

# Resiliensi melalui Strategi Koping dalam Pencegahan dan Penanganan Adiksi pada Remaja Generasi Z di SMA "X" DKI Jakarta

Christina Lumbantoruan<sup>1</sup>, Jessica Cecilia<sup>2</sup>, Nisrina Rania<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Indonesia

e-mail: christina.lumbantoruan@uph.edu

## Abstract

Substance addiction and behavioral addiction have become increasingly concerning issues among Generation Z adolescents growing up in the digital era with expansive access to information. Exposure to these forms of addiction not only disrupts academic performance but also affects emotional regulation and social functioning. This study aims to describe adolescent resilience through coping strategies used to prevent and manage addictive behaviors. This research employed a descriptive quantitative approach involving 150 high school students in DKI Jakarta, using descriptive statistical analysis and the Chi-Square test to identify the focus and effectiveness of coping strategies. The findings indicate that the most dominant coping strategy was problem-focused coping, characterized by behavioral and environmental changes (49%), followed by emotion-focused coping in the form of self-awareness and self-commitment (24%). Chi-Square analysis showed that participants generally demonstrated adaptive coping strategies. Pure maladaptive coping strategies were found only among male students, with a proportion of approximately 1%. These findings highlight the need to strengthen internal resources in adolescents. Recommendations include school- and community-based psychoeducation, emotional regulation training, and cognitive-behavioral interventions. Future research is encouraged to use mixed-method and correlational approaches to explore coping patterns more deeply across time.

**Keywords:** resilience, addiction, Gen Z, adolescent, coping strategies

## Abstrak

Adiksi substansi maupun adiksi perilaku menjadi isu yang semakin mengkhawatirkan di kalangan remaja Generasi Z yang tumbuh dalam era digital dengan akses informasi yang sangat terbuka. Paparan terhadap bentuk adiksi tersebut tidak hanya mengganggu prestasi akademik, tetapi juga berdampak pada pengendalian emosi dan fungsi sosial remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan resiliensi remaja sebagai proses adaptif yang dimanifestasikan melalui strategi koping terhadap stres yang berkaitan dengan perilaku adiktif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif pada 150 siswa SMA di DKI Jakarta dengan analisis statistik deskriptif dan uji Chi-Square untuk mengidentifikasi fokus dan efektivitas strategi koping yang digunakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi koping yang paling dominan adalah *problem-focused coping* melalui upaya mengubah perilaku dan memodifikasi lingkungan untuk mengatasi sumber stres (49%), diikuti oleh *emotion-focused coping* berupa peningkatan kesadaran dan komitmen diri (24%). Uji Chi-Square menunjukkan bahwa secara umum partisipan memiliki strategi koping yang adaptif. Strategi koping murni maladaptif hanya ditemukan pada siswa laki-laki dengan proporsi sekitar 1%. Temuan ini menegaskan perlunya memperkuat sumber daya internal pada remaja. Rekomendasi penelitian meliputi pelaksanaan psikoedukasi berbasis sekolah dan komunitas, pelatihan regulasi emosi, serta intervensi berbasis kognitif-perilaku. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan mixed-method dan korelasional untuk mengeksplorasi pola strategi koping secara lebih mendalam dari waktu ke waktu.

**Kata Kunci:** resiliensi, adiksi, Gen Z, remaja, strategi koping

## I. Pendahuluan

Adiksi atau kecanduan merupakan kondisi di mana seseorang mengalami ketergantungan yang kuat terhadap suatu substansi atau perilaku tertentu, serta mengalami kesulitan dalam mengendalikan dorongan tersebut meskipun menyadari dampak negatifnya (WHO, 2019). Adiksi dapat dikategorikan menjadi dua kelompok, yaitu adiksi substansi, seperti penggunaan narkotika,



psikotropika, dan zat adiktif lainnya, serta adiksi perilaku (Zou et al., 2017). Adiksi substansi mengacu pada penggunaan zat secara berulang yang menimbulkan perubahan pada perilaku, suasana hati, dan fungsi fisiologis tubuh, yang pada akhirnya dapat menyebabkan ketergantungan fisik maupun psikologis (WHO, 2020). Sementara itu, adiksi perilaku merujuk pada keterlibatan berlebihan dalam suatu aktivitas yang disertai kehilangan kontrol serta dorongan kompulsif untuk terus mengulangi perilaku tersebut (Zou et al., 2017). Pemahaman mengenai jenis-jenis adiksi, baik substansi maupun perilaku tersebut, membantu menjelaskan berbagai bentuk risiko yang dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap perkembangan perilaku adiktif (Pereira et al., 2020).

Masa remaja merupakan fase pencarian identitas diri, di mana pengakuan dan penerimaan dari lingkungan menjadi hal yang sangat penting (Ragelienė, 2016). Oleh karena itu, remaja kerap mengikuti tren yang berkembang di lingkungan sekitarnya, termasuk tekanan dari teman sebaya, untuk memperoleh pengakuan maupun penerimaan tersebut (Matilda et al., 2025; Jorge et al., 2018). Namun, tren yang diikuti tidak selalu bersifat positif, melainkan dapat berupa perilaku negatif seperti adiksi (Sembiring et al., 2024). Di sisi lain, remaja generasi Z (Gen Z) yang bertumbuh di era digital memiliki kemudahan akses internet terhadap berbagai sumber adiktif (Bisen & Deshpande, 2018), yang sering kali luput dari sistem pengawasan orang tua maupun lingkungan sekolah jika dibandingkan dengan era sebelumnya, ketika akses terhadap sumber adiksi membutuhkan interaksi langsung dengan penyedia. Berdasarkan berbagai referensi tersebut, dapat disimpulkan bahwa fase pencarian identitas diri yang disertai tekanan sosial serta kemudahan akses digital terhadap berbagai sumber adiksi merupakan kombinasi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya kerentanan remaja Gen Z terhadap adiksi substansi maupun perilaku.

Tren peningkatan adiksi substansi maupun perilaku pada remaja Gen Z di Indonesia telah didokumentasikan oleh beberapa lembaga pemerintahan terkait melalui berbagai penelitian. Survei yang dilakukan oleh Badan Narkotika Nasional (2023) menunjukkan bahwa sekitar 1,8% remaja di Indonesia pernah mencoba NAPZA setidaknya satu kali. Sementara itu, Kementerian Komunikasi dan Informatika (2023) melaporkan adanya peningkatan signifikan dalam jumlah pengguna judi daring berusia di bawah 20 tahun, termasuk remaja. Kedua temuan tersebut memperkuat bukti bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap adiksi, baik yang berkaitan dengan substansi maupun perilaku. Kerentanan ini semakin relevan pada remaja yang berada dalam masa transisi pendidikan, seperti siswa baru di sekolah menengah atas (Ramadhanita & Muda, 2023). Proses penyesuaian terhadap lingkungan, tuntutan akademik, dan dinamika sosial yang baru berpotensi meningkatkan tekanan psikologis, sehingga dapat memperbesar risiko keterlibatan dalam perilaku adiktif.

