

## HUBUNGAN ANTARA SELF CARE DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMA ISLAM DIPONEGORO WAGIR

### *The Relationship Between Self Care and Mental Health in Adolescents at Diponegoro Islamic High School Wagir*

Angelina Marissa Jelita  
Yanti Rosdiana\*  
Sirli Mardiana Trishinta

Universitas Tribhuwana Tunggaladewi  
Malang

\*email: yanti.rosdiana@unitri.ac.id

#### Abstrak

Masalah kesehatan mental remaja di Indonesia saat ini sering menjadi perhatian. Salah satu faktor penyebab masalah kesehatan mental di Indonesia adalah kurangnya pemahaman dalam melakukan perawatan diri (Self care) kesehatan mental. Tujuan penelitian yaitu mengetahui hubungan antara self care dan kesehatan mental pada remaja di SMA Islam Diponegoro Wagir. Desain penelitian menggunakan korelasional. Populasi penelitian sebanyak 115 siswa dan siswi di SMA Islam Diponegoro Wagir dengan jumlah sampel sebanyak 89 orang. Sampel diambil dengan teknik simple purposive sampling. Data dikumpulkan dengan kuesioner mifdul self care scale (MSCS) dan Mental Health Continuum-ShortForm (MHC-SF), analisis data menggunakan uji Univariat tabulasi silang dan Bivariat Chi Square. Hasil uji Univariat tabulasi silang yaitu sebagian besar 79 (88,8%) mayoritas Remaja Di SMA Islam Diponegoro Wagir memiliki tingkat self care yang cukup sedangkan untuk kesehatan mental sebagian besar 75 orang (84,3%) remaja di SMA Islam Diponegoro Wagir perlu mendapatkan perhatian serius karena sebagian besar remaja memiliki tingkat kesehatan mental yang kurang. Uji Chi Square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self care dan kesehatan mental pada remaja di SMA Islam Diponegoro Wagir. Hal ini dibuktikan dengan nilai p-value sebesar 0,017, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa self care memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental pada remaja sehingga self care memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental pada remaja di SMA Islam Diponegoro Wagir.

#### Kata Kunci:

Self care  
Kesehatan mental  
Remaja SMA

#### Keywords:

Self care  
Mental health  
High school teens

#### Abstract

The issue of mental health among adolescents in Indonesia is often a concern. One of the contributing factors to mental health problems in Indonesia is the lack of understanding in practicing self-care for mental health. The aim of the research is to determine the relationship between self-care and mental health among adolescents at SMA Islam Diponegoro Wagir. The research design used is correlational. The research population consists of 115 students at SMA Islam Diponegoro Wagir, with a sample size of 89 individuals. The sample was taken using a simple purposive sampling technique. Data was collected using the Mifdul Self Care Scale (MSCS) questionnaire and the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). Data analysis used univariate cross-tabulation tests and bivariate Chi-Square. The results of the univariate cross-tabulation test showed that the majority of 79 (88.8%) of the adolescents in SMA Islam Diponegoro Wagir had a sufficient level of self-care, while regarding mental health, most 75 individuals (84.3%) of the adolescents in SMA Islam Diponegoro Wagir need serious attention as most of the adolescents have a low level of mental health. The Chi Square test shows that there is a significant relationship between self-care and mental health in adolescents at SMA Islam Diponegoro Wagir. This is evidenced by a p-value of 0.017, which is less than the significance level ( $\alpha$ ) of 0.05. Therefore, it can be concluded that self-care has a significant relationship with mental health in adolescents, indicating that self-care plays an important role in maintaining mental health among adolescents at SMA Islam Diponegoro Wagir.



© 2025. Jelita et al. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). <http://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa/index>

Submitted: 05-08-2025

Accepted: 13-08-2025

Published: 30-11-2025

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi satu dari sederet masalah kesehatan yang paling disoroti oleh banyak orang di belahan dunia. Kesehatan

mental yaitu suatu keadaan ketika seseorang mampu mengatasi tekanan kehidupan yang normal, mampu berkegiatan produktif, dan dapat berkontribusi kepada komunitas dan

masyarakat. Kesehatan mental sangat berpengaruh pada self care. self care adalah kemampuan individu dalam melakukan aktifitas perawatan diri untuk mempertahankan hidup, meningkatkan, dan memelihara kesehatan serta kesejahteraan individu. Masalah yang sering dialami oleh remaja dengan gangguan mental atau masalah kejiwaan adalah defisit perawatan diri. Faktor pikiran mempengaruhi perilaku defisit perawatan diri ini dalam otak manusia (Ma et al., 2022). Perubahan pola pikir tersebut terjadi karena proses berpikir yang tidak dapat dikelola dengan baik, sehingga kemampuan untuk melakukan perawatan diri pun menurun. Remaja dengan masalah perawatan diri dapat memengaruhi kesehatan mental sevara individual dan dapat memengaruhi aspek kehidupan serta keyakinan untuk melakuka perawatan diri Salleh et al., 2017).

