

Hubungan Keterampilan Koping dan Empati Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA

Tiara Alya Fauziyah, David Tjahyadi*

Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

*davesaboch@trisakti.ac.id

Abstract

Adolescence is a vulnerable developmental period marked by increased risk of mental health problems. Coping skills and empathy are important psychological factors that may influence adolescent mental well-being. This study examined the relationships among coping skills, empathy, and mental health among high school students using a cross-sectional quantitative design with 152 participants. Data were collected using the Brief COPE, Basic Empathy Scale (BES), and Self-Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20), and analyzed using Pearson correlation. Findings indicated that adaptive coping skills were significantly associated with fewer symptoms of emotional mental disorders. In contrast, empathy showed a significant positive correlation with mental disorder symptoms. This paradoxical finding suggests that while empathy is socially beneficial, high levels of empathy may increase psychological vulnerability when not accompanied by adequate emotional regulation. These results highlight the importance of strengthening adaptive coping strategies while simultaneously fostering balanced empathy supported by emotional regulation skills in adolescent mental health interventions.

Keywords: Mental Health; Coping Skills; Empathy; Adolescent; High School

Abstrak

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap masalah kesehatan mental. Keterampilan koping dan empati merupakan faktor psikologis yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan mental remaja. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara keterampilan koping, empati, dan kesehatan mental siswa SMA dengan desain kuantitatif *cross-sectional* pada 152 responden. Data dikumpulkan menggunakan *Brief COPE*, *Basic Empathy Scale* (BES), dan *Self-Reporting Questionnaire-20* (SRQ-20), serta dianalisis menggunakan korelasi *Pearson*. Hasil menunjukkan bahwa keterampilan koping adaptif berhubungan secara signifikan dengan gejala gangguan mental emosional yang lebih rendah. Sebaliknya, empati berkorelasi positif secara signifikan dengan gejala gangguan mental. Temuan ini mengindikasikan bahwa empati yang tinggi, tanpa disertai regulasi emosi yang memadai, dapat meningkatkan kerentanan psikologis. Hasil penelitian menegaskan pentingnya penguatan keterampilan koping adaptif serta pengembangan empati yang seimbang dalam intervensi kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Keterampilan Koping; Empati, Remaja; SMA

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10-19 tahun, periode yang ditandai dengan peningkatan kerentanan terhadap masalah kesehatan mental (WHO, 2024). Patton

et al., (2016) menegaskan bahwa masa remaja ditandai oleh perkembangan otak yang dinamis, di mana interaksi dengan lingkungan sosial membentuk kapabilitas yang akan dibawa individu hingga dewasa. Pada fase ini, remaja cenderung mengeksplorasi lingkungan, menyukai tantangan, dan sering mengambil keputusan secara impulsif, sehingga berpotensi meningkatkan risiko terhadap kesejahteraan psikososial mereka (Aisyaroh et al., 2022).

Data nasional menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental remaja di Indonesia merupakan isu yang signifikan. Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS) tahun 2022 melaporkan sekitar 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental (Sari et al., 2024). Studi lain di Jakarta juga menunjukkan prevalensi yang serupa pada siswa SMA (Simanjaya & Subroto, 2025). Munculnya masalah kesehatan mental pada remaja dapat dipicu oleh beragam faktor. Perubahan yang terjadi dalam ranah biologis, psikologis, dan sosial dapat berperan ganda, baik sebagai faktor risiko maupun sebagai faktor pelindung (Florensa et al., 2023).

Kondisi ini menunjukkan perlunya identifikasi faktor-faktor psikologis yang berperan sebagai faktor risiko maupun faktor protektif terhadap kesehatan mental remaja. Salah satu faktor yang banyak dikaji adalah keterampilan koping. Permadi, Syafiuddin, Mangiwa & Ramdhani (2024) mendefinisikan keterampilan koping sebagai strategi kognitif dan tindakan perilaku yang dijalankan seseorang dalam menanggapi situasi yang dianggap membebani atau melebihi kemampuannya untuk menghadapi tuntutan internal dan eksternal.