Dalam menghadapi kerentanan terhadap adiksi dan agar remaja dapat melindungi diri dari risiko adiksi, remaja memerlukan kemampuan adaptif (resiliensi) untuk mengelola tekanan psikologi maupun sosial yang menyertainya. Resiliensi didefinisikan sebagai proses dinamis yang melibatkan interaksi berbagai faktor dan sistem yang memungkinkan individu bertahan serta berfungsi secara adaptif ketika menghadapi kesulitan (Herrman et al., 2011). Dalam penelitian ini, resiliensi dimaknai sebagai kemampuan untuk pulih dari ketergantungan, dan juga kemampuan mencegah adiksi melalui penggunaan strategi koping yang adaptif.

Sumber resiliensi meliputi faktor personal, seperti tipe kepribadian; faktor biologis, seperti struktur otak yang memengaruhi kerentanan psikologis; dan faktor lingkungan, seperti dukungan sosial (Claudia & Sudarji, 2019). Resiliensi bersifat dinamis, dalam arti seseorang mungkin menunjukkan ketahanan pada satu aspek, misalnya akademik, tetapi belum tentu pada aspek lain, seperti adiksi. Selain itu, resiliensi dapat berubah seiring waktu, tergantung pada interaksi berbagai faktor tersebut.

Secara teoretis, dinamika terbentuknya resiliensi dapat dijelaskan melalui Model Transaksional Stres dan Koping (*Transactional Model of Stress and Coping*) yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Model ini mendefinisikan strategi koping sebagai upaya kognitif maupun perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai sebagai tekanan atau beban yang melebihi kapasitas individu. Dengan demikian, apakah suatu kondisi dipersepsikan sebagai tekanan atau tidak, serta bagaimana individu meresponsnya sangat ditentukan oleh proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) dan evaluasi terhadap kemampuan diri dalam mengatasi kondisi tersebut. Proses penilaian ini melibatkan dua tahapan utama, yaitu penilaian primer, di mana individu menilai apakah suatu situasi berbahaya, menantang, atau tidak relevan, serta penilaian sekunder, yaitu evaluasi terhadap sumber daya dan kemampuan diri untuk mengatasi situasi tersebut. Upaya atau respon individu untuk mengatasi kondisi tersebut melalui perilaku tertentu disebut sebagai strategi koping (Lazarus & Folkman, 1984).

Lazarus dan Folkman (1984) membagi strategi koping menjadi dua kategori utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* mencakup upaya langsung untuk mengatasi, mengendalikan, atau mengubah sumber stres, seperti mencari solusi dan menyusun rencana perubahan. Dalam konteks adiksi, bentuk *problem-focused coping* dapat berupa menghindari lingkungan berisiko, membatasi akses terhadap konten atau zat adiktif, serta mencari bantuan profesional. Sementara itu, *emotion-focused coping* berfokus pada pengelolaan respons emosional terhadap stres, misalnya dengan menerima situasi, menenangkan diri, atau melakukan penilaian ulang positif. Dalam konteks adiksi, strategi ini dapat berupa regulasi emosi, penyangkalan, pelarian, maupun mencari dukungan sosial dari teman atau keluarga. Ketika



strategi koping yang digunakan bersifat adaptif, individu memiliki peluang lebih besar untuk mencegah maupun mengatasi adiksi, yang pada akhirnya merefleksikan adanya resiliensi. Sebaliknya, ketika strategi koping yang digunakan bersifat maladaptif, individu berisiko mempertahankan atau bahkan memperkuat perilaku adiktif. Kondisi ini menunjukkan rendahnya kemampuan adaptif dalam menghadapi tekanan, sehingga merefleksikan tingkat resiliensi yang lebih rendah.

Beberapa studi selanjutnya mengkaji pengelompokan strategi koping berdasarkan sifatnya, yaitu adaptif dan maladaptif. Sebuah studi terbaru menemukan bahwa strategi koping yang berfokus pada pencarian dukungan cenderung menghasilkan dampak positif (adaptif), sedangkan perilaku menghindar justru menimbulkan dampak negatif (maladaptif) bagi individu (Fullerton, Zhang, & Kleitman, 2021). Selain itu, penelitian lain mengonfirmasi bahwa *problem-focused coping* umumnya berkaitan dengan penyelesaian masalah secara aktif (adaptif), sedangkan *emotion-focused coping* dapat bersifat adaptif maupun maladaptif tergantung pada bentuk implementasinya (Padden, Connors, & Agazio, 2011).

Keterkaitan teoritis ini menjadi relevan dengan fenomena empiris yang terjadi pada remaja Generasi Z di Indonesia, yang menghadapi peningkatan paparan terhadap adiksi substansi maupun perilaku sebagaimana dilaporkan oleh Badan Narkotika Nasional (2023) dan Kementerian Komunikasi dan Informatika (2023). Tekanan sosial dan kemudahan akses digital menempatkan remaja pada situasi stres yang memerlukan mekanisme adaptif. Oleh karena itu, memahami bagaimana strategi koping digunakan dalam konteks pencegahan dan penanganan adiksi menjadi penting untuk menggambarkan resiliensi remaja secara lebih terukur dan kontekstual.

Terdapat beberapa instrumen yang mengukur resiliensi secara umum, namun alat ukur yang menilai resiliensi terhadap adiksi substansi maupun perilaku masih sangat terbatas. Beberapa contoh instrumen resiliensi yang cukup populer adalah *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*, yang mengukur tingkat ketahanan mental seseorang dalam menghadapi stres dan tantangan hidup (Davidson, 2018), dan *Resilience on Amphetamine Relapse Youth (RARY) Scale*, yang mengukur resiliensi pada remaja dan dewasa awal yang mengalami kekambuhan penggunaan amfetamin (Uthis et al., 2025). Mengingat keterbatasan alat ukur yang secara khusus mengukur resiliensi terhadap adiksi, penelitian ini menggambarkan resiliensi remaja Generasi Z melalui strategi koping yang digunakan.

Hubungan antara strategi koping dan resiliensi telah dibuktikan dalam berbagai penelitian pada berbagai rentang usia dan konteks, termasuk pendidikan, kesehatan, dan hubungan interpersonal (Mayordomo et al., 2021, Wu et al., 2020). Strategi koping yang adaptif, khususnya *problem-focused coping*, ditemukan berkorelasi positif dengan resiliensi yang lebih tinggi (Sicilia et al., 2024; Wiyono & Indreswari, 2023; (Fadhia et al., 2025). Temuan-temuan tersebut

menunjukkan bahwa strategi koping merupakan indikator penting dalam merefleksikan resiliensi individu.

