emosional, sosial, dan akademik, maka pemilihan strategi koping yang tepat menjadi krusial untuk mendukung kesehatan mental mereka. Meskipun remaja cenderung mencoba berbagai bentuk koping dalam merespons stres, efektivitas strategi tersebut sangat dipengaruhi oleh tingkat kematangan kognitif serta dukungan dari lingkungan, seperti keluarga dan teman

sebayanya. Permasalahan muncul ketika remaja belum memiliki kapasitas yang memadai untuk memilih strategi koping yang adaptif (Estévez et al., 2022). Kurangnya kemampuan dalam regulasi emosi, keterbatasan pengalaman hidup, serta minimnya akses terhadap edukasi kesehatan mental menyebabkan mereka lebih rentan menggunakan mekanisme koping maladaptif, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, pelarian ke media digital, perilaku impulsif, menyalahkan diri, hingga keterlibatan dalam penyalahgunaan zat (Estévez et al., 2022).

Secara empiris terbukti bahwa penggunaan mekanisme koping maladaptif bukan hanya gagal mengatasi sumber kecemasan, tetapi justru memperburuk kondisi psikologis remaja dalam jangka panjang (Zhou et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang secara konsisten mengandalkan strategi koping maladaptif memiliki risiko 3,9 hingga 5,6 kali lebih tinggi untuk mengalami gangguan kecemasan kronis, depresi, gangguan dalam hubungan sosial, serta penurunan performa akademik di masa mendatang dibandingkan dengan remaja yang menggunakan strategi koping adaptif (Kupferberg & Hasler, 2023). Masalah ini semakin diperburuk oleh minimnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar serta stigma yang masih kuat terhadap masalah kesehatan mental di masyarakat. Data dari survei Indonesia-*National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 34,9% remaja usia 10–17 tahun, setara dengan 15,5 juta jiwa mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, tetapi hanya 2,6% dari mereka yang mengakses layanan profesional seperti konseling atau psikoterapi (Ahad et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan dalam literatur dengan menganalisis secara menyeluruh hubungan antara tingkat kecemasan dan mekanisme koping yang digunakan oleh remaja, khususnya dalam konteks penggunaan mekanisme koping maladaptif. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengevaluasi kontribusi berbagai faktor sosiodemografis, seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan, serta durasi harian penggunaan sosial media dalam membentuk pola koping pada remaja berusia 15–18 tahun di Kota Serang. Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara mekanisme koping dan tingkat kecemasan pada remaja. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih terfokus mengenai sejauh mana strategi koping yang digunakan remaja berhubungan dengan tingkat kecemasan yang mereka alami.

METHOD

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* yang dilaksanakan pada bulan Juni hingga Agustus 2024. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja berusia 15 hingga 18 tahun yang berdomisili di Kota Serang. Populasi penelitian merujuk pada data Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Serang tahun 2024, yang mencatat jumlah remaja dalam rentang usia tersebut sebanyak

49.980 orang (Badan Pusat Statistik, 2024). Penghitungan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 10%, sehingga diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 100 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi (1) remaja berusia antara 15 hingga 18 tahun, (2) siswa yang masih aktif bersekolah, (3) berdomisili di Kota Serang selama minimal 3 tahun terakhir dan tinggal bersama orang tua, serta (4) bersedia mengikuti penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Sementara itu, kriteria eksklusi terdiri atas (1) memiliki riwayat gangguan kejiwaan yang telah didiagnosis oleh tenaga profesional, (2) sedang menjalani terapi farmakologis untuk gangguan psikologis, (3) mengidap penyakit fisik atau neurologis yang dapat memengaruhi respons psikologis, (4) tidak mampu menyelesaikan instrumen penelitian karena keterbatasan kognitif atau faktor lain, serta (5) mengisi kuesioner secara tidak lengkap atau tidak sesuai dengan petunjuk. Setelah dilakukan proses seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi tersebut, diperoleh total sampel sebanyak 250 responden. Para responden ini merupakan siswa dari tiga Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berada di wilayah Kota Serang dan telah memenuhi persyaratan partisipasi dalam penelitian.

Data dalam penelitian ini merupakan data primer yang dikumpulkan melalui dua jenis instrumen kuesioner, yaitu *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)* dan *Brief COPE Inventory*. Kuesioner GAD-7 digunakan untuk menilai tingkat kecemasan responden. Instrumen ini terdiri dari tujuh item pertanyaan yang mengukur frekuensi gejala kecemasan dalam dua minggu terakhir, dengan skala penilaian 0 hingga 3, yaitu: 0 = tidak sama sekali, 1 = beberapa hari, 2 = lebih dari separuh waktu, dan 3 = hampir setiap hari. Total skor GAD-7 berkisar antara 0 hingga 21 dan dikelompokkan ke dalam empat kategori tingkat kecemasan, yaitu minimal (skor 0–4), ringan (*cut-off* skor 5–9), sedang (*cut-off* skor 10–14), dan berat (*cut-off* skor ≥ 15) (Kliem et al., 2024). Kuesioner ini telah melalui uji reliabilitas pada populasi serupa di institusi berbeda dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,809, yang menunjukkan konsistensi internal yang baik.

