

ABSTRAK

Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Strategi Koping Emosional Pada Remaja Di SMA Negeri 4 Denpasar

Ni Made Anggi Prasetya¹, I Dewa Gede Candra Dharma², I Gede Juanamasta³

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana, STIKES Wira Medika Bali

^{2,3}Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana, STIKES Wira Medika Bali

Email: prasetyaanggi2402@gmail.com

Kecemasan merupakan salah satu respons psikologis yang sering dialami remaja akibat tekanan akademik maupun pengaruh lingkungan sosial. Ketidakmampuan dalam mengelola tekanan tersebut dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap kecemasan dan mendorong penggunaan strategi koping emosional sebagai upaya mengatur respons afektif ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan strategi koping emosional pada remaja. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 4 Denpasar pada bulan Oktober 2025. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelatif dan metode *cross-sectional*. Populasi penelitian yaitu remaja kelas XII dengan jumlah sampel sebanyak 218 responden yang ditentukan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS) untuk mengukur tingkat kecemasan dan *Ways of Coping Questionnaire* (WCQ) subskala *Emotion-Focused Coping* untuk menilai strategi koping emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan sebanyak 105 responden (48,2%) dan strategi koping emosional berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 86 responden (39,4%). Berdasarkan uji *Rank Spearman*, diperoleh nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi $r = 0,415$ yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang antara tingkat kecemasan dan strategi koping emosional. Penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin besar kecenderungan remaja menggunakan strategi koping emosional untuk mengelola tekanan psikologis. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan kemampuan koping emosional agar remaja mampu mengelola kecemasan secara efektif serta menjaga kesejahteraan psikologis dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial.

Kata Kunci: Kecemasan, Strategi Koping Emosional, Remaja

ABSTRACT

The Relationship Between Anxiety Levels and Emotion-Focused Coping Strategies Among Adolescents at SMA Negeri 4 Denpasar

Ni Made Anggi Prasetya¹, I Dewa Gede Candra Dharma², I Gede Juanamasta³

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana, STIKES Wira Medika Bali

^{2,3}Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana, STIKES Wira Medika Bali

Email: prasetyaanggi2402@gmail.com

Anxiety is a common psychological response experienced by adolescents due to academic pressure and social environmental influences. Difficulties in managing these stressors may increase adolescents' vulnerability to anxiety and encourage the use of emotion-focused coping strategies to regulate affective responses in stressful situations. This study aimed to examine the relationship between anxiety levels and emotion-focused coping strategies among adolescents. The research was conducted at SMA Negeri 4 Denpasar in October 2025 using a quantitative descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 218 twelfth-grade students selected through stratified random sampling. Anxiety levels were measured using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS), while emotion-focused coping strategies were assessed using the Emotion-Focused Coping subscale of the Ways of Coping Questionnaire (WCQ). The results showed that most respondents experienced mild anxiety (48.2%) and demonstrated very high levels of emotion-focused coping (39.4%). Spearman's rank correlation analysis revealed a significant positive relationship between anxiety levels and emotion-focused coping strategies ($p = 0.000$; $r = 0.415$), indicating a moderate correlation. These findings suggest that higher levels of anxiety are associated with a greater tendency for adolescents to use emotion-focused coping strategies to manage psychological stress. This study highlights the importance of developing adolescents' emotional coping skills to effectively manage anxiety and maintain psychological well-being in the face of academic and social demands.

Keywords: Anxiety, Emotion-Focused Coping, Adolescents