Berdasarkan kerangka berpikir teoritis serta bukti empiris tersebut, penelitian ini mengelompokkan strategi koping menjadi dua kategori utama, yaitu *problem-focused coping*, yang berfokus pada pemecahan masalah atau pengendalian sumber stres, dan *emotion-focused coping*, yang berfokus pada pengelolaan emosi tanpa secara langsung mengubah sumber stres (Lazarus dan Folkman, 1984). Selanjutnya, strategi koping dibagi menjadi bentuk adaptif dan maladaptif (Fullerton, Zhang, & Kleitman, 2021). Seluruh strategi *problem-focused coping* merupakan bentuk adaptif sedangkan *emotion-focused coping* dapat berbentuk adaptif, misalnya mencari dukungan sosial atau bantuan profesional, maupun maladaptif, seperti mencoba melupakan adiksi tanpa disertai tindakan konkrit untuk mengatasi adiksi (Padden, Connors, & Agazio, 2011). Dengan demikian penelitian ini menggambarkan resiliensi remaja melalui strategi koping yang digunakan, karena strategi tersebut merepresentasikan mekanisme individu dalam mengelola stres (Lazarus & Folkman, 1984) dan mempertahankan fungsi adaptif dalam menghadapi risiko (Herrman et al., 2011). Remaja dengan dominasi strategi koping adaptif, baik *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping* yang adaptif, diinterpretasikan memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, karena koping adaptif merefleksikan kemampuan mengelola stres dan mempertahankan fungsi adaptif (Lazarus & Folkman, 1984; Herrman et al., 2011). Sebaliknya, dominasi koping maladaptif menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih rendah.

Sejumlah penelitian di Indonesia telah mengkaji resiliensi dalam konteks adiksi substansi maupun adiksi perilaku serta strategi untuk meningkatkan resiliensi. Salah satu contoh adalah penelitian kualitatif yang menemukan faktor-faktor yang berkontribusi dalam mengatasi adiksi narkoba, yaitu komitmen pribadi untuk sembuh, dukungan sosial, kontrol emosi, dan spiritualitas (Juliadi, 2024). Dalam konteks adiksi internet, Sukindro dan Kaloeti (2022) menemukan bahwa resiliensi berperan sebagai faktor promotif independen, dimana remaja dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi cenderung memiliki kecenderungan kecanduan internet yang lebih rendah. Sementara itu, penelitian lain juga menemukan bahwa dukungan sosial dan pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan resiliensi (Syola, Adrian, Soetikno, & Roswiyani, 2025; Azizah, 2025). Secara umum, temuan-temuan tersebut menegaskan peran penting resiliensi dan berbagai faktor individual dalam pencegahan maupun penanganan adiksi. Namun demikian, belum terdapat penelitian yang secara khusus menggambarkan resiliensi remaja Generasi Z dalam konteks pencegahan dan penanganan adiksi berdasarkan strategi koping sebagai manifestasi operasional resiliensi.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran



resiliensi pada remaja Gen Z dalam konteks adiksi, baik pada tahap pencegahan maupun penanganan adiksi, melalui strategi koping yang digunakan. Strategi koping dianalisis berdasarkan fokusnya (*problem-focused* atau *emotion-focused*) maupun berdasarkan tingkat adaptivitasnya (adaptif atau maladaptif). Konteks pencegahan adiksi didefinisikan sebagai serangkaian upaya yang bertujuan untuk mencegah perkembangan penggunaan substansi maupun perilaku menjadi gangguan yang menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan, kondisi psikologis, maupun kondisi sosial-ekonomi individu. Sedangkan konteks penanganan adiksi, di sisi lain, mencakup fase menghentikan perilaku adiktif dan memulihkan kondisi individu yang mengalami adiksi ke keadaan sebelum adiksi.

Selain itu, penelitian ini juga bermaksud untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan strategi koping dan resiliensi antara remaja Gen Z laki-laki dan perempuan. Urgensi kajian perbedaan strategi koping dan resiliensi pada remaja laki-laki dan perempuan didasarkan pada perbedaan gender dalam regulasi emosi dan kontrol impuls (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) yang memengaruhi respons terhadap stres (Susan, Setyowati, & Febriana, 2025). Dalam konteks budaya Indonesia, laki-laki cenderung menekan emosi dan menampilkan kemandirian, sedangkan perempuan lebih terbuka mengekspresikan emosi serta mencari dukungan sosial (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Pemahaman terhadap perbedaan tersebut penting agar intervensi pencegahan dan penanganan adiksi dapat dirancang lebih responsif terhadap gender. Selain itu, studi mengenai resiliensi yang direfleksikan melalui strategi koping terhadap adiksi dengan perspektif gender di Indonesia masih terbatas. Secara global, kesenjangan perspektif gender dalam studi adiksi juga telah disoroti oleh Fonseca et al. (2021).

Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: a). *strategi koping apa yang digunakan remaja dalam pencegahan dan penanganan adiksi ditinjau dari fokus koping (problem-focused dan emotion-focused)?*, b). *bagaimana gambaran adaptivitas strategi koping tersebut dalam merefleksikan resiliensi remaja?*, dan c). *apakah terdapat perbedaan strategi koping dan resiliensi antara remaja laki-laki dan perempuan?*

## **II. Metode Penelitian**

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif deskriptif, metode penelitian untuk menggambarkan fenomena melalui analisis deskriptif tanpa melihat hubungan sebab akibat ataupun pengaruh antar variabel (Creswell & Creswell, 2022). Penelitian menggunakan desain *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data pada satu periode waktu tertentu untuk menggambarkan variabel tanpa melihat perubahan lintas waktu (Creswell & Creswell, 2022). Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas I di SMA "X" di DKI Jakarta. Sampel penelitian menggunakan teknik sampel jenuh, di mana seluruh siswa baru diundang untuk berpartisipasi. Teknik pemilihan

sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan penelitian (Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications. Kriteria inklusi untuk peserta penelitian ini adalah sebagai berikut: (a) siswa baru di SMA "X" DKI Jakarta, (b) bersedia berpartisipasi dalam penelitian, dan (c) belum pernah mengikuti pelatihan khusus terkait peningkatan resiliensi dalam pencegahan maupun pemulihan adiksi sejak masuk SMA "X".

Populasi kelas I di SMA "X" usia antara 15-16 tahun dan berjumlah 150 orang, dengan rincian 73 laki-laki dan 77 perempuan. Distribusi jenis kelamin yang hampir seimbang memungkinkan representasi strategi koping yang seimbang antara laki-laki dan perempuan. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat digeneralisasikan kepada siswa kelas I di SMA "X" mengingat representasi sampel dan jenis kelamin yang seimbang.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner cetak yang dirancang untuk menggali strategi koping yang digunakan remaja dalam mencegah atau mengatasi adiksi substansi maupun adiksi perilaku. Proses pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan mengunjungi SMA "X" di DKI Jakarta pada waktu yang telah disepakati dengan pihak sekolah. Instrumen penelitian dikembangkan oleh peneliti dan menggunakan satu pertanyaan terbuka, yaitu: "Apa yang kamu lakukan untuk mencegah atau mengatasi adiksi substansi atau adiksi perilaku?". Setiap responden diminta untuk menjawab salah satu pertanyaan dan diperbolehkan memberikan lebih dari satu jawaban. Ketentuan ini didasarkan pada temuan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa individu umumnya menggunakan lebih dari satu strategi koping. Namun demikian, responden diminta untuk menuliskan strategi koping yang paling utama atau yang paling sering digunakan pada urutan pertama. Berdasarkan prosedur tersebut, dari 150 orang partisipan diperoleh total 348 strategi koping, yang terdiri atas 191 strategi koping yang dilaporkan oleh remaja perempuan dan 157 oleh remaja laki-laki.