Kuesioner kedua yang digunakan adalah *Brief COPE Inventory*, yang bertujuan untuk mengukur strategi koping yang digunakan oleh responden dalam menghadapi stres. Instrumen ini terdiri dari 28 item yang terbagi menjadi dua kategori, yaitu 16 item untuk delapan skala mekanisme koping adaptif dan 12 item untuk enam skala mekanisme koping maladaptif. Setiap item koping adaptif dinilai menggunakan skala Likert 4 poin, yaitu 1 = tidak pernah dilakukan, 2 = jarang dilakukan, 3 = kadang-kadang dilakukan, dan 4 = sering dilakukan. Sebaliknya, penilaian pada item koping maladaptif dibalik, yaitu 4 = tidak pernah dilakukan, 3 = jarang dilakukan, 2 = kadang-kadang dilakukan, dan 1 = sering dilakukan (Marakshina et al., 2023). Skor yang lebih

tinggi pada suatu skala menunjukkan frekuensi penggunaan strategi koping yang sesuai oleh responden. Setiap skala merepresentasikan jenis strategi koping yang berbeda, sehingga tidak dilakukan perhitungan skor total gabungan (Huda et al., 2022). Oleh karena itu, analisis dan interpretasi hasil dilakukan secara terpisah untuk masing-masing skala sesuai dengan jenis strategi koping yang diukur. Kuesioner *Brief COPE Inventory* telah terbukti memiliki tingkat reliabilitas yang cukup baik pada populasi yang serupa, dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,703.

Sebelum proses pengisian kuesioner dilakukan, responden terlebih dahulu diberikan arahan dan penjelasan yang terstruktur guna memastikan pemahaman yang tepat terhadap setiap item pertanyaan dalam instrumen penelitian. Pengumpulan data dilaksanakan secara daring melalui platform *Google Form* untuk mendistribusikan kuesioner secara efisien kepada seluruh responden. Seluruh data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistik 30. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Chi-Square* untuk menguji hubungan antara variabel. Hasil analisis dianggap memiliki signifikansi statistik apabila diperoleh nilai p kurang dari 0,05. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa No. 7/UN43.20/KEPK/2024.

RESULTS AND DISCUSSION

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara mekanisme koping dan tingkat kecemasan pada remaja usia 15–18 tahun, mengidentifikasi jenis mekanisme koping adaptif dan maladaptif yang paling sering digunakan, serta menganalisis korelasi antara frekuensi penggunaannya dengan tingkat kecemasan yang dialami. Selain itu, data sosiodemografis responden, seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan durasi harian penggunaan media sosial, dikumpulkan sebagai bagian dari informasi karakteristik dasar responden. Namun, variabel sosiodemografis tersebut tidak dianalisis lebih lanjut sebagai variabel yang memiliki hubungan langsung dengan mekanisme koping maupun tingkat kecemasan. Oleh karena itu, pengumpulan data sosiodemografis dalam penelitian ini hanya ditujukan untuk menyajikan gambaran deskriptif mengenai profil responden. Variabel-variabel tersebut tidak dianalisis lebih lanjut untuk menguji kontribusi atau keterkaitannya terhadap hubungan antara mekanisme koping dan tingkat kecemasan sebagai variabel utama penelitian.

Tabel 1. Data Karakteristik Sociodemografis, Durasi Penggunaan Sosial Media, Tingkat Kecemasan dan Mekanisme Koping

Kelompok	Jumlah (n = 250)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	110	44
Perempuan	140	56
Usia		
15 tahun	43	17,2
16 tahun	39	15,6
17 tahun	61	24,4
18 tahun	107	42,8
Tingkat Pendidikan		
Kelas X	31	12,4
Kelas XI	88	35,2
Kelas XII	131	52,4
Durasi Harian Penggunaan Sosial Media		
Rendah	41	16,4
Sedang	67	26,8
Tinggi	142	56,8
Tingkat Kecemasan		
Minimal	49	19,6
Ringan	86	34,4
Sedang	42	16,8
Berat	73	29,2
Mekanisme Koping		
Adaptif	154	61,6
Maladaptif	96	38,4

Tabel 1. menyajikan data demografis dari total 250 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 140 orang (56%), sedangkan 110 responden lainnya (44%) berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan distribusi usia, kelompok usia terbanyak adalah responden berusia 18 tahun, yang berjumlah 107 orang (42,8%). Selanjutnya, sebanyak 61 responden (24,4%) berusia 17 tahun. Responden yang berusia 15 tahun tercatat sebanyak 43 orang (17,2%), sedangkan responden berusia 16 tahun berjumlah 39 orang (15,6%). Berdasarkan data yang diperoleh, mayoritas responden memiliki durasi harian penggunaan media sosial dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 142 orang (56,8%). Selanjutnya, sebanyak 67 orang (26,8%) berada dalam kategori sedang, dan 41 orang (16,4%) termasuk dalam kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dalam penelitian ini menghabiskan waktu yang cukup signifikan untuk mengakses media sosial setiap harinya.

Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden merupakan siswa kelas XII, sebanyak 131 orang (52,4%). Selanjutnya, sebanyak 88 responden (35,2%) merupakan siswa kelas XI, dan

31 responden (12,4%) berasal dari kelas X. Dalam hal tingkat kecemasan, sebagian besar responden termasuk dalam kategori kecemasan ringan, yakni sebanyak 86 orang (34,4%). Sebanyak 73 responden (29,2%) menunjukkan tingkat kecemasan berat, sementara 49 responden (19,6%) tergolong memiliki kecemasan minimal, dan 42 responden (16,8%) berada pada kategori kecemasan sedang. Terkait mekanisme koping, mayoritas responden menggunakan mekanisme koping adaptif, yaitu sebanyak 154 orang (61,6%). Adapun 96 responden (38,4%) menggunakan mekanisme koping maladaptif.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan berdasarkan Karakteristik Demografis dan Durasi Harian Penggunaan Sosial Media

Kelompok	Tingkat Kecemasan				Total	
	Minimal - Ringan		Sedang - Berat		Jumlah	Persentase (%)
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)		
Jenis Kelamin						
Laki-laki	63	57,27	47	42,73	110	100
Perempuan	72	51,43	68	48,57	140	100
Usia						
15 tahun	27	62,80	16	37,20	43	100
16 tahun	21	53,85	18	46,15	39	100
17 tahun	29	47,54	32	52,46	61	100
18 tahun	58	54,20	49	45,80	107	100
Tingkat Pendidikan						
Kelas X	12	38,71	19	61,29	31	100
Kelas XI	49	55,68	39	44,32	88	100
Kelas XII	74	56,49	57	43,51	131	100
Durasi Harian Penggunaan Sosial Media						
Rendah	19	46,34	22	53,66	41	100
Sedang	40	59,70	27	40,30	67	100
Tinggi	75	52,81	67	47,19	142	100

Data yang disajikan pada Tabel 2 merupakan hasil tabulasi silang yang menggambarkan distribusi tingkat kecemasan pada responden berdasarkan beberapa variabel sosiodemografis, yaitu jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, serta durasi penggunaan media sosial per hari. Variabel-variabel sosiodemografis tersebut digunakan secara eksklusif sebagai karakteristik deskriptif untuk memberikan gambaran profil responden dalam konteks tingkat kecemasan yang dialami. Pengumpulan data ini tidak bertujuan untuk melakukan analisis hubungan atau menguji kontribusi statistik antara variabel sosiodemografis tersebut dengan tingkat kecemasan. Dengan demikian, data sosiodemografis berfungsi sebagai informasi dasar yang menggambarkan

karakteristik sampel penelitian.

Berdasarkan jenis kelamin, dari total responden laki-laki, sebanyak 63 orang (57,27%) tergolong dalam kategori tingkat kecemasan minimal hingga ringan, sedangkan 47 orang (42,73%) berada pada kategori kecemasan sedang hingga berat. Sementara itu, pada kelompok responden perempuan, sebanyak 72 orang (51,43%) memiliki tingkat kecemasan minimal hingga ringan, dan 68 orang (48,57%) termasuk dalam kategori kecemasan sedang hingga berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Farhane-Medina et al. (2022), yang menganalisis 44 artikel terpublikasi antara tahun 2008 hingga 2021. Studi tersebut menelaah berbagai faktor psikososial dan biologis yang berkontribusi terhadap perbedaan prevalensi serta komorbiditas gangguan kecemasan antara perempuan dan laki-laki. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang lebih tinggi pada perempuan dapat dijelaskan melalui interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan social (Farhane-Medina et al., 2022). Secara biologis, fluktuasi hormon, khususnya estrogen dan progesteron, memengaruhi regulasi emosi dan respons terhadap stres, sehingga meningkatkan kerentanan perempuan terhadap gangguan kecemasan (Bencker et al., 2025). Dari sisi psikologis, perempuan cenderung menggunakan strategi koping yang bersifat internalisasi, seperti *ruminatio*n atau kecenderungan berpikir berulang terhadap masalah, yang terbukti memperburuk kondisi kecemasan (Joubert et al., 2022). Selain itu, faktor sosial dan budaya turut memberikan tekanan tambahan, seperti tuntutan peran ganda, ekspektasi sosial yang tinggi, serta pengalaman diskriminasi dan kekerasan, yang semakin memperbesar risiko munculnya kecemasan pada perempuan (Kirkbride et al., 2024). Dengan demikian, kerentanan perempuan terhadap gangguan kecemasan tidak dapat dijelaskan oleh satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil dari interaksi kompleks antara aspek biologis, psikologis, dan sosial.

Berdasarkan distribusi usia, diketahui bahwa pada usia 18 tahun, sebanyak 58 responden (54,20%) mengalami tingkat kecemasan minimal-ringan, sementara 49 responden (45,80%) termasuk dalam kategori kecemasan sedang-berat. Pada usia 17 tahun, terdapat 29 responden (47,54%) dengan kecemasan minimal-ringan dan 32 responden (52,46%) dengan kecemasan sedang-berat. Untuk usia 16 tahun, 21 responden (53,85%) menunjukkan kecemasan minimal-ringan, sedangkan 18 responden (46,15%) mengalami kecemasan sedang-berat. Sementara itu, pada usia 15 tahun, 27 responden (62,80%) memiliki tingkat kecemasan minimal-ringan dan 16 responden (37,20%) tergolong dalam kategori sedang-berat.