Definisi serupa juga dikemukakan oleh Folkman (2013) yang menyatakan bahwa koping merupakan strategi kognitif dan perilaku yang digunakan individu dalam menghadapi situasi stres. Strategi koping adaptif, seperti pemecahan masalah dan regulasi emosi, diketahui berperan sebagai faktor protektif terhadap distress psikologis, sedangkan koping maladaptif berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan mental (Kurniawaty & Purnama, 2023). Hal ini diperkuat oleh temuan meta-analisis Compas et al., (2017) yang menunjukkan bahwa domain luas regulasi emosi dan koping adaptif, termasuk *primary control coping* dan *secondary control coping*, berhubungan dengan tingkat gejala psikopatologi yang lebih rendah pada anak dan remaja.

Sebaliknya, koping maladaptif, *disengagement coping*, serta strategi seperti supresi emosi, penghindaran, dan penyangkalan berkaitan dengan tingkat gejala psikopatologi yang lebih tinggi (Compas et al., 2017). Di sisi lain, empati juga memiliki peran penting dalam perkembangan sosial dan emosional remaja. Goleman (2007) dikutip dalam Bilqisti et al., (2023) mendefinisikan empati sebagai kemampuan untuk memahami emosi dan persoalan orang lain, melihat dari sudut pandang mereka, serta menghargai perbedaan yang ada.

Memperkuat konsep ini, Cooper (2011) dikutip dalam Yaqin (2021) menegaskan bahwa esensi empati terletak pada perasaan bersama orang lain, bukan sekadar perasaan yang ditujukan untuk orang lain. Kemampuan ini memungkinkan individu memahami dan merasakan emosi orang lain, sehingga memperkuat hubungan interpersonal. Empati memungkinkan individu memahami dan merasakan emosi orang lain, sehingga memperkuat hubungan interpersonal. Namun, penelitian terbaru menunjukkan bahwa empati afektif yang tinggi dapat meningkatkan kerentanan terhadap gejala depresi melalui mekanisme *empathic distress*, terutama pada remaja yang belum memiliki regulasi emosi yang matang (Yan et al., 2021).

Meskipun peran koping dan empati telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian mengkaji kedua variabel tersebut secara terpisah. Penelitian yang menganalisis hubungan simultan antara keterampilan koping dan empati terhadap kesehatan mental remaja, khususnya dalam konteks Indonesia, masih terbatas. Padahal, interaksi keduanya

berpotensi menghasilkan dinamika psikologis yang kompleks, di mana koping dapat berfungsi sebagai faktor protektif sementara empati dalam kondisi tertentu dapat meningkatkan kerentanan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara keterampilan koping dan empati dengan kesehatan mental remaja SMA secara simultan, guna memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan intervensi kesehatan mental yang lebih komprehensif.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi target adalah seluruh siswa kelas XII SMAN 89 Jakarta. Sampel penelitian berjumlah 152 siswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Kriteria inklusi meliputi siswa kelas XII yang bersedia berpartisipasi dan menandatangani *informed consent*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner mandiri yang terdiri atas tiga instrumen. Keterampilan koping diukur menggunakan *Brief COPE Inventory* (28 item), empati diukur menggunakan *Basic Empathy Scale* (BES) (20 item), dan gejala gangguan mental emosional diukur menggunakan *Self-Reporting Questionnaire-20* (SRQ-20). Uji reliabilitas pada sampel penelitian ini menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,761 untuk *Brief COPE*, 0,856 untuk BES, dan 0,859 untuk SRQ-20, yang menunjukkan konsistensi internal yang baik. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Namun, mengingat ukuran sampel yang besar ($n = 152$), analisis korelasi tetap menggunakan uji *Pearson* dengan mempertimbangkan prinsip *Central Limit Theorem*. Analisis data dilakukan melalui analisis univariat dan bivariat menggunakan SPSS versi 27. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dengan nomor persetujuan etik: 070/KER/FK/08/2025.

Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Sebanyak 152 siswa kelas XII berpartisipasi dalam penelitian ini. Mayoritas responden berada pada rentang usia 17-18 tahun dan didominasi oleh perempuan. Sebagian besar menunjukkan kecenderungan penggunaan strategi koping adaptif serta tingkat empati pada kategori sedang hingga tinggi. Namun demikian, lebih dari separuh responden menunjukkan indikasi potensi gangguan mental emosional berdasarkan skor SRQ-20 (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n sampel =152)	Persentase (%)
Usia		
16	2	1,3%
17	68	44,7%
18	72	47,4%
19	10	6,6%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	62	40,8%
Perempuan	90	59,2%
Keterampilan Koping		
Adaptif	140	92,1%
Maladaptif	12	7,9%
Empati		
Rendah	1	0,7%