Untuk menjawab ketiga pertanyaan penelitian, strategi koping dikategorikan menjadi beberapa kelompok berdasarkan fokus koping dan tingkat adaptivitas dengan mengacu pada teori Transactional Model of Stress and Coping oleh Lazarus dan Folkman (1984). Langkah pertama adalah mengkategorikan jawaban responden ke dalam *problem-focused* coping atau *emotion-focused* coping. Untuk menjawab pertanyaan kedua terkait efektivitas strategi koping, dilakukan klasifikasi dengan menetapkan *problem-focused* coping dan *emotion-focused* coping adaptif sebagai strategi yang efektif dan mencerminkan resiliensi, sedangkan strategi koping maladaptif dikategorikan sebagai kurang efektif dan kurang resiliensi, sejalan dengan kerangka teoretis Lazarus dan Folkman (1984). Selain merujuk pada teori tersebut, pengkategorian dan pembedaan strategi



koping adaptif dan maladaptif serta kaitannya dengan resiliensi juga didasarkan pada literatur selanjutnya (Padden et al., 2011; Wu et al., 2020; Fullerton et al., 2021). Ketiga, dilakukan analisis perbedaan antara laki-laki dan perempuan untuk menggambarkan perbedaan strategi koping, adaptivitas serta resiliensi berdasarkan adaptivitas tersebut. Peneliti juga melakukan analisis tambahan untuk menggambarkan jumlah strategi koping yang dimiliki remaja serta adaptivitas keseluruhan strategi koping yang mereka miliki.

Proses penelitian meliputi beberapa tahap mulai perencanaan, pengumpulan data, dan analisis data. Tahap perencanaan mencakup telaah literatur untuk memahami fenomena adiksi di pada remaja Gen Z di Indonesia serta mengidentifikasi kesenjangan penelitian. Tahapan ini dilakukan dengan menganalisis dokumen-dokumen online yang tersedia melalui berbagai laporan pemerintah maupun jurnal akademik di Google Scholar. Pada tahap pengumpulan data, peneliti menyepakati waktu dengan manajemen SMA "X" untuk menyebarkan kuesioner cetak kepada pelajar sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Selanjutnya, peneliti melakukan data cleaning dan koding untuk dapat melakukan berbagai analisis deskriptif dan uji *Chi Square*. Analisis statistik deskriptif menggunakan frekuensi untuk menjelaskan karakteristik sampel berdasarkan jenis strategi koping, fokus strategi koping, dan adaptabilitas strategi koping dalam memberikan gambaran resiliensi. Sementara itu, *Chi Square Multinomial Goodness-of-Fit Test* digunakan untuk menentukan signifikansi perbedaan antar kategori, dan uji *Chi Square Test of Independence* untuk menentukan perbedaan antara remaja laki-laki dan perempuan. Uji Chi Square menggunakan tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kesalahan 5%. Keseluruhan jenis analisis statistika ini diharapkan dapat menjawab ketiga pertanyaan penelitian sesuai dengan tujuan penelitian.

### **III. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan resiliensi berdasarkan strategi koping yang digunakan remaja Gen Z dalam pencegahan dan penanganan adiksi substansi maupun perilaku. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa remaja Gen Z di SMA "X" pada umumnya memiliki resiliensi yang tinggi, di mana mayoritas strategi koping yang digunakan adalah *problem-focused coping*, misalnya melalui modifikasi perilaku dan lingkungan sebagai strategi koping yang paling sering digunakan. Sebaliknya, *emotion-focused coping* seperti mencari dukungan spiritual merupakan strategi koping yang paling jarang digunakan.

Data ini menunjukkan kecenderungan remaja Gen Z untuk mengandalkan strategi yang berfokus pada tindakan konkret untuk mengatasi atau mencegah adiksi dengan mengubah perilaku maupun lingkungan negatif menjadi positif. Temuan ini mengindikasikan tingginya kesadaran remaja bahwa beberapa bentuk adiksi tidak dapat diatasi tanpa perubahan aktif. Dengan demikian,

dapat disimpulkan bahwa remaja Gen Z di SMA “X” secara umum memiliki tingkat resiliensi tinggi.

### 3.1 Hasil Penelitian

Hasil analisis deskriptif untuk bentuk-bentuk strategi koping yang digunakan remaja disajikan pada Tabel I berikut ini.

**Tabel I. Bentuk Strategi Koping**

Variabel	Frekuensi	Persentase
Mengubah Perilaku dan Lingkungan	74	49%
Meningkatkan Kesadaran dan Komitmen Diri	36	24%
Mencari Bantuan Profesional	13	9%
Mencari Dukungan Sosial	16	11%
Mencari Dukungan Spiritual	11	7%
<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Tabel I menunjukkan hasil uji deskriptif mengenai bentuk-bentuk strategi koping yang digunakan oleh remaja Generasi Z. Terdapat lima jenis strategi koping yang digunakan remaja. Strategi koping yang paling sering digunakan adalah mengubah perilaku dan lingkungan (49%, n=74), diikuti oleh peningkatan kesadaran dan komitmen diri (24%, n=36), serta memperoleh dukungan sosial dari keluarga atau teman (11%, n=16). Strategi koping yang paling jarang digunakan adalah mencari bantuan profesional (9%, n=13) dan dukungan spiritual (7%, n=11). Hasil uji *Chi-Square* mengindikasikan bahwa perbedaan antarstrategi koping tersebut signifikan secara statistik,  $\chi^2(4) = 93.93, p < .01$ .

Selanjutnya dilakukan uji *Chi Square Test of Independence* untuk menentukan apakah terdapat perbedaan strategi koping antara laki-laki dan perempuan. Hasil analisis ditampilkan dalam Tabel II berikut.

**Tabel II. Strategi Koping Menurut Jenis Kelamin**

Variabel	Laki Laki	Perempuan
Mengubah Perilaku dan Lingkungan	39	35
Meningkatkan Kesadaran dan Komitmen Diri	14	22
Mencari Bantuan Profesional	9	4
Mencari Dukungan Sosial	9	7
Mencari Dukungan Spiritual	2	9
<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>77</b>

Tabel II menggambarkan frekuensi strategi koping yang digunakan oleh remaja laki-laki dan perempuan. Temuan menunjukkan bahwa baik remaja laki-laki maupun perempuan memiliki pola strategi koping yang relatif serupa, yaitu mengubah perilaku dan lingkungan (n=39 vs. n=35), serta meningkatkan kesadaran dan komitmen diri (n=14 vs. n=22). Perbedaan kecil terlihat pada tiga strategi lainnya, di mana remaja laki-laki cenderung mencari bantuan profesional dan



dukungan sosial dengan proporsi yang sama (n=9), sementara dukungan spiritual menjadi strategi yang paling jarang dipilih (n=2). Sebaliknya, pada remaja perempuan, dukungan spiritual (n=9) lebih sering digunakan, diikuti oleh dukungan sosial (n=7) dan bantuan profesional (n=4). Namun demikian, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik,  $\chi^2(4) = 8.52, p < .07$ .

Uji statistika selanjutnya dilakukan untuk menjawab ketiga pertanyaan penelitian. Analisis pertama menggambarkan distribusi strategi koping remajaberdasarkan fokus koping, yaitu *problem-focused* atau *emotion-focused*.