Secara umum, data penelitian ini menunjukkan kecenderungan bahwa tingkat kecemasan sedang hingga berat lebih tinggi pada kelompok usia yang lebih tua, khususnya usia 17 tahun, dibandingkan kelompok usia yang lebih muda. Temuan ini sejalan dengan literatur perkembangan psikologis yang menyebutkan bahwa masa remaja akhir (usia 17–18 tahun) merupakan fase

krusial dalam pembentukan identitas diri dan pengambilan keputusan jangka panjang (Branje et al., 2021). Remaja pada usia ini lebih rentan terhadap kecemasan akibat meningkatnya ekspektasi akademik, tekanan sosial, dan kekhawatiran akan masa depan, termasuk pendidikan lanjutan dan karir (Anderson et al., 2025). Faktor-faktor ini berperan dalam memicu respons stres psikologis yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia yang lebih muda. Sebaliknya, remaja usia 15–16 tahun cenderung belum sepenuhnya terpapar tuntutan transisional tersebut, sehingga beban psikologis yang mereka alami relatif lebih rendah (Odgers & Jensen, 2020). Selain itu, pada usia yang lebih muda, individu umumnya masih berada dalam pengasuhan yang lebih intensif dan struktur lingkungan yang lebih terlindungi, yang dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap perkembangan gangguan kecemasan (H. Chen et al., 2025). Dengan demikian, pola distribusi kecemasan berdasarkan usia ini menegaskan pentingnya pendekatan yang sensitif terhadap tahapan perkembangan dalam upaya deteksi dini dan intervensi kesehatan mental. Pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan psikososial tiap kelompok usia dinilai lebih efektif dalam menurunkan prevalensi kecemasan pada remaja (Baker et al., 2021).

Berdasarkan tingkat pendidikan yang ditempuh, tingkat kecemasan responden menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Pada mahasiswa kelas XII, sebanyak 74 responden (56,49%) berada dalam kategori kecemasan minimal-ringan, sedangkan 57 responden (43,51%) termasuk dalam kategori kecemasan sedang-berat. Di tingkat kelas XI, terdapat 49 responden (55,68%) yang mengalami kecemasan minimal-ringan dan 39 responden (44,32%) yang mengalami kecemasan sedang-berat. Sementara itu, pada siswa kelas X, hanya 12 responden (38,71%) yang menunjukkan kecemasan minimal-ringan, sedangkan mayoritas, yaitu 19 responden (61,29%), teridentifikasi mengalami kecemasan sedang-berat.

Temuan ini mencerminkan dinamika adaptasi psikologis yang berbeda pada tiap tahap pendidikan. Siswa kelas X sebagai kelompok transisi dari jenjang SMP ke SMA kemungkinan besar masih berada dalam proses penyesuaian terhadap lingkungan belajar yang lebih menuntut, baik dari aspek akademik maupun sosial. Penyesuaian terhadap sistem pembelajaran yang baru, ekspektasi guru dan orang tua, serta tekanan untuk beradaptasi dalam kelompok sosial baru dapat menjadi faktor pemicu peningkatan kecemasan pada kelompok ini (G. Chen et al., 2022). Sebaliknya, siswa kelas XI dan XII umumnya telah melewati fase awal adaptasi dan lebih terbiasa dengan dinamika di lingkungan SMA, sehingga mampu mengembangkan strategi koping yang lebih efektif (Song et al., 2024). Meskipun pada kelas XII tekanan akademik semakin tinggi karena persiapan ujian akhir dan masuk perguruan tinggi, kemampuan regulasi emosi dan pengalaman sebelumnya telah meningkatkan ketahanan psikologis mereka (Song et al., 2024). Dengan demikian, perbedaan tingkat kecemasan antar jenjang pendidikan menegaskan pentingnya intervensi yang bersifat preventif dan berbasis jenjang, terutama pada kelas X sebagai

kelompok yang paling rentan (Zhang et al., 2024). Pendekatan ini diharapkan mampu mendeteksi dini gangguan kecemasan dan meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologis siswa sejak awal masa pendidikan menengah.

Data terakhir yang dilaporkan menunjukkan adanya variasi tingkat kecemasan berdasarkan durasi harian penggunaan media sosial. Pada kelompok responden dengan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi, sebanyak 75 responden (52,81%) berada dalam kategori kecemasan minimal-ringan, sedangkan 67 responden (47,19%) termasuk dalam kategori kecemasan sedang-berat. Pada kelompok dengan tingkat penggunaan media sosial sedang, tercatat 40 responden (59,70%) mengalami kecemasan minimal-ringan, sedangkan 27 responden (40,30%) berada dalam kategori kecemasan sedang-berat. Sementara itu, pada kelompok dengan tingkat penggunaan media sosial yang rendah, sebanyak 19 responden (46,34%) menunjukkan tingkat kecemasan minimal-ringan, sedangkan 22 responden (53,66%) termasuk dalam kategori kecemasan sedang-berat.

