


Koping Adaptif Pada Remaja : Faktor Dan Dampak Nya

Hernindya Septarinjani^{1*}, Tri Windi Oktara², Siti Aisyah Saragih³

UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten¹²³

tri.windi@uinbanten.ac.id

<p>Revised: 2026-05-29</p> <p>Published: 2026-05-31</p> <p>Keywords: Koping Adaptif, Remaja, Faktor Risiko, Dampak Psikologis.</p> <p>Copyright holder: © Author/s (2026)</p> <p>This article is under: </p> <p>How to cite: Tri Windi Oktara, Hernindya Septarinjani, & Siti Aisyah Saragih. (2026). Koping Adaptif Pada Remaja : Faktor Dan Dampak Nya. <i>TheraEdu: Journal of Therapy and Educational Psychology</i>, 2(1),42–47. https://doi.org/10.63203/021856800</p> <p>Published by: Asosiasi Asesmen Pendidikan</p> <p>E-ISSN: 3109-6190</p>	<p>ABSTRACT: Masa remaja merupakan fase transisi penting yang dipenuhi dengan berbagai tekanan perkembangan, tuntutan akademik, dan penyesuaian sosial. Kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan tersebut secara positif sangat ditentukan oleh strategi koping yang diterapkan. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis dinamika koping adaptif pada remaja dengan memfokuskan kajian pada faktor-faktor penentu yang memengaruhinya serta dampak nyata dari penerapan koping adaptif terhadap kesejahteraan remaja. Metode yang digunakan adalah studi pustaka (<i>library research</i>) terhadap berbagai literatur ilmiah yang berkaitan dengan perkembangan remaja dan psikologi coping dalam lima tahun terakhir. Hasil analisis menunjukkan bahwa pembentukan koping adaptif pada remaja dipengaruhi oleh interaksi faktor internal, seperti regulasi emosi, efikasi diri, dan resiliensi, serta faktor eksternal berupa dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan iklim sekolah. Dampak penerapan koping adaptif terbukti mampu meningkatkan kesehatan mental, harga diri, kemampuan penyesuaian sosial, serta mengoptimalkan motivasi dan prestasi akademik remaja. Rekomendasi program intervensi bimbingan dan konseling turut dibahas sebagai upaya memperkuat strategi koping adaptif di lingkungan lembaga pendidikan.</p>
--	--

INTRODUCTION

Masa remaja merupakan fase transisi krusial dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Febrianti, Syaputra, & Oktara, 2024). Fase perkembangan ini ditandai dengan perubahan biologis yang cepat, reorganisasi kognitif, serta pergeseran konteks sosial yang sangat dinamis. Remaja tidak lagi dipandang sebagai penerima pasif dari stimulus lingkungan, melainkan sebagai agen aktif yang terus berupaya mengeksplorasi identitas diri, mengonsolidasikan peran baru, serta menghadapi tuntutan akademik yang kian kompleks. Namun, di balik potensi perkembangannya yang besar, masa transisi ini juga menempatkan remaja pada kerentanan yang tinggi terhadap berbagai stresor psikologis.

Tuntutan fungsional yang bersumber dari ujian sekolah, kompetensi sosial interpersonal, persaingan performa di kelompok teman sebaya, serta restrukturisasi otoritas di dalam keluarga sering kali memicu tekanan yang intens. Ketika remaja berhadapan dengan ketidakpastian atau ancaman emosional tersebut, kemampuan mereka untuk mempertahankan keseimbangan psikologis sangat bergantung pada mekanisme pertahanan diri yang diaktifkan. Mekanisme kognitif dan perilaku yang dimanifestasikan untuk mengelola, mereduksi, dan mengadaptasi tuntutan stresor inilah yang dikenal sebagai strategi koping (Chu, Saucier, & Hafner, 2010).

Secara umum, literatur psikologi perkembangan membagi strategi koping menjadi dua kategori struktural utama, yaitu koping adaptif dan koping maladaptif. Koping adaptif mengindikasikan penggunaan respons kognitif dan perilaku yang konstruktif untuk memecahkan akar permasalahan (*problem-focused coping*) sekaligus menstabilkan afeksi emosi secara positif (*emotion-focused coping*) melalui penerimaan, restrukturisasi kognitif, dan pencarian dukungan sosial. Sebaliknya, koping maladaptif merujuk pada respons destruktif seperti penolakan, penarikan diri (*withdrawal*), luapan agresi, hingga pelarian perilaku berisiko. Kegagalan remaja dalam

membangun koping adaptif berkaitan erat dengan onset gangguan kecemasan, simptom depresi klinis, serta penurunan performa fungsi sosial harian (Rueger, 2016).