**Tabel III. Fokus Koping *Problem* versus *Emotion***

Fokus Koping	Jenis Kelamin		Total
	Laki Laki	Perempuan	
<i>Problem-focused</i>	41	42	83
<i>Emotion-focused</i>	32	35	67
<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>77</b>	<b>150</b>

Tabel III menggambarkan fokus strategi koping yang digunakan oleh remaja. Sekitar 55% (n = 83) remaja menggunakan *problem-focused coping*, sedangkan 45% (n = 67) menggunakan *emotion-focused coping*. Baik remaja laki-laki maupun perempuan lebih cenderung menggunakan *problem-focused coping*; namun, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin dan fokus strategi koping,  $\chi^2(1, N = 150) = 0.04, p = 0.84$ . Dengan demikian, fokus strategi koping pada remaja di lokasi penelitian relatif serupa antara laki-laki dan perempuan.

Analisis statistik selanjutnya dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian kedua yaitu terkait adaptivitas strategi koping yang digunakan, apakah adaptif (*problem-focused* dan *emotion-focused* adaptif) atau maladaptif (*emotion-focused* maladaptif). Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai adaptivitas strategi koping dalam merefleksikan resiliensi remaja sesuai dengan kerangka teoritis yang digunakan. Hasil analisis menggunakan *Chi-Square Multinomial Goodness-of-Fit Test* disajikan pada Tabel IV berikut.

**Tabel IV. Strategi Koping Adaptif versus Maladaptif**

Adaptivitas	Jenis Kelamin		Total
	Laki Laki	Perempuan	
Adaptif	70	72	142
Maladaptif	3	5	8
<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>77</b>	<b>150</b>

Tabel IV menggambarkan adaptivitas strategi koping yang digunakan oleh responden penelitian. Mayoritas remaja menggunakan strategi koping adaptif (95%, n=142) dibandingkan strategi koping maladaptif (5%, n=8). Hasil uji *Chi-Square Multinomial Goodness-of-Fit Test* menunjukkan bahwa secara keseluruhan pelajar di lokasi penelitian secara signifikan lebih banyak menggunakanstrategi koping adaptif dibandingkan maladaptif,  $\chi^2(1, N = 150) = 119.71, p < .001$ .

Selanjutnya, hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan tipe strategi koping (adaptif vs maladaptif),  $\chi^2(1, N = 150) = 0.42, p = 0.52$ . Mayoritas responden, baik laki-laki maupun perempuan, menggunakan strategi koping adaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan penggunaan strategi koping adaptif relatif konsisten pada kedua kelompok jenis kelamin. Untuk memperkaya analisis, dilakukan juga uji deskriptif untuk menggambarkan jumlah strategi koping yang digunakan oleh remaja serta apakah ada perbedaan dalam adaptivitas strategi koping jika dianalisis dari keseluruhan strategi koping yang dimiliki. Jumlah strategi koping disajikan pada Tabel V.

**Tabel V. Jumlah Strategi Koping per Partisipan**

Jumlah Strategi Koping	Jenis Kelamin		Total
	Laki Laki (%)	Perempuan (%)	
1	29	19	24
2	40	38	39
3	22	25	23
4	8	13	11
5	1	4	3
6	0	1	1
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Tabel V menggambarkan jumlah strategi koping yang dimiliki remaja Gen Z di SMA "X", yang bervariasi dari satu hingga enam jenis strategi. Namun, umumnya remaja menggunakan dua hingga tiga strategi koping dalam mencegah maupun menghadapi adiksi, yaitu masing-masing sebesar 40% dan 22% pada laki-laki dan 38% dan 25% pada perempuan. Berdasarkan temuan ini, perempuan cenderung menggunakan lebih banyak variasi strategi koping dibanding laki-laki. Hal ini terlihat dari proporsi laki-laki yang hanya memiliki satu jenis strategi koping (29%), jauh lebih tinggi dibanding perempuan (19%). Demikian halnya dengan penggunaan empat hingga enam strategi koping juga jauh lebih dominan pada perempuan, yaitu masing-masing sebesar 13%, 4%, dan 1% dibanding laki-laki sebesar 8%, 1%, dan 0% pada kategori yang sama.

Analisis tambahan dilakukan untuk mendapatkan gambaran mengenai adaptivitas strategi koping remaja berdasarkan keseluruhan strategi yang dimiliki, apakah tergolong adaptif atau maladaptif. Analisis ini dilakukan dengan menghitung total strategi koping adaptif dan maladaptif pada setiap responden. Hasil penghitungan menunjukkan bahwa meskipun perempuan menggunakan lebih banyak variasi strategi koping, strategi tersebut cenderung lebih adaptif dibandingkan laki-laki (92% vs 89%). Sementara itu, proporsi laki-laki yang memiliki kombinasi strategi koping adaptif dan maladaptif sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan (10% vs 8%). Selain itu, hanya remaja laki-laki yang seluruh strategi kopingnya tergolong maladaptif (1%), sedangkan pada kelompok perempuan tidak ditemukan responden yang memiliki seluruh strategi koping maladaptif (0%).



### 3.2 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja Gen Z pada umumnya memiliki resiliensi yang baik dalam mencegah maupun mengatasi adiksi melalui strategi koping adaptif yang berfokus pada pemecahan masalah (*problem-focused coping*) maupun *emotion-focused coping* adaptif. Dalam konteks resiliensi, kemampuan memilih dan menggunakan strategi koping yang adaptif mencerminkan kapasitas individu untuk beradaptasi secara konstruktif terhadap tekanan dan risiko. Dengan demikian, pola koping yang dominan adaptif dalam penelitian ini dapat merefleksikan adanya kemampuan protektif pada remaja dalam menghadapi potensi adiksi. Temuan tersebut sejalan dengan *Transactional Model of Stress and Coping* oleh Folkman dan Lazarus (1984), yang menekankan bahwa upaya aktif untuk mengelola permasalahan secara langsung lebih efektif dibandingkan strategi menghindar atau melarikan diri dari masalah. *Problem-focused coping*) membantu individu melakukan perubahan perilaku dan kondisi yang menimbulkan masalah, sehingga meningkatkan efektivitas pencegahan dan penanganan adiksi.

Temuan ini juga konsisten dengan penelitian terdahulu oleh Mardawani et al., (2024) dan Witkiewitz et al., (2022), yang menemukan bahwa dalam konteks adiksi, penggunaan strategi koping berupa perubahan perilaku berkaitan dengan kebutuhan individu untuk memperoleh kontrol yang lebih besar terhadap pemicu adiksi. Ketika individu mampu mengenali situasi atau pola perilaku yang memicu adiksi, mengubah atau menghindarinya menjadi langkah yang tepat dan efektif untuk mengurangi intensitas adiksi. Penelitian tersebut juga menekankan bahwa individu yang berhasil mengubah perilaku adiktif menjadi perilaku adaptif memiliki peluang lebih besar untuk mempertahankan ketenangan dan meningkatkan kualitas hidup, sehingga mengurangi relapse atau kambuh (Mardawani et al., 2024; Witkiewitz et al., 2022).