Sedang	94	61,8%
Tinggi	57	37,5%
Kesehatan Mental		
Potensi gangguan mental emosional	89	58,6%
Tidak ada potensi gangguan mental emosional	63	41,4%

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 2 Secara deskriptif, ketiga variabel menunjukkan variasi skor yang cukup luas. Rata-rata skor SRQ-20 berada pada kategori yang mengindikasikan adanya gejala distres emosional pada sebagian responden. Skor empati dan koping menunjukkan kecenderungan nilai yang relatif tinggi pada populasi ini

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian (n=152)

Variabel	Skala Teoritis	Mean $\pm$ SD	Rentang Aktual
SRQ-20	0-20	7,03 $\pm$ 4,75	0-18
BES	20-100	70,30 $\pm$ 10,88	41-100
Brief Cope	28-112	82,60 $\pm$ 8,58	61-104

Sumber: Data Primer, 2025

2. Analisis Hubungan

Hasil uji korelasi *Pearson* menunjukkan hubungan yang signifikan antara variabel penelitian. Keterampilan koping berkorelasi negatif dengan gejala gangguan mental emosional, sedangkan empati berkorelasi positif dengan gejala tersebut. Hubungan antara empati dan keterampilan koping tidak menunjukkan signifikansi statistik (Tabel 3). Meskipun uji normalitas menunjukkan $p < 0,05$, analisis tetap menggunakan *Pearson* karena ukuran sampel yang besar ($n = 152$) dan skor merupakan skor total, sehingga distribusi mendekati normal berdasarkan *Central Limit Theorem*.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	Koefisien Korelasi (ρ)	Nilai p	Interpretasi
Koping - Kesehatan Mental	-0.252	0.002	Hubungan negatif signifikan
Empati - Kesehatan Mental	0.230	0,004	Hubungan positif signifikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan koping berkorelasi negatif secara signifikan dengan gejala gangguan mental emosional. Temuan ini konsisten dengan teori stres-koping yang menempatkan strategi koping adaptif sebagai mekanisme protektif terhadap distres psikologis (Folkman, 2013). Temuan korelasi negatif antara koping adaptif dan gejala gangguan mental dalam penelitian ini juga mendukung teori bahwa keterampilan koping efektif berfungsi sebagai mekanisme protektif terhadap stres (Mayangsari, Shinta & Widianoro, 2022).

Strategi adaptif seperti *problem-focused coping* dan *active coping* membantu individu mengelola tuntutan akademik maupun sosial secara konstruktif, sehingga mencegah akumulasi tekanan emosional. Sejalan dengan itu, penelitian pada remaja di Indonesia menunjukkan bahwa penggunaan koping adaptif berkaitan dengan tingkat stres yang lebih rendah dan kesehatan mental yang lebih baik (Kurniawaty & Purnama, 2023; Umjani, 2024). Gul et al., (2023) juga menemukan bahwa keterampilan koping adaptif, seperti pemecahan masalah dan restrukturisasi kognitif, memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis remaja.

Namun, temuan ini berbeda dengan hasil penelitian Esi Afriyanti, Vidrianta & Oktarina (2024) yang tidak menemukan hubungan signifikan antara keterampilan koping

dan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan alat ukur, karakteristik partisipan, serta konstruk kesehatan mental yang diteliti. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara koping dan kesehatan mental dapat bervariasi tergantung pada konteks, populasi, dan aspek kesehatan mental yang diukur. Sebaliknya, empati menunjukkan korelasi positif yang signifikan dengan gejala gangguan mental emosional. Meskipun empati sering dipandang sebagai kompetensi sosial yang mendukung relasi interpersonal, temuan ini menegaskan bahwa empati khususnya dimensi afektif dapat memiliki sisi kerentanan.

Meta-analisis Yan et al., (2021) menunjukkan bahwa empati afektif berkorelasi positif dengan depresi pada remaja, terutama melalui mekanisme *empathic distress*. Adapula konsep empati sebagai *risky strength* dikemukakan oleh Tone & Tully (2014) yang menjelaskan bahwa empati dapat meningkatkan risiko distress personal dan rasa bersalah interpersonal ketika hadir dalam tingkat ekstrem dan tidak diimbangi regulasi emosi yang memadai. Kondisi ini pada akhirnya dapat memicu gejala internalisasi seperti depresi dan kecemasan (Tone & Tully, 2014). Dalam kondisi ini, individu tidak hanya memahami emosi orang lain, tetapi juga menyerap dan menginternalisasikan emosi negatif tersebut secara berlebihan.