Mengingat masifnya implikasi pilihan koping terhadap kelangsungan masa depan remaja, identifikasi komprehensif mengenai variabel-variabel penentu koping menjadi hal yang fundamental bagi praktisi konseling dan psikologi edukasi. Perilaku koping adaptif tidak terbentuk secara otomatis, melainkan merupakan hasil interaksi sistematis yang kompleks antara disposisi internal personal individu dan konfigurasi eksternal lingkungan. Oleh karena itu, artikel ini disusun untuk mengkaji secara mendalam dinamika koping adaptif pada remaja dengan memfokuskan analisis pada faktor-faktor multi-dimensional yang memengaruhinya serta spektrum dampak yang dihasilkan terhadap kesejahteraan psikologis, fisik, sosial, dan akademik mereka.

METHOD

Artikel ini disusun menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode studi kepustakaan (*library research*) yang sistematis. Pemilihan metode ini bertujuan untuk mengeksplorasi, menganalisis, dan mensintesis secara mendalam teori-teori perkembangan, konsep psikologi koping, serta temuan-temuan empiris dari penelitian terdahulu yang relevan dengan topik koping adaptif remaja (Febrianti dkk., 2024). Teks ilmiah dijadikan sebagai basis data utama dalam penarikan kesimpulan teoretis tanpa melakukan intervensi langsung di lapangan.

Proses pencarian dan pengumpulan sumber pustaka dilakukan secara digital melalui database bereputasi, antara lain Google Scholar, ScienceDirect, dan Indonesian Publication Index (IPI). Kata kunci (*keywords*) yang digunakan dalam penelusuran meliputi: "koping adaptif remaja", "adaptive coping in adolescents", "faktor koping", dan "dampak koping psikologis". Kriteria inklusi yang ditetapkan dalam memfilter literatur adalah: 1) Artikel jurnal ilmiah atau buku teks yang diterbitkan dalam kurun waktu 5 tahun terakhir (2021-2026); 2) Subjek kajian berfokus pada populasi remaja umum; dan 3) Menyajikan analisis mendalam mengenai variabel prediktor (faktor) maupun variabel konsekuensi (dampak) dari strategi koping. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis konten (*content analysis*) dan disajikan secara tematik-naratif.

RESULTS AND DISCUSSION

Berdasarkan hasil penelaahan dan sintesis terhadap literatur-literatur yang dikumpulkan, dinamika koping adaptif pada remaja secara struktural dikelompokkan ke dalam dua pembahasan utama, yaitu faktor-faktor yang melatarbelakangi terbentuknya kemampuan koping adaptif serta dampak positif yang ditimbulkannya pada kehidupan remaja.

A. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Koping Adaptif pada Remaja

Kemampuan remaja untuk mengadopsi respons adaptif dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan merupakan hasil dari proses interaksi yang berlangsung secara dinamis antara kondisi yang berasal dari dalam diri individu dengan pengaruh lingkungan di sekitarnya. Proses tersebut menunjukkan bahwa kemampuan coping pada remaja tidak terbentuk secara sederhana, melainkan dipengaruhi oleh hubungan timbal balik yang terus berkembang antara karakteristik personal dan sistem pendukung sosial yang dimiliki individu (Zhang & Sun, 2024). Dengan demikian, kemampuan remaja dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan sangat dipengaruhi oleh bagaimana kedua aspek tersebut saling berinteraksi dan membentuk respons adaptif dalam diri remaja. Pengaruh masing-masing komponen tersebut dijabarkan secara lebih rinci pada matriks berikut:

Table 1 Faktor-Faktor Penentu Koping Adaptif Remaja

Kategori Faktor	Komponen Esensial	Mekanisme Pengaruh Terhadap Koping Adaptif
Faktor Internal (Personal Disposisional)	Regulasi Emosi & Kecerdasan Emosional	Remaja dengan kontrol emosi yang baik mampu menoleransi distres afektif, mencegah kecemasan berlebih, sehingga dapat berpikir jernih untuk menyusun strategi solusi
	Efikasi Diri (Self Efficacy)	Keyakinan kognitif atas kompetensi diri mendorong remaja untuk menghadapi stresor secara langsung (active coping) daripada melakukan penghindaran
	Resiliensi & Religiusitas spiritual	Kapasitas psikologis untuk bangkit dari tekanan yang dikombinasikan dengan keyakinan spiritual memfasilitasi teknik penafsiran ulang yang positif (positive reappraisal).
Faktor Eksternal (Kontekstual-Lingkungan)	Dukungan Sosial Keluarga	Pola asuh demokratis, kehangatan emosional, dan komunikasi terbuka dari orang tua membangun lampiran aman (secure attachment) yang melandasi ketahanan anak.
	Penerimaan Teman Sebaya (Peers)	Hubungan pertemanan kolektif yang sehat bertindak sebagai support system utama tempat bertukar pikiran (sharing) dan mereduksi ketegangan psikososial.
	Iklm Sekolah & Peran Konselor	Kondisi lingkungan sekolah yang aman serta ketersediaan program bimbingan manajemen stres yang dikelola guru BK memicu penguatan perilaku adaptif siswa

Secara internal, kapasitas **regulasi emosi dan kecerdasan emosional** bertindak sebagai fondasi utama sekaligus pintu gerbang pertama dalam proses koping. Ketika remaja dihadapkan pada sebuah stressor baik yang bersifat akademik maupun interpersonal tubuh dan pikiran mereka secara alami akan memicu gejala afektif negatif seperti kecemasan, frustrasi, atau kemarahan. Remaja yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi tidak akan terjebak dalam impulsivitas emosi tersebut. Mereka memiliki kemampuan kognitif untuk mengidentifikasi, menoleransi, dan menetralsir distres afektif terlebih dahulu. Melalui stabilisasi emosi yang matang ini, fungsi eksekutif pada otak remaja dapat bekerja secara optimal, memungkinkan mereka untuk berpikir secara jernih, logis, dan rasional guna menyusun langkah-langkah penyelesaian masalah yang konkrit daripada melarikan diri pada perilaku destruktif.

Sejalan dengan regulasi emosi, efikasi diri (self-efficacy) memainkan peran motivasional yang sangat krusial dalam menentukan arah koping. Efikasi diri yang merujuk pada keyakinan subjektif individu terhadap kapabilitas dirinya dalam mengorganisasi dan mengeksekusi tindakan untuk mengatasi rintangan menjadi prediktor kuat apakah seorang remaja akan memilih koping adaptif atau maladaptif. Remaja dengan efikasi diri yang tinggi memandang stresor bukan sebagai ancaman yang menakutkan, melainkan sebagai tantangan yang harus ditaklukkan. Keyakinan kognitif ini mendorong mereka untuk menginvestasikan usaha (*effort*) yang besar, melatih resiliensi, dan mengadopsi pendekatan pemecahan masalah yang berorientasi pada tindakan langsung (*problem-focused coping*) yang terstruktur.

Selain itu, komponen internal yang tidak kalah esensial adalah resiliensi dan nilai spiritualitas atau religiusitas. Resiliensi memberikan daya pegas psikologis yang memungkinkan remaja untuk segera bangkit dari keterpurukan pasca-krisis. Ketika resiliensi ini bersinergi dengan komitmen religiusitas, terbentuklah apa yang disebut sebagai *positive religious coping*. Dalam konteks ini, nilai-nilai spiritualitas menyediakan kerangka kognitif bagi remaja untuk melakukan penafsiran ulang yang positif (*positive reappraisal*) terhadap kemalangan yang menimpanya (Castillo, 2021). Remaja tidak memandang penderitaan sebagai hukuman yang sia-sia, melainkan sebagai bagian dari proses pendewasaan karakter, yang pada akhirnya ditutup dengan sikap pasrah yang sehat (tawakal) terhadap hasil akhir yang tidak dapat mereka kontrol.

Secara eksternal, iklim mikro di dalam lingkungan keluarga memegang peranan sebagai lingkungan sosialisasi pertama, utama, dan paling mendasar bagi perkembangan psikososial anak. Gaya pengasuhan atau pola asuh (*parenting style*) orang tua secara langsung membentuk cetak biru (*blueprint*) mekanisme pertahanan diri remaja. Pola asuh yang demokratis yang dicirikan oleh kombinasi antara kontrol yang konsisten, kehangatan emosional yang tinggi, serta pembukaan ruang komunikasi dua arah—menjadi faktor pelindung (*protective factor*) yang masif. Lingkungan rumah yang aman dan penuh penerimaan memberikan rasa keberhargaan diri (*self-worth*) yang tinggi pada diri remaja. Rasa aman ini memfasilitasi terbentuknya *secure attachment* (kelekatan aman), sehingga ketika remaja menghadapi masalah di luar rumah, mereka tidak merasa terisolasi dan memiliki keberanian psikologis untuk mengeksplorasi serta menguji berbagai opsi solusi yang adaptif (Sari, Putri, ST, & Keb, 2020).