Meskipun strategi koping berupa peningkatan kesadaran dan komitmen diri memiliki persentasenya yang lebih rendah dibandingkan perubahan perilaku dan lingkungan, temuan ini tetap menunjukkan bahwa seperempat partisipan mengandalkan kekuatan internal dan kesadaran diri untuk mengatasi adiksi. Hal ini sejalan dengan teori bahwa kesadaran diri merupakan elemen penting dalam proses penanganan adiksi, di mana individu dengan tingkat kesadaran diri yang tinggi lebih mampu memahami dampak perilaku adiktif dan menguatkan komitmen untuk berubah (Hernanto et al., 2021). Menurut teori Lazarus dan Folkman (1984), strategi ini dikategorikan sebagai *emotion-focused coping* adaptif, di mana individu melakukan penilaian ulang positif untuk menemukan cara yang lebih efektif dalam menghadapi masalah. Strategi ini berperan dalam membangun *self-efficacy*, yaitu keyakinan diri dalam mencegah dan mengatasi adiksi.

Temuan terkait peningkatan kesadaran diri ini konsisten dengan hasil penelitian Firdaus dan Dewi (2025), yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* memperkuat kesadaran diri sehingga memungkinkan individu bertindak secara konsisten dalam proses pencegahan dan penanganan

adiksi. *Self-efficacy* juga terbukti memperkuat *abstinence self-efficacy*, yaitu keyakinan untuk mampu menahan diri dari penggunaan zat sehingga dapat mengurangi keinginan dan risiko kambuh (Firdaus & Dewi, 2021). Berdasarkan hasil temuan tersebut, aspek kesadaran diri dan *self-efficacy* menunjukkan resiliensi remaja yang didorong oleh kekuatan intrapersonal untuk merubah diri maupun lingkungan.

Temuan lain menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil remaja yang mengandalkan dukungan sosial dan profesional sebagai strategi koping. Hal ini dapat dijelaskan melalui hambatan yang dialami remaja dalam konteks adiksi, seperti stigma sosial, ketakutan terhadap penilaian negatif, dan ketergantungan kepada teman sebaya yang justru terlibat dalam adiksi (Malone, 2023; Putri et al., 2021; Suratmini et al., 2024). Di sisi lain, dukungan sosial dan profesional tetap menjadi komponen penting dalam pemulihan adiksi, khususnya bila dikaitkan dengan konsep Lazarus dan Folkman (1984), bahwa pemilihan strategi koping dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap sumber daya yang tersedia (Radez et al., 2020).

Bagi remaja, keluarga dan teman sebaya menjadi sumber daya yang paling kuat, dekat, dan berpengaruh, sehingga dukungan sosial yang berfungsi dengan baik dapat menjadi bentuk *emotion-focused coping adaptif* yang membantu regulasi emosi melalui validasi, empati, dan rasa diterima (Barton & Henderson, 2016). Selain itu, dukungan sosial juga menjadi fondasi pembentukan pemberdayaan pada remaja, yang mencakup aspek intrapersonal seperti kepercayaan diri, aspek interaksional seperti keterlibatan sosial, dan aspek perilaku seperti partisipasi dalam kegiatan positif (Lardier et al., 2020). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa remaja yang memperoleh dukungan sosial yang positif memiliki risiko yang lebih rendah terhadap adiksi, dibandingkan remaja yang kurang mendapatkan dukungan atau menerima dukungan yang tidak adaptif (Bestari et al., 2018). Dalam kerangka resiliensi, dukungan sosial merupakan faktor protektif eksternal yang membantu remaja untuk menolak atau pulih dari adiksi, sehingga meskipun bukan merupakan strategi koping paling dominan namun tetap relevan sebagai sumber resiliensi.

Selain itu, mencari dukungan spiritual menjadi strategi koping dengan tingkat penggunaan terendah. Faktor penyebab rendahnya penggunaan strategi ini meliputi kurangnya keterikatan religius atau spiritual (Falade et al., 2022), preferensi pendekatan rasional (Kadiroğlu et al., 2021), dan pengalaman negatif terhadap institusi agama (Torralba et al., 2021). Padahal spiritualitas dan religiusitas dapat menjadi sumber koping yang penting karena membantu remaja menemukan makna, harapan, dan arah hidup (Falade et al., 2022). Dalam perspektif resiliensi, pencarian makna dan harapan spiritualitas merupakan dimensi penting yang dapat memperkuat ketahanan psikologis jangka panjang, sehingga rendahnya penggunaan strategi ini menunjukkan adanya



pemanfaatan sumber daya resiliensi yang belum optimal di usia remaja.

Hasil analisis menunjukkan bahwa jumlah strategi koping yang digunakan responden berkisar antara satu hingga enam, dengan pola umum dua hingga tiga strategi. Temuan ini konsisten dengan literatur sebelumnya yang menunjukkan bahwa remaja cenderung menggunakan beragam strategi koping (She et al., 2022; Kato 2020), dan perempuan memiliki strategi koping yang lebih variatif dibandingkan laki-laki (Tasket & Neal, 2024). Selanjutnya, penelitian ini menunjukkan bahwa strategi koping perempuan sedikit lebih adaptif dibandingkan laki-laki, yaitu dalam bentuk penerimaan diri, distraksi positif, dan pencarian dukungan emosional, sedangkan laki-laki lebih cenderung menggunakan strategi maladaptif seperti penggunaan substansi dan penyangkalan (Cholankeril et al., 2023; Adasi et al., 2020). Variasi dan fleksibilitas dalam penggunaan strategi koping ini dapat mencerminkan kapasitas adaptif yang lebih luas, karena resiliensi menuntut kemampuan individu untuk menyesuaikan strategi koping sesuai dengan tuntutan situasi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan metodologis. Pertama, desain cross-sectional hanya menggambarkan kondisi pada satu waktu sehingga tidak dapat menyimpulkan hubungan kausal antara koping, resiliensi, dan risiko adiksi. Kedua, penggunaan instrumen self-report menimbulkan potensi bias desirabilitas dan recall. Ketiga, teknik purposive sampling dan ukuran sampel terbatas dapat mengurangi generalisasi hasil. Selain itu, penelitian ini hanya mengandalkan satu sumber informan dan belum mengontrol variabel perancu, sehingga penelitian mendatang diharapkan menggunakan desain multi-informan dan longitudinal.

#### **IV. Simpulan dan Saran**

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa remaja Gen Z menunjukkan kapasitas resiliensi yang baik terhadap risiko adiksi sebagaimana direfleksikan melalui dominasi penggunaan strategi koping adaptif, baik pada remaja laki-laki maupun perempuan. Strategi koping adaptif yang paling dominan adalah mengubah perilaku dan modifikasi lingkungan, yang termasuk dalam *problem-focused coping*. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja Gen Z cenderung menghadapi risiko adiksi secara langsung melalui pendekatan aktif, yaitu dengan mengubah perilaku diri atau menata lingkungan agar lebih kondusif untuk terhindar dari adiksi. Strategi kedua yang paling umum digunakan adalah peningkatan kesadaran dan komitmen diri, yang termasuk dalam *emotion-focused coping adaptif* dan melibatkan aspek intrapersonal remaja dalam mencegah serta mengatasi adiksi. Kedua pola ini mencerminkan adanya regulasi diri, kontrol perilaku, dan keyakinan diri yang merupakan komponen penting dalam resiliensi.