Wang & Kim (2024) juga menekankan bahwa *empathic distress* dapat meningkatkan beban emosional dalam interaksi sosial, khususnya ketika kapasitas regulasi emosi belum berkembang secara optimal. Perbedaan temuan dengan penelitian Setiawan et al., (2024) yang melaporkan hubungan positif antara empati dan kesehatan mental, kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan konstruk yang diukur. Penelitian tersebut menilai aspek kesejahteraan psikologis positif, sedangkan penelitian ini mengukur gejala gangguan mental emosional menggunakan SRQ-20.

Hal ini menunjukkan bahwa empati dapat berfungsi sebagai faktor protektif dalam konteks *well-being*, tetapi berpotensi menjadi faktor risiko ketika dikaitkan dengan internalisasi distress. Tidak ditemukannya hubungan signifikan antara empati dan keterampilan koping mengindikasikan bahwa kedua konstruk ini bekerja secara relatif independen dalam memengaruhi kesehatan mental remaja (Ogińska-Bulik & Michalska, 2022). Remaja dengan empati tinggi belum tentu memiliki strategi koping yang memadai untuk mengelola beban emosional tersebut.

Ketidakseimbangan ini berpotensi memperbesar risiko distress psikologis. Dalam konteks budaya Indonesia yang cenderung kolektivistik, empati dan sensitivitas sosial merupakan nilai yang dijunjung tinggi. Remaja didorong untuk menjaga harmoni sosial dan memahami kondisi emosional orang lain. Namun, dalam situasi tekanan akademik dan sosial yang meningkat, tuntutan untuk selalu responsif terhadap emosi lingkungan dapat menjadi sumber tekanan emosional tersendiri. Tanpa dukungan regulasi emosi dan strategi koping yang adaptif, empati yang tinggi dapat berkembang menjadi beban psikologis.

Hal ini menunjukkan bahwa dinamika empati pada remaja Indonesia tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial-budaya yang menekankan relasi interpersonal dan tanggung jawab sosial. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan dinamika ganda dalam faktor psikologis remaja: keterampilan koping berperan sebagai faktor protektif terhadap gangguan mental emosional, sedangkan empati dalam tingkat tertentu dapat meningkatkan kerentanan psikologis melalui mekanisme *empathic distress*. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi kesehatan mental yang tidak hanya meningkatkan empati, tetapi juga memperkuat regulasi emosi dan strategi koping adaptif agar empati tidak berkembang menjadi sumber distress.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan koping dan empati memiliki hubungan yang berbeda dan signifikan dengan kesehatan mental siswa SMA. Strategi koping adaptif berperan sebagai faktor protektif terhadap gejala gangguan mental emosional, sedangkan tingkat empati yang lebih tinggi berkorelasi dengan peningkatan kerentanan psikologis, khususnya dalam konteks distress emosional. Temuan ini menegaskan bahwa pengembangan kesehatan mental remaja perlu dilakukan secara komprehensif. Intervensi tidak cukup hanya berfokus pada peningkatan empati sebagai kompetensi sosial, tetapi juga harus disertai dengan penguatan regulasi emosi dan strategi koping adaptif agar empati tidak berkembang menjadi beban emosional. Secara praktis, hasil penelitian ini merekomendasikan pengembangan program berbasis sekolah yang meliputi:

1. *Coping skills training*, seperti pelatihan *problem-solving*, manajemen stres, dan teknik *cognitive reframing* untuk membantu siswa mengelola tekanan akademik maupun sosial secara konstruktif.
2. *Emotional regulation training*, khususnya bagi siswa dengan tingkat empati tinggi, untuk meningkatkan kemampuan mengenali, membatasi, dan meregulasi respons emosional terhadap distress orang lain.
3. Integrasi materi kesehatan mental dalam kegiatan bimbingan konseling sekolah, termasuk psikoedukasi mengenai *empathic distress* dan pentingnya keseimbangan antara empati dan batasan emosional (*emotional boundaries*).
4. Pelibatan guru dan konselor sekolah dalam deteksi dini gejala distress emosional serta pendampingan berbasis keterampilan regulasi emosi.