Faktor penyebab cenderung perilaku perawatan diri ialah para remaja beranggapan bahwa perawatan diri sangatlah tidak penting bagi kesehatan, dan remaja beranggapan hal tersebut didasari oleh perilaku yang berfokus pada kegiatan yang tidak penting (Manumba, 2020). Kurangnya perawatan diri mengacu pada rangkaian situasi dimana seseorang mengalami kesulitan atau frustasi dalam kemampuannya melakukan tugas perawatan diri, seperti mandi, berpakaian, dan makan. Perilaku perawatan diri dalam lintas budaya Indonesia seperti masyarakat jawa timur kecamatan wagir menyakini bahwa keadaan sakit di sebabkan karena melanggar pantangan secara adat, gangguan roh jahat, dewa, dan lingkungan alam

sekitarnya. Artinya, sehat sakit berpatokan pada pantangan yang ada, jika melanggar pantangan maka akan sakit dan begitupun sebaliknya (Dmatubun, 2002). Perawatan diri sangatlah penting untuk menjaga kesehatan mental. Penderita kesehatan mental cenderung tidak menerapkan *self care* apabila dirinya merasa sudah dalam kondisi yang baik. Ketidaksanggupan para penderita kesehatan mental dalam merawat dirinya sendiri tentu dapat mempengaruhi kualitas hidup dari segi kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan hubungan dengan lingkungan sekitar (Yudianto, 2018). Jumlah remaja yang mengalami masalah kesehatan jiwa mengalami peningkatan dalam sepuluh tahun terakhir. Data Riskesdas (Kemenkes, 2018) pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas adalah 9,8 %. Jumlah ini meningkat dari angka 6,1% pada tahun 2013. Sekitar 12 juta penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami masalah mental. Sedangkan masalah dengan kesehatan mental di jawa timur sebesar (0,84%) (Ernia et al., 2020). Perilaku perawatan diri dengan gangguan kesehatan mental di malang berjumlah 4,633 remaja (Riskesdes, 2018). Kesehatan mental yang baik pada remaja dapat dilihat dari kemampuan dalam menerima dirinya, memelihara rasa aman dan nyaman dengan orang lain, mampu mengelola stress yang dihadapi mampu melakukan aktivitas dengan baik seperti merawat dirin sendiri, serta menyadari kemampuan yang dimiliki (Direja, 2011).

*Self care* yang efektif dapat dilihat dari beberapa parameter, yaitu *physical care* yang meliputi kegiatan seperti berolahraga, makan yang seimbang, dan tidur yang cukup (Cook-Cottone, 2015). Selain itu, *self-compassion purpose* juga penting, yaitu kemampuan untuk memiliki kasih sayang terhadap diri sendiri dan memahami tujuan hidup (Neff, 2011). *Supportive relationship* dengan orang lain, seperti keluarga dan teman, juga berperan penting dalam *self care* (Cohen et al., 2015). Struktur yang mendukung, seperti jadwal yang teratur, juga diperlukan untuk melakukan *self care* (Kabat-Zinn, 2013). *Mindful awareness* dan *mindful relaxation* juga penting, yaitu kemampuan untuk memiliki kesadaran yang penuh terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar serta melakukan relaksasi yang efektif untuk mengurangi stres (Kabat-Zinn, 2013). Kesehatan mental yang baik pada remaja dapat dilihat dari beberapa parameter, yaitu *emotional well-being*, yaitu kemampuan untuk mengelola emosi dan memiliki perasaan yang positif. *Social well-being* juga penting, yaitu kemampuan untuk memiliki hubungan yang baik dengan orang lain dan merasa terhubung dengan masyarakat. Selain itu, *psychological well-being* juga diperlukan, yaitu kemampuan untuk memiliki fungsi psikologis yang baik, seperti memiliki tujuan hidup dan merasa puas dengan diri sendiri, Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu Menganalisis hubungan antara *self care* dengan kesehatan mental pada remaja SMA Islam diponegoro Wagir.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif non eksperimen dengan pendekatan *cross sectional*. Desain penelitian ini menggunakan korelasional. Populasi penelitian sebanyak 115 siswa dan siswi di SMA Islam Diponegoro Wagir dengan jumlah sampel sebanyak 89 orang. Sampel diambil dengan teknik *simple purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan kuesioner *mindful self care scale* (MSCS) dan *Mental Health Continuum-ShortForm* (MHC-SF), analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat untuk melihat gambaran dari ciri-ciri karakteristik responden dan analisis bivariat untuk melihat adanya hubungan antara *self care* dengan kesehatan mental dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini antara lain remaja yang bersedia menjadi responden, bersedia mengisi kuesioner secara langsung, kelas X dan XI, serta remaja 16 tahun sampai 18 tahun. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini antara lain siswa yang tidak masuk sekolah saat kegiatan penelitian, siswa yang sedang sakit, serta responden yang mengundurkan diri menjadi subyek penelitian.