Secara umum, remaja tidak hanya mengandalkan satu strategi koping, melainkan kombinasi dua hingga tiga strategi. Perempuan menunjukkan variasi strategi koping yang lebih

beragam dan relatif lebih adaptif dibandingkan laki-laki. Temuan ini mengonfirmasi teori bahwa strategi koping bersifat fleksibel dan situasional, bergantung pada karakteristik individu, kondisi eksternal, dan motivasi internal. Selain itu, mayoritas remaja Gen Z dalam penelitian ini menggunakan strategi koping adaptif, dan strategi koping yang sepenuhnya maladaptif hanya ditemukan pada sebagian kecil remaja laki-laki. Temuan ini dapat dipahami dalam konteks sosial-budaya Indonesia, termasuk kemungkinan pengaruh norma gender yang menuntut laki-laki menunjukkan maskulinitas dan menghindari ekspresi kelemahan. Strategi mencari bantuan profesional dan dukungan spiritual menjadi strategi yang paling jarang digunakan, yang menunjukkan masih adanya hambatan akses, stigma, atau preferensi terhadap penyelesaian masalah secara mandiri.

Kecenderungan remaja untuk mengandalkan aspek internal dalam mencegah dan mengatasi adiksi menunjukkan perlunya pengembangan program pelatihan serta psikoedukasi berbasis sekolah dan komunitas untuk meningkatkan kemampuan mengembangkan perilaku positif, mengelola lingkungan sosial, dan mengenali serta menghindari kondisi berisiko. Intervensi berbasis *cognitive-behavioral intervention*, yaitu intervensi untuk mengenali hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku sebagai dasar perubahan perilaku, dapat menjadi salah satu pendekatan yang relevan. Selain itu, pelatihan refleksi diri dan regulasi emosi juga penting agar remaja lebih memahami kekuatan dan kelemahannya, memperkuat self-efficacy, dan meningkatkan kemampuan mengelola emosi dan perilaku adaptif dalam jangka panjang.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan *mixed-method* guna memperoleh pemahaman lebih mendalam mengenai alasan pemilihan strategi koping melalui wawancara. Selain itu, penelitian lanjutan dapat menggunakan metode korelasional untuk melihat hubungan antara tahapan adiksi dan strategi koping, serta perubahan pola strategi koping dari waktu ke waktu pada jenjang SMA hingga pendidikan tinggi. Pengukuran resiliensi secara langsung dan penggunaan indikator objektif untuk mengukur keberhasilan strategi koping juga diperlukan, agar hubungan antara strategi koping, resiliensi, dan risiko adiksi dapat dianalisis secara lebih komprehensif. Penelitian mendatang juga perlu menggali faktor protektif lain seperti self-efficacy, dukungan sosial, serta konteks keluarga dan sekolah, mengingat rendahnya penggunaan strategi koping berupa pencarian dukungan sosial dalam penelitian ini.

## Daftar Pustaka

Adasi, G. S., Amponsah, K. D., Mohammed, S. M., Yeboah, R., & Mintah, P. C. (2020). Gender differences in stressors and coping strategies among teacher education students at University of Ghana. *Journal of Education and Learning*, 9(2), 123-132.



<https://doi.org/10.5539/jel.v9n2p123>

- Azizah, D. N., Nurwafa, F., & Najibah, T. (2025). Pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan resiliensi pada warga binaan di rehabilitasi kunci. *Inspirasi Edukatif: Jurnal Pembelajaran Aktif*, 6(1).
- Badan Narkotika Nasional (2025). *Data BNN: 3,3 juta penduduk RI konsumsi narkoba, pengguna usia muda meningkat*. Katadata. [Data BNN: 3,3 Juta Penduduk RI Konsumsi Narkoba, Pengguna Usia Muda Meningkat - Nasional Katadata.co.id](https://www.katadata.co.id/data-bnn-33-juta-penduduk-ri-konsumsi-narkoba-pengguna-usia-muda-meningkat)
- Barton, J., & Henderson, C. (2016). Peer support and youth recovery. *Canadian Journal of Family and Youth*, 8(1), 92–116. <https://doi.org/10.29173/cjfy27140>
- Bestari, A., Qomaruddin, M., & Hargono, R. (2018). Roles of social support and social control for coping resources to prevent drug abuse among children. *International Journal of Public Health and Clinical Sciences*, 5(5), 75–83. <https://doi.org/10.32827/ijphcs.5.5.165>
- Bisen, S. S., & Deshpande, Y. (2018). The Impact of the Internet in twenty-first century addictions: An overview. *Psychological, Social, and Cultural Aspects of Internet Addiction*, 1-19.
- Cholankeril, R., Xiang, E., & Badr, H. (2023). Gender differences in coping and psychological adaptation during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 993. <https://doi.org/10.3390/ijerph20020993>
- Claudia, F., & Sudarji, S. (2019). *Sumber-sumber resiliensi pada remaja akhir yang mengalami kekerasan dari orangtua pada masa kanak-kanak*. *Psibernetika*, 11(2), 67-78. <https://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika/article/view/1436>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Davidson, J. R. T. (2018). *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) manual* [Unpublished manuscript]. [www.cd-risc.com](http://www.cd-risc.com)
- Fadhia, A. N., Wibowo, Q. C., Zain, H. H. H., Zahro, N. A. N., & Putri, M. N. P. (2025). Peran dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi orang tua tunggal dalam menjalankan peran ganda. *JKKP: Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*, 12(2), 186-197. <https://doi.org/10.21009/JKKP.122.06> [Journal Unj+1](https://journal.unj.ac.id/)
- Falade, J., Awe, S., & Oyekan, P. (2022). Role of spirituality and religiosity among adolescents abusing psychoactive substances. *Babcock University Medical Journal*, 5(2), 1-11. <https://doi.org/10.38029/%20babcockunivmedj>