Dengan pendekatan yang terintegrasi antara penguatan empati dan keterampilan koping adaptif, sekolah dapat berperan sebagai lingkungan protektif yang mendukung perkembangan psikologis remaja secara lebih optimal.

Daftar Pustaka

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41-51.
- Afriyanti, E., Vidrianta, D. C., & Oktarina, E. (2024). Perbedaan Kecemasan dan Koping Mahasiswa Program A dan Program B dalam Penyelesaian Skripsi: Differences in Anxiety and Coping of Program A and Program B Students in Thesis Completion. *NERS Jurnal Keperawatan*, 20(2), 120-129.
- Bilqisti, B. S., Salsabila, M. S., Fitriani, A., & Aksir, R. P. (2023). Empati Dan Sikap Terhadap Lingkungan Dengan Perilaku Pro-Lingkungan Pada Remaja Akhir. *Indonesian Psychological Research*, 5(1), 43-51.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, Emotion Regulation, And Psychopathology In Childhood And Adolescence: A Meta-Analysis And Narrative Review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939-991.
- Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112-117.
- Folkman, S. (2013). *Stress: Appraisal And Coping*. Cham: Springer International Publishing.

- Gul, S., Malik, S., Altaf, S., & Asghar, H. (2023). Understanding The Impact Of Bereavement, Coping Strategies, And Psychological Well-Being In Young Adolescents: A Correlational Study. *Journal of Health and Rehabilitation Research*, 3(2), 1128-1132.
- Kurniawaty, Y., & Purnama, N. L. A. (2023). Strategi Koping Berhubungan Dengan Stres Remaja SMA di Surabaya. *Jurnal Keperawatan Stikes Kendal*, 15(3), 1139-1148.
- Mayangsari, W., Shinta, A., & Widianoro, F. W. (2022). Studi Kasus Strategi Coping Stres Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Kecenderungan Psikosomatis Di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 37-47.
- Ogińska-Bulik, N., & Michalska, P. (2022). The Role Of Empathy And Cognitive Trauma Processing In The Occurrence Of Professional Posttraumatic Growth Among Women Working With Victims Of Violence. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 35(6), 679-692.
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., & Viner, R. M. (2016). Our Future: A Lancet Commission On Adolescent Health And Wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423-2478.
- Permadi, R., Syafiuddin, I. S. A., Mangiwa, I. A., & Ramdhani, C. (2024). Pengelolaan Stres Dan Keterampilan Coping Mahasiswa Baru Menggunakan Brief COPE: Studi Deskriptif. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 8.
- Sari, P. Y., Sulistyowati, E. T., Istiqomah, Iswantingsih, E., & Nugroho, H. (2024). Kondisi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(6), 495-500.
- Setiawan, F., Erlaili, J., & Bintang, M. (2024). Kesehatan Mental: Analisis Regresional Antara Spiritualitas Dan Empati. *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(3), 391-398.
- Simanjaya, C. C., & Subroto, U. (2025). Hubungan Parasocial Relationship Dan Kesepian Pada Remaja Penggemar K-pop. *Yasin*, 5(6), 7027-7044.
- Tone, E. B., & Tully, E. C. (2014). Empathy As A “Risky Strength”: A Multilevel Examination Of Empathy And Risk For Internalizing Disorders. *Development and Psychopathology*, 26(4), 1547-1565.
- Umjani, S. U. (2024). Dampak Positif Coping Stress Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(2), 115-127.
- Wang, S., & Kim, K. J. (2024). Effects Of Victimization Experience, Gender, And Empathic Distress On Bystanders’ Intervening Behavior In Cyberbullying. *The Social Science Journal*, 61(4), 853-862.
- World Health Organization. (2024). Securing Adolescent Health And Well-Being Today Is Vital For The Health Of Future Generations-WHO. *World Health Organization*.
- Yan, Z., Zeng, X., Su, J., & Zhang, X. (2021). The Dark Side Of Empathy: Meta-Analysis Evidence Of The Relationship Between Empathy And Depression. *PsyCh Journal*, 10(5), 794-804.
- Yaqin, A. (2021). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Empati Peserta Didik Dan Metode Pengembangannya. *Tarbia Islamia: Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 11(1), 1-10.