Temuan ini menggambarkan profil distribusi tingkat kecemasan pada responden berdasarkan durasi harian penggunaan media sosial. Dalam data tersebut, kelompok dengan durasi penggunaan media sosial rendah menunjukkan persentase kecemasan sedang hingga berat yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok yang memiliki durasi penggunaan sedang. Perlu ditekankan bahwa hasil ini bukanlah indikasi adanya hubungan sebab-akibat antara durasi penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan, melainkan sekadar representasi deskriptif dari distribusi data yang diperoleh dalam penelitian ini. Dukungan terhadap temuan ini juga dapat ditemukan dalam literatur sebelumnya, yang menyatakan bahwa tingkat penggunaan media sosial yang sangat rendah maupun sangat tinggi tidak selalu berkorelasi secara langsung dengan peningkatan ataupun penurunan tingkat kecemasan (Naslund et al., 2020). Beberapa studi menegaskan bahwa dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental individu sangat bergantung pada konteks penggunaan, motivasi di balik pemanfaatan media sosial, serta kualitas interaksi yang terjadi secara daring, dan bukan hanya didasarkan pada kuantitas atau durasi penggunaan media sosial (Naslund et al., 2020). Media sosial dapat berperan sebagai sumber dukungan sosial, ekspresi diri, dan koneksi interpersonal, yang dalam kadar seimbang dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan stress (Prameswari, 2025). Sebaliknya, penggunaan yang terlalu rendah dapat menandakan keterbatasan akses terhadap jaringan sosial, isolasi digital, atau kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, yang justru dapat memperburuk kondisi kecemasan (Brandt et al., 2022). Dengan demikian, hasil ini menekankan perlunya pendekatan yang lebih komprehensif dalam memahami dampak media sosial terhadap kesehatan mental. Intervensi sebaiknya tidak hanya fokus pada pengurangan durasi penggunaan, tetapi juga pada peningkatan kualitas dan kesadaran dalam berinteraksi di ruang digital.

Tabel 3. Mekanisme Koping Adaptif dan Maladaptif

Mekanisme Koping	Frekuensi	Persentase (%)
Adaptif		
<i>Active coping</i>	41	26,62
<i>Use of instrumental support</i>	25	16,23
<i>Planning</i>	28	18,18
<i>Acceptance</i>	5	3,24
<i>Use of emotional support</i>	14	9,10
<i>Humor</i>	18	11,69
<i>Positive reframing</i>	13	8,44
<i>Religion</i>	10	6,50
Maladaptif		
<i>Behavioral disengagement</i>	13	13,54
<i>Denial</i>	7	7,29
<i>Self-distraction</i>	24	25
<i>Self-blame</i>	41	42,71
<i>Substance abuse</i>	2	2,08
<i>Venting</i>	9	9,38

Berdasarkan data pada Tabel 3, mekanisme koping adaptif yang paling banyak digunakan oleh responden adalah *active coping*, dengan jumlah 41 orang (26,62%). Mekanisme koping berikutnya adalah *planning* yang dilakukan oleh 28 orang (18,18%), diikuti oleh *use of instrumental support* sebanyak 25 orang (16,23%). Mekanisme *humor* digunakan oleh 18 responden (11,69%), sementara *use of emotional support* dilakukan oleh 14 orang (9,10%). Selain itu, terdapat 13 orang (8,44%) yang menggunakan *positive reframing*, 10 orang (6,50%) yang memilih *religion*, dan 5 orang (3,24%) yang mengadopsi mekanisme *acceptance*. Data ini menggambarkan variasi strategi koping adaptif yang digunakan oleh responden dalam menghadapi stres atau kecemasan. Sementara itu, pada mekanisme koping maladaptif, strategi yang paling banyak digunakan adalah *self-blame*, dengan jumlah 41 orang (42,71%). Mekanisme maladaptif lainnya adalah *self-distraction* sebanyak 24 orang (25%), *behavioral disengagement* oleh 13 orang (13,54%), *venting* sebanyak 9 orang (9,38%), *denial* oleh 7 orang (7,29%), dan *substance abuse* yang paling sedikit, yakni 2 orang (2,08%). Temuan ini memberikan gambaran tentang pola koping maladaptif yang juga cukup beragam di antara responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *active coping* merupakan mekanisme koping adaptif yang paling banyak digunakan oleh responden (26,62%), diikuti oleh *planning* dan *use of instrumental support*. Strategi-strategi ini mengindikasikan kecenderungan responden untuk menghadapi sumber stres secara langsung dan berupaya menyelesaikan masalah secara aktif. Hal ini selaras dengan penjelasan dari Algorani EB et al. (2023), yang menyatakan bahwa *active coping* dan *planning* merupakan bagian dari koping problem-focused yang secara umum lebih efektif dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan, terutama dalam situasi yang dapat

dikendalikan (Algorani EB, 2025). Penggunaan *instrumental* dan *emotional support* juga mencerminkan upaya untuk mencari dukungan eksternal, yang terbukti dapat meningkatkan ketahanan individu terhadap tekanan psikologis (Drageset, 2021). Meskipun *humor*, *positive reframing*, dan *religion* digunakan dalam proporsi lebih kecil, strategi-strategi ini dikenal sebagai bentuk *emotion-focused coping* yang membantu meredakan respons emosional terhadap stres dan memiliki kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis (Avsec et al., 2022).

