

## **ABSTRAK**

### **MEKANISME KOPING PADA SISWA DALAM MENGHADAPI STRESS DI SMP NEGERI 29 SURABAYA**

Oleh : Nabilla Ekky Zerlinda

Remaja adalah fase perkembangan yang rentan terhadap stres. Stres pada remaja disebabkan permasalahan dalam penyelesaian tugas-tugas perkembangan dengan pola kehidupan baru yang kompleks sebagai seorang remaja. Maka dari itu dibutuhkan mekanisme koping yang baik untuk bisa mengontrol stres pada remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui mekanisme koping remaja dalam menghadapi stres di SMP Negeri 29 Surabaya.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Pengumpulan data menggunakan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel 70 klien. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Mei 2017, dengan alat pengumpulan data lembar kuesioner.

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar siswa/siswi SMP Negeri 29 Surabaya memiliki tingkat stress ringan (50%) dan sebagian kecil memiliki stress sedang (21%). Mekanisme koping yang dihadapi hampir seluruhnya adaptif (96%) dan sebagian kecil memiliki mekanisme koping maladaptif (4%).

Dalam menghadapi tekanan diharapkan siswa/siswi SMP Negeri 29 Surabaya dapat mengendalikannya dengan baik sehingga stres yang dihadapi ringan dan tidak berlarut larut. Seiring dengan menghadapi stres tersebut, remaja diharapkan juga memiliki koping adaptif dimana melakukan hal positif untuk menghadapi stres yang dirasakan.

Kata Kunci : Remaja, Tingkat Stress, Mekanisme Koping

## **ABSTRACT**

### **STUDENT COPING MECHANISM IN DEALING WITH STRESS IN THE 29TH JUNIOR HIGH SCHOOL IN SURABAYA**

By : Nabilla Ekky Zerlinda

Adolescence is a vulnerable development phase against stress. Stress in adolescents is caused by problems in solving development tasks with complex new life patterns as a teenager. Therefore, a good coping mechanism is needed to control stress in adolescents. The purpose of this study was to determine the coping mechanisms of adolescents in the face of stress in Surabaya Public Middle School 29.

This study uses descriptive research methods. Data collection uses simple random sampling technique with a sample of 70 clients. Data collection was conducted in May 2017, with a questionnaire sheet data collection tool.

The results of the study showed that most of the students of Surabaya 29 Middle School had mild stress (50%) and a small number had moderate stress (21%). The coping mechanisms faced are almost entirely adaptive (96%) and a small number have maladaptive coping mechanisms (4%).

In the face of pressure, it is expected that Surabaya Public Middle School 29 students can control it properly so that the stress faced is mild and does not drag on. Along with dealing with stress, adolescents are expected to also have adaptive coping where doing positive things to deal with perceived stress.

Keywords : Adolescence, The Stress, Coping Mechanism