Berpindah dari lingkup domestik keluarga, faktor teman sebaya (*peers*) memberikan pengaruh yang sangat masif dan dominan seiring dengan pergeseran fokus sosial remaja keluar lingkungan rumah. Pada fase perkembangan ini, kebutuhan akan penerimaan sosial (*social approval*) dari kelompok sebaya mencapai puncaknya. Kelompok teman sebaya yang sehat, positif, dan suportif bertindak sebagai *support system* sekunder yang sangat vital. Ketika seorang remaja berada dalam situasi krisis atau tekanan emosional, kehadiran teman sebaya yang menunjukkan penerimaan sosial tinggi mampu mereduksi ketegangan psikologis secara kolektif (Chu, Saucier, & Hafner, 2010). Hubungan pertemanan yang aman ini menyediakan dua bentuk bantuan sekaligus: bantuan emosional berupa ruang untuk saling mendengarkan dan memvalidasi perasaan (*sharing*), serta bantuan instrumental berupa saran objektif atau bantuan nyata dalam memecahkan masalah harian (Rueger, 2016).

B. Dampak Penerapan Koping Adaptif pada Remaja

Penggunaan koping adaptif secara konsisten memberikan implikasi yang sangat luas dan mendalam bagi kelangsungan proses perkembangan remaja. Dampak positif ini mencakup multidimensi kehidupan individu, mulai dari status kesehatan mental hingga pencapaian akademik di sekolah. Penjelasan rinci mengenai dampak koping adaptif dijabarkan sebagai berikut:

1. **Optimalisasi Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being):** Penerapan koping adaptif seperti kognitif reframing (memaknai ulang masalah secara positif) terbukti secara empiris menurunkan kadar hormon stres dan menekan risiko gangguan emosional berat. Remaja terhindar dari lingkaran kecemasan patologis, depresi mendalam, serta disfungsi emosional lainnya (Sukmawati, Fenyara, Fadhilah, & Herbawani, 2021). Kemampuan ini meminimalkan munculnya ideasi melukai diri sendiri atau pemikiran bunuh diri saat berada di bawah tekanan berat.
2. **Peningkatan Harga Diri (Self-Esteem) dan Kepercayaan Diri:** Ketika seorang remaja berhasil memecahkan masalah atau mengelola emosinya melalui koping adaptif, mereka memperoleh pengalaman keberhasilan (*mastery experience*). Pengalaman ini memperkuat konsep diri positif, meningkatkan harga diri, serta melatih kemandirian pribadi remaja dalam menatap masa depannya.
3. **Peningkatan Kualitas Fisik dan Kualitas Tidur:** Stres psikologis yang tidak terkelola dengan baik sering kali bermanifestasi menjadi keluhan somatis seperti sakit kepala, insomnia, gangguan pencernaan, dan kelelahan kronis. Dengan koping adaptif, beban psikologis dapat direduksi, sehingga remaja memiliki

pola tidur yang teratur, terhindar dari gangguan insomnia, dan memiliki ketahanan fisik yang lebih optimal (Rizqi & Inayati, 2019).

4. **Penyesuaian Sosial yang Sehat dan Konstruktif:** Remaja yang mengadopsi koping adaptif cenderung menampilkan perilaku prososial dalam interaksi kelompoknya. Mereka mampu mengelola konflik interpersonal secara sehat melalui negosiasi dan komunikasi asertif, bukan dengan agresi ataupun penarikan diri (isolation). Hal ini menghasilkan hubungan pertemanan yang lebih harmonis, stabil, dan minim risiko penolakan sosial.
5. **Peningkatan Motivasi Belajar dan Prestasi Akademik:** Kemampuan mengelola stres akademik (academic stress) membuat remaja tetap fokus, mempertahankan konsentrasi belajar, dan memiliki efikasi akademik yang tinggi. Penggunaan koping adaptif mencegah terjadinya school refusal (mogok sekolah) dan menurunkan angka putus sekolah, yang pada akhirnya bermuara pada pencapaian prestasi akademik yang maksimal (Sugma & Azhar, 2020).

Implication

Berdasarkan identifikasi faktor dan dampak tersebut, institusi pendidikan formal melalui peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) atau konselor memiliki posisi strategis untuk menyusun program intervensi yang komprehensif (Febrianti dkk., 2024). Upaya menumbuhkan koping adaptif harus diintegrasikan ke dalam program bimbingan komprehensif, mencakup layanan dasar dan layanan responsif (Turner, 2018).