- Firdaus, R. A., & Dewi, D. S. E. (2021). Efikasi diri dengan kecenderungan kecanduan internet pada remaja di masa pandemi COVID-19. *Psimphoni*, 2(1), 67–74.
- Fonseca, F., Robles-Martínez, M., Tirado-Muñoz, J., Alías-Ferri, M., Mestre-Pintó, J. I., Coratu, A. M., & Torrens, M. (2021). A gender perspective of addictive disorders. *Current Addiction Reports*, 8(1), 89–99. <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00360-7>
- Fullerton, D. J., Zhang, L. M., & Kleitman, S. (2021). *An integrative process model of resilience in an academic context: Resilience resources, coping strategies, and positive adaptation*. PLOS ONE, 16(2), e0246000. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246000>  
[journals.plos.org+1](https://journals.plos.org+1)
- Hernanto, F. F., Nugraha, A. P. H. S., & Permana, R. A. (2021). Pengaruh Acceptance and Commitment Therapy terhadap resiliensi mantan pecandu narkoba di Surabaya. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12, 115–119.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). *What is resilience? The Canadian Journal of Psychiatry / La Revue Canadienne de Psychiatrie*, 56(5), 258-265.  
<https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Jorge, K. O., Ferreira, R. C., Ferreira, E. F., Vale, M. P., Kawachi, I., & Zarzar, P. M. (2018). Peer group influence and illicit drug use among adolescents. *Cadernos de Saúde Pública*, 34(3), e00144316. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00144316>
- Juliadi, M. (2024). *Resiliensi terhadap pengguna napza di wilayah BNNK Belitung* (Unpublished master's thesis). Universitas Bina Darma.
- Kadiroğlu, T., Güdücü Tüfekçi, F., & Kara, A. (2021). Determining the religious coping styles of adolescents in Turkey during COVID-19. *Journal of Religion and Health*, 60, 3406-3417
- Kato, T. (2020). Examination of the coping flexibility hypothesis using the Coping Flexibility Scale-Revised. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 561731.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.561731>
- Kementerian Komunikasi dan Digital. (2024). *Judi online di kalangan anak-anak: Data mengkhawatirkan dan solusi pencegahannya*.  
<https://www.komdigi.go.id/berita/artikel/detail/judi-online-di-kalangan-anak-anak-data-mengkhawatirkan-dan-solusi-pencegahannya>
- Lardier, D. T., Garcia-Reid, P., & Reid, R. J. (2020). The role of empowerment-based protective



- factors on 30-day drug use among youth. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 19(4), 643–668. <https://doi.org/10.1007/s10560-020-00659-3>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Malone, S. (2023). The burden of stigma for youth with substance use disorders. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 62(10). <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2023.07.167>
- Mardawani, M., Seran, E. Y., Marganingsih, A., & Dewiwati, E. (2024). Penguatan kontrol diri siswa dari kecanduan gadget di SMP Nusantara Indah. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 153–162.
- Matilda, A. M., Intan Wulandari, B. P. A., & Darmanto, D. (2025). Understanding Gen Z's mental health challenges. *Phenomenon: Multidisciplinary Journal of Sciences and Research*, 3(1), 38-52. <https://doi.org/10.62668/phenomenon.v3i01.1402>
- Mayordomo, T., Viguer, P., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2021). *Resilience and coping as predictors of well-being in adults*. In *Mental Health and Psychopathology* (1st ed., Chapter 15). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003243601-15>
- Padden, D. L., Connors, R. A., & Agazio, J. G. (2011). Stress, coping, and well-being in military spouses during deployment separation. *Western Journal of Nursing Research*, 33(2), 247–267. <https://doi.org/10.1177/0193945910371319>
- Pereira, F. S., Bevilacqua, G. G., Coimbra, D. R., & Andrade, A. (2020). Impact of problematic smartphone use on mental health of adolescent students: Association with mood, symptoms of depression, and physical activity. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(9), 597–604. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0257>
- Putri, A. D., Puspitasari, P., & Utami, D. S. (2021). Pengaruh stigmatisasi pada penyalahgunaan narkoba berdasarkan gender terhadap kecenderungan penggunaan berulang di Balai Rehabilitasi BNN. *Jurnal Kajian Strategik Ketahanan Nasional*, 4(1), 2–14.
- Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Waite, P., & Byrne, D. (2020). Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29(6), 807–825. <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01469-4>
- Ragelienė, T. (2016). Links of adolescents identity development and relationship with peers: A systematic literature review. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent*

*Psychiatry*, 25(2), 97.

- Ramadhanita, F. F., & Muda, A. P. (2023). Penanggulangan stres pada remaja pasca lulus sekolah. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 5(1), 135–146.
- Sembiring, T. B., Riansyah, A., Rassyid, R. I. A., Wahyuni, I., Khairinnisya, D., & Riansyah, R. (2024). Dampak negatif teknologi terhadap lingkungan remaja. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), 2783–2785.
- She, R., Wong, K., Lin, J., Zhang, Y., Leung, K., & Yang, X. (2022). Profiles of stress and coping associated with mental, behavioral, and internet use problems among adolescents during the COVID-19 pandemic: A stratified random sampling and cluster analysis. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.826911>
- Sicilia, A. G., Aprilia, M., Wardhani, P. C., & Kurniawati, A. (2024). Hubungan mekanisme koping dengan resiliensi pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di Rumah Sakit Umum Bhakti Asih Tangerang. *Medical Nurse Journal*, 1(2), 84–100.
- Sukindro, S. Y., & Kaloeti, D. V. S. (2022). Hubungan antara internet escapism dan kecenderungan kecanduan internet dengan resiliensi online sebagai moderator pada remaja di SMA N 4 Kota Bekasi. *Jurnal EMPATI*, 11(2), 115–121. <https://doi.org/10.14710/empati.2022.34435>
- Suratmini, N. L. M. A., Kusumawardani, E. R., & Fujishima, S. (2024). The dilemma of adolescents experiencing self-stigma to quit drugs. *Public Health and Development*, 15(1), 72–80. <https://doi.org/10.14744/phd.2024.76258>
- Syola, D. U. G., Adrian, M., Soetiknodan, N., & Roswiyani. (2025). *Menangkal kecanduan internet pada Gen Z dengan peningkatan keharmonisan keluarga* [Community service report]. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(4), 725-734. <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v5i4.8661>
- Tasket, M. E., & Neal, A. M. (2024, Oktober). Differences between college males and females' coping mechanisms in relation to the COVID-19 pandemic. *Issues in Mental Health Nursing*, 45(10), 1090-1096. <https://doi.org/10.1080/01612840.2024.2370929>
- Torralba, J., et al. (2021). Religious and spiritual beliefs and attitudes towards addiction and addiction treatment. *Journal of Religion & Health*, 14, <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100393>
- Uthis, P., Hafifah, I., Suktrakul, S., Sornlar, K., & Sawangpon, M. (2025). The resilience on



- amphetamine relapse youth scale: Development and psychometric properties. *Scientific Reports*, 15(1), 7754. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-90294-8>
- Witkiewitz, K., Pfund, R. A., & Tucker, J. A. (2022). Mechanisms of behavior change in substance use disorder with and without formal treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 18, 497–525. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-072720-014802>
- Wiyono, U., & Indreswari, H. (2023). Hubungan antara keterampilan koping dan dukungan sosial terhadap resiliensi akademik mahasiswa tingkat awal Sekolah Tinggi Teologi Satyabhakti Malang dan rekomendasi bagi layanan bimbingan dan konseling. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(01), 209–231.
- World Health Organization, & United Nations Office on Drugs and Crime. (2020). *International standards for the treatment of drug use disorders: Revised edition incorporating results of field-testing*. <https://www.who.int/publications/i/item/international-standards-for-the-treatment-of-drug-use-disorders>
- Wu, Y., Yu, W., Wu, X., Zhang, J., Li, H., & Chen, L. (2020). Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 8, 79. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00444-y>
- Zou, Z., Wang, H., d'Oleire Uquillas, F., Wang, X., Ding, J., & Chen, H. (2017). Definition of substance and non-substance addiction. In Y.-K. Kwon & B. Han (Eds.), *Advances in experimental medicine and biology* (Vol. 1010, pp. 21–41). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-981-10-5562-1\\_2](https://doi.org/10.1007/978-981-10-5562-1_2)