Di sisi lain, data juga menunjukkan adanya penggunaan mekanisme koping maladaptif, dengan *self-blame* sebagai strategi yang paling dominan (42,71%). Strategi ini dikenal sebagai bentuk koping disfungsi yang sering dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan afektif, termasuk kecemasan dan depresi (Algorani EB, 2025). Mekanisme lainnya seperti *self-distraction*, *behavioral disengagement*, *venting*, dan *denial* juga termasuk dalam kategori koping maladaptif karena cenderung menghindari atau menunda penyelesaian masalah, serta dapat memperburuk kondisi psikologis dalam jangka panjang (Pedrini et al., 2022). Penggunaan *substance abuse* meskipun dalam jumlah kecil (2,08%) tetap menunjukkan adanya potensi perilaku berisiko yang perlu mendapat perhatian khusus, mengingat kaitannya dengan gangguan kesehatan mental dan adiksi (Pedrini et al., 2022).

Secara keseluruhan, pola ini mencerminkan adanya keragaman dalam strategi koping yang digunakan oleh responden dalam menghadapi stres atau kecemasan. Tingginya proporsi koping adaptif, terutama yang bersifat *problem-focused*, menunjukkan adanya kapasitas individu dalam mengelola tekanan secara konstruktif (Avsec et al., 2022). Namun, keberadaan koping maladaptif dalam jumlah yang cukup signifikan menunjukkan perlunya intervensi psikososial yang bertujuan untuk memperkuat strategi koping adaptif dan mengurangi ketergantungan terhadap mekanisme yang tidak efektif (Avsec et al., 2022). Upaya edukasi psikologi dan pelatihan keterampilan regulasi emosi di lingkungan pendidikan dapat menjadi langkah preventif dalam mempromosikan kesehatan mental yang lebih baik di kalangan remaja.

Tabel 4. Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan

	Tingkat Kecemasan				^a OR	^b CI (95%)	^c <i>p</i> -value
	Minimal - Ringan		Sedang - Berat				
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)			
Mekanisme Koping					1,768		
Adaptif	99	64,29	55	35,72	3,00	<0,001*	
Maladaptif	36	37,50	60	62,50		5,089	

Keterangan: ^aOdds ratio, ^bConfidence interval, ^cChi-square test, *Signifikan $p < 0,01$

Tabel 4 menunjukkan adanya hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat kecemasan

pada subjek penelitian. Pada subjek yang menggunakan mekanisme koping adaptif, terdapat 99 responden (64,29%) yang memiliki tingkat kecemasan ringan, sedangkan 55 responden (35,72%) mengalami tingkat kecemasan berat. Sementara itu, pada subjek yang menggunakan mekanisme koping maladaptif, terdapat 36 responden (37,50%) dengan tingkat kecemasan ringan, dan 60 responden (63,50%) memiliki tingkat kecemasan sedang hingga berat.

Temuan ini diperkuat oleh hasil statistik yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara mekanisme koping dengan tingkat kecemasan pada remaja, dengan *p-value* sebesar $<0,001$. Hasil ini mengindikasikan bahwa subjek yang mengalami kecemasan sedang hingga berat memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk menggunakan mekanisme koping maladaptif dibandingkan dengan subjek yang mengalami kecemasan ringan. Selain itu, nilai *Odds Ratio* yang diperoleh adalah 3,00, yang berarti subjek yang mengalami tingkat kecemasan sedang hingga berat memiliki peluang 3 kali lebih besar untuk menggunakan mekanisme koping maladaptif dibandingkan dengan subjek yang mengalami kecemasan ringan.

Hasil ini konsisten dengan studi sebelumnya oleh Miethe S et al. (2023), yang dalam meta-analisisnya menunjukkan bahwa penggunaan mekanisme koping maladaptif, seperti *ruminat*ion, *avoidance*, dan *self-blame*, berkorelasi positif dengan gejala kecemasan dan depresi (Miethe et al., 2023). Sebaliknya, strategi koping adaptif seperti *problem-solving*, *cognitive reappraisal*, dan *seeking social support* diketahui berkorelasi negatif dengan tingkat kecemasan, karena strategi ini membantu individu dalam mengelola stres secara lebih konstruktif (Rodrigues et al., 2023). Temuan serupa juga dilaporkan oleh studi sebelumnya, yang menegaskan bahwa strategi koping adaptif berperan sebagai faktor protektif terhadap gejala kecemasan pada remaja (Steinhoff et al., 2024), sedangkan mekanisme koping maladaptif justru memperburuk kondisi psikologis, terutama saat individu dihadapkan pada tekanan emosional atau akademik yang berat (Nwaogu & Chan, 2022).

Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa jenis mekanisme koping yang digunakan individu memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan yang dialami. Intervensi berbasis psikologi positif yang bertujuan untuk memperkuat mekanisme koping adaptif dan mengurangi penggunaan strategi koping maladaptif sangat penting untuk diterapkan, khususnya dalam konteks pendidikan dan perkembangan remaja (Nwaogu & Chan, 2022).

CONCLUSION

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dengan tingkat kecemasan pada subjek penelitian. Mekanisme koping adaptif yang paling banyak digunakan adalah *active coping*, sedangkan pada mekanisme koping

maladaptif, strategi yang paling dominan adalah *self-blame*. Tingkat kecemasan sedang hingga berat ditemukan relatif seimbang antara responden laki-laki dan perempuan, meskipun sedikit lebih tinggi pada kelompok perempuan. Dari segi usia, proporsi kecemasan sedang-berat cenderung menurun pada kelompok usia yang lebih muda, sedangkan dari aspek pendidikan, tingkat kecemasan sedang-berat meningkat seiring dengan semakin rendahnya jenjang pendidikan yang ditempuh. Selain itu, durasi penggunaan media sosial menunjukkan pola hubungan yang tidak linier dengan tingkat kecemasan. Penggunaan media sosial dalam durasi sedang berkorelasi dengan tingkat kecemasan sedang-berat yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok penggunaan tinggi maupun rendah. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa tingkat kecemasan dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor individu (seperti mekanisme koping), faktor demografis (usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan), serta faktor lingkungan sosial (seperti pola penggunaan media sosial). Oleh karena itu, pendekatan intervensi yang komprehensif dan kontekstual sangat diperlukan dalam upaya pencegahan dan penanganan kecemasan, khususnya pada populasi remaja dan dewasa muda.

ACKNOWLEDGMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para responden yang telah bersedia meluangkan waktu serta memberikan data dengan jujur dan penuh kesungguhan. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pihak sekolah di Kota Serang yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas selama proses pengumpulan data berlangsung. Partisipasi dan kerja sama dari kedua pihak tersebut sangat membantu kelancaran dan keberhasilan penelitian ini. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan pengetahuan serta mendukung upaya peningkatan kesehatan mental di lingkungan pendidikan.

REFERENCES

- Ahad, A. A., Sanchez-Gonzalez, M., & Junquera, P. (2023). Understanding and Addressing Mental Health Stigma Across Cultures for Improving Psychiatric Care: A Narrative Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.39549>
- Algorani EB, G. V. (2025). *Coping Mechanisms*. Treasure Island (FL): StatPearls.
- Anderson, T. L., Valiauga, R., Tallo, C., Hong, C. B., Manoranjithan, S., Domingo, C., Paudel,

- M., Untaroiu, A., Barr, S., & Goldhaber, K. (2025). Contributing Factors to the Rise in Adolescent Anxiety and Associated Mental Health Disorders: A Narrative Review of Current Literature. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 38(1). <https://doi.org/10.1111/jcap.70009>
- Avsec, A., Eisenbeck, N., Carreno, D. F., Kocjan, G. Z., & Kavčič, T. (2022). Coping styles mediate the association between psychological inflexibility and psychological functioning during the COVID-19 pandemic: A crucial role of meaning-centered coping. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 26, 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.10.001>
- Badan Pusat Statistik, S. S. E. N. (2024). *Persentase Penduduk Berumur 15 Tahun ke Atas yang Melek Huruf Menurut Kelompok Umur di Kota Serang, 2022-2023*.
- Baker, H. J., Lawrence, P. J., Karalus, J., Creswell, C., & Waite, P. (2021). The Effectiveness of Psychological Therapies for Anxiety Disorders in Adolescents: A Meta-Analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 24(4), 765–782. <https://doi.org/10.1007/s10567-021-00364-2>
- Bencker, C., Gschwandtner, L., Nayman, S., Griksienė, R., Nguyen, B., Nater, U. M., Guennoun, R., Sundström-Poromaa, I., Pletzer, B., Bixo, M., & Comasco, E. (2025). Progestagens and progesterone receptor modulation: Effects on the brain, mood, stress, and cognition in females. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 76, 101160. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2024.101160>
- Brandt, L., Liu, S., Heim, C., & Heinz, A. (2022). The effects of social isolation stress and discrimination on mental health. *Translational Psychiatry*, 12(1), 398. <https://doi.org/10.1038/s41398-022-02178-4>
- Branje, S., de Moor, E. L., Spitzer, J., & Becht, A. I. (2021). Dynamics of Identity Development in Adolescence: A Decade in Review. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 908–927. <https://doi.org/10.1111/jora.12678>
- Chen, G., Oubibi, M., Liang, A., & Zhou, Y. (2022). Parents' Educational Anxiety Under the "Double Reduction" Policy Based on the Family and Students' Personal Factors. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 15, 2067–2082. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S370339>
- Chen, H., Wang, Q., Zhu, J., Zhu, Y., Yang, F., Hui, J., Tang, X., & Zhang, T. (2025). Protective and risk factors of anxiety in children and adolescents during COVID-19: A systematic review and three level meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 374, 408–432. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.029>
- Drageset, J. (2021). Social Support. In *Health Promotion in Health Care – Vital Theories and Research* (pp. 137–144). Springer International Publishing.