Konselor dapat menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok yang berfokus pada pelatihan keterampilan sosial-emosional, manajemen stres, serta teknik pemecahan masalah (problem-solving skill). Untuk siswa yang menghadapi stresor akut, layanan konseling individu dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dapat dioptimalkan untuk merestrukturisasi pola pikir maladaptif siswa. Kolaborasi sinergis antara konselor, guru mata pelajaran, dan orang tua melalui seminar parenting juga diperlukan guna membangun iklim lingkungan yang kondusif bagi tumbuh kembang koping adaptif remaja (Manafe, Kaluge, & Niha, 2023; Olweus, 2013).

CONCLUSIONS

Dinamika koping adaptif pada remaja merupakan proses penyesuaian kognitif dan perilaku yang sehat dan sangat esensial dalam menentukan keberhasilan remaja melewati fase transisi perkembangannya. Pembentukan koping adaptif ini dipengaruhi secara simultan oleh faktor internal yang mencakup kapasitas regulasi emosi, resiliensi, dan efikasi diri, serta didukung kuat oleh faktor eksternal berupa dukungan sosial keluarga, penerimaan teman sebaya, serta iklim lingkungan sekolah yang kondusif. Penerapan strategi koping adaptif terbukti memberikan dampak yang sangat positif, meliputi optimalisasi kesehatan mental, peningkatan harga diri, kualitas fisik dan pola tidur yang sehat, penyesuaian sosial yang asertif, hingga peningkatan prestasi akademik siswa di sekolah. Sebaliknya, minimnya kemampuan koping adaptif memicu perilaku maladaptif yang destruktif bagi masa depan remaja. Oleh karena itu, diperlukan sinergi dan komitmen nyata dari konselor sekolah, orang tua, dan kebijakan institusi pendidikan untuk memfasilitasi program pengembangan karakter dan manajemen stres yang holistik guna menumbuhkan koping adaptif pada diri remaja.

ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan

dukungan akademik, fasilitas, serta ruang bagi penulis untuk mengembangkan kajian ilmiah ini. Apresiasi tinggi juga penulis sampaikan kepada dosen pembimbing, rekan-rekan sejawat, serta semua pihak yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran, kritik, dan masukan konstruktif demi kesempurnaan artikel jurnal ini. Semoga hasil kajian ini dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling serta psikologi edukasi di Indonesia.

REFERENCES

- Chu, P., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29*(6), 624–645. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.6.624>
- Febrianti, R., Syaputra, Y. D., & Oktara, T. W. (2024). Dinamika Bullying Di Sekolah: Faktor dan Dampak. *Indonesian Journal of Educational Counseling, 8*(1), 9-24. <https://doi.org/10.25217/ijec.v8i1.336>
- Manafe, H. A., Kaluge, A. H., & Niha, S. S. (2023). Bentuk dan Faktor Penyebab Bullying: Studi Mengatasi Bullying di Madrasah Aliyah. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti, 10*(3), 481–491.
- Olweus, D. (2013). School Bullying: Development and Some Important Challenges. *Annual Review of Clinical Psychology, 9*, 751-780. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516>
- Rizqi, H., & Inayati, H. (2019). Dampak Psikologis Bullying pada Remaja. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan, 9*(1), 31–34.
- Rueger, S. Y. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin, 142*(10), 1017-1067. <https://doi.org/10.1037/bul0000058>
- Sari, Y., Putri, I. M., ST, S., & Keb, M. (2020). Literatur Review Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Bullying pada Remaja. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Sugma, A. R., & Azhar, P. C. (2020). Sosialisasi Dampak Bullying terhadap Peserta Didik Mas Al Maksum Stabat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1*(1), 33–40.
- Sukmawati, I., Fenyara, A. H., Fadhilah, A. F., & Herbawani, C. K. (2021). Dampak Bullying pada Anak Dan Remaja Terhadap Kesehatan Mental. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2022, 2*(1), 126–144.
- Turner, H. A. (2018). Victimization and Trauma in Adolescence: Coping Strategies and Mental Health Outcomes. *Child Abuse & Neglect, 86*, 417-427. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.09.007>
- Utami, A. N. (2019). Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab. *Basic Education, 8*(8), 795–801.
- Zhang, Y., & Sun, L. (2024). The health status, social support, and subjective well-being of older individuals: evidence from the Chinese General Social Survey. *Frontiers in Public Health, 12*, 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1352451>