030-63135-2_11

- Estévez, A., Macía, L., López-González, H., Momeñe, J., Jauregui, P., Etxaburu, N., Granero, R., Fernández-Aranda, F., Mestre-Bach, G., Vintró-Alcaraz, C., Munguía, L., Baenas, I., Mena-Moreno, T., Mora-Maltas, B., Valenciano-Mendoza, E., & Jiménez-Murcia, S. (2022). Cyberbullying and Gambling Disorder: Associations with Emotion Regulation and Coping Strategies. *Journal of Gambling Studies*, *39*(3), 1399–1416. <https://doi.org/10.1007/s10899-022-10160-4>
- Farhane-Medina, N. Z., Luque, B., Tabernero, C., & Castillo-Mayén, R. (2022). Factors associated with gender and sex differences in anxiety prevalence and comorbidity: A systematic review. *Science Progress*, *105*(4). <https://doi.org/10.1177/00368504221135469>
- Huda, N., Lin, Y. K., Shaw, M. K., Hsu, Y. Y., & Chang, H. J. (2022). Psychometric properties and cross-cultural adaptation of the Indonesian version of the Brief COPE in a sample of advanced cancer patients. *PLoS ONE*, *17*(11 November), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275083>
- Jiang, M., Gao, K., Wu, Z., & Guo, P. (2022). The influence of academic pressure on adolescents' problem behavior: Chain mediating effects of self-control, parent–child conflict, and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, *13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.954330>
- Joubert, A. E., Moulds, M. L., Werner-Seidler, A., Sharrock, M., Popovic, B., & Newby, J. M. (2022). Understanding the experience of rumination and worry: A descriptive qualitative survey study. *British Journal of Clinical Psychology*, *61*(4), 929–946. <https://doi.org/10.1111/bjc.12367>
- Kirkbride, J. B., Anglin, D. M., Colman, I., Dykxhoorn, J., Jones, P. B., Patalay, P., Pitman, A., Sonesson, E., Steare, T., Wright, T., & Griffiths, S. L. (2024). The social determinants of mental health and disorder: evidence, prevention and recommendations. *World Psychiatry*, *23*(1), 58–90. <https://doi.org/10.1002/wps.21160>
- Kliem, S., Sachser, C., Lohmann, A., Baier, D., Brähler, E., Gündel, H., & Fegert, J. M. (2024). Psychometric evaluation and community norms of the PHQ-9, based on a representative German sample. *Frontiers in Psychiatry*, *15*. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1483782>
- Kupferberg, A., & Hasler, G. (2023). The social cost of depression: Investigating the impact of impaired social emotion regulation, social cognition, and interpersonal behavior on social functioning. *Journal of Affective Disorders Reports*, *14*, 100631. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100631>
- Marakshina, J., Vasin, G., Ismatullina, V., Malykh, A., Adamovich, T., Lobaskova, M., & Malykh, S. (2023). The brief COPE-A inventory in Russian for adolescents: Validation and

- evaluation of psychometric properties. *Heliyon*, 9(2), e13242. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e13242>
- Miethe, S., Wigger, J., Wartemann, A., Fuchs, F. O., & Trautmann, S. (2023). Posttraumatic Stress Symptoms and its Association with Rumination, Thought Suppression and Experiential Avoidance: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45(2), 480–495. <https://doi.org/10.1007/s10862-023-10022-2>
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245–257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>
- Nuetzel, B. (2023). Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: a systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1265783>
- Nwaogu, J. M., & Chan, A. P. C. (2022). The Impact of Coping Strategies and Individual Resilience on Anxiety and Depression among Construction Supervisors. *Buildings*, 12(12), 2148. <https://doi.org/10.3390/buildings12122148>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Pedrini, L., Meloni, S., Lanfredi, M., & Rossi, R. (2022). School-based interventions to improve emotional regulation skills in adolescent students: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 94(8), 1051–1067. <https://doi.org/10.1002/jad.12090>
- Pérez-Torres, V. (2024). Social media: a digital social mirror for identity development during adolescence. *Current Psychology*, 43(26), 22170–22180. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05980-z>
- Povey, J., Plage, S., Huang, Y., Gramotnev, A., Cook, S., Austerberry, S., & Western, M. (2022). *Adolescence a Period of Vulnerability and Risk for Adverse Outcomes across the Life Course: The Role of Parent Engagement in Learning* (pp. 97–131). https://doi.org/10.1007/978-3-031-12224-8_6
- Prameswari, Y. N. (2025). Hubungan Gangguan Mental Emosional Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa SMA Negeri 3 Kota Serang. *JOURNAL OF BAJA HEALTH SCIENCE*, 5(1), 114–125. <https://doi.org/10.47080/joubahs.v5i1.3903>
- Rapee, R. M., Creswell, C., Kendall, P. C., Pine, D. S., & Waters, A. M. (2023). Anxiety disorders in children and adolescents: A summary and overview of the literature. *Behaviour Research and Therapy*, 168, 104376. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104376>

- Rodrigues, F., Morouço, P., & Santos, T. (2023). Testing the Associations between Coping, Mental Health, and Satisfaction with Life in Portuguese Workers. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 13*(7), 1245–1256. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13070092>
- Song, P., Cai, X., Qin, D., Wang, Q., Liu, X., Zhong, M., Li, L., & Yang, Y. (2024). Analyzing psychological resilience in college students: A decision tree model. *Heliyon, 10*(11), e32583. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e32583>
- Steinhoff, A., Johnson-Ferguson, L., Bechtiger, L., Murray, A., Hepp, U., Ribeaud, D., Eisner, M., & Shanahan, L. (2024). Early Adolescent Predictors of Young Adults' Distress and Adaptive Coping During the COVID-19 Pandemic: Findings From a Longitudinal Cohort Study. *The Journal of Early Adolescence, 44*(9), 1250–1280. <https://doi.org/10.1177/02724316231181660>
- Zhang, J., Peng, C., & Chen, C. (2024). Mental health and academic performance of college students: Knowledge in the field of mental health, self-control, and learning in college. *Acta Psychologica, 248*, 104351. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104351>
- Zhou, X., Bambling, M., Bai, X., & Edirippulige, S. (2023). Chinese school adolescents' stress experience and coping strategies: a qualitative study. *BMC Psychology, 11*(1), 91. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01137-y>