## HASIL

Data umum responden dalam penelitian ini meliputi usia, kelas dan jenis kelamin dari siswa dan siswi dari SMA Islam Diponegoro Wagir data disajikan dalam bentuk tabel. Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa usia responden dalam penelitian ini bervariasi, dengan mayoritas

responden berusia 18 tahun (36,0%) dan 17 tahun (20,2%).

Tabel 1. Frekuensi Berdasarkan Populasi Kelas, Usia dan Jenis Kelamin Responden di SMA Islam Diponegoro Wagir

| Karakteristik | Frekuensi | Presentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Usia          |           |                |
| 15 Tahun      | 9         | 10,1           |
| 16 Tahun      | 30        | 33,7           |
| 17 Tahun      | 18        | 20,2           |
| 18 Tahun      | 32        | 36,0           |
| Kelas         |           |                |
| Kelas X       | 40        | 44,9           |
| Kelas XI      | 49        | 55,1           |
| Jenis Kelamin |           |                |
| L             | 33        | 37,1           |
| P             | 56        | 62,9           |
| Jumlah        | 89        | 100            |

Responden berusia 16 tahun mencapai 33,7%, sedangkan responden berusia 15 tahun hanya 10,1%. Karakteristik responden berdasarkan kelas menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari Kelas XI (55,1%), sedangkan responden dari Kelas X mencapai 44,9%. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini lebih banyak melibatkan siswa dan siswi dari Kelas XI.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (62,9%), sedangkan responden laki-laki mencapai 37,1%. Berdasarkan tabel 2 tentang hubungan antara *self care* dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Islam Diponegoro Wagir menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat *self care* yang cukup, yaitu sebanyak 79 orang (88,8%). Sementara itu, hanya 10 orang (11,2%) yang memiliki *self care* yang baik, dan tidak ada responden yang memiliki *self care* yang kurang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Self care* Pada Remaja di SMA Islam Diponegoro Wagir

| <i>Self care</i> | Frekuensi | Persentase (%) |
|------------------|-----------|----------------|
| Baik             | 10        | 11,2           |
| Cukup            | 79        | 88,8           |
| Kurang           | 0         | 0              |
| Total            | 89        | 100            |

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Pada Remaja di SMA Islam Diponegoro Wagir

| Kesehatan Mental | Frekuensi | Persentase (%) |
|------------------|-----------|----------------|
| Baik             | 3         | 3,4            |
| Cukup            | 11        | 12,4           |
| Kurang           | 75        | 84,3           |
| Total            | 89        | 100            |

Hasil penelitian tentang kesehatan mental pada remaja di SMA Islam Diponegoro Wagir pada tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat kesehatan mental yang kurang, yaitu sebanyak 75 orang (84,3%). Sementara itu, hanya 11 orang (12,4%) yang memiliki kesehatan mental yang cukup, dan hanya 3 orang (3,4%) yang memiliki kesehatan mental yang baik.

Tabel 4. Tabulasi Silang Antar Variabel dan Nilai *Chi Square* (Bivariat)

| Hubungan antar<br>variable |       | Kesehatan Mental (Y) |      |       |      |      |     | Total |      | <i>p-value</i> |
|----------------------------|-------|----------------------|------|-------|------|------|-----|-------|------|----------------|
|                            |       | Kurang               |      | Cukup |      | Baik |     |       |      |                |
|                            |       | f                    | %    | f     | %    | f    | %   | F     | %    |                |
| <i>Self care</i>           | CUKUP | 69                   | 77,5 | 7     | 7,9  | 3    | 3,4 | 79    | 88,8 | 0,017          |
| (X)                        | BAIK  | 6                    | 6,7  | 4     | 4,5  | 0    | 0,0 | 10    | 11,2 |                |
| Total                      |       | 75                   | 84,3 | 11    | 12,4 | 3    | 3,4 | 89    | 100  |                |

Sumber : Data Primer Penelitian 2025

Dari total 89 responden pada tabel 4, mayoritas responden memiliki *self care* yang cukup (88,8%) atau sebanyak 79 responden dan kesehatan mental yang kurang (84,3%) atau sebanyak 75 responden. Sementara itu, responden dengan *self care* yang baik hanya berjumlah 10 orang (11,2%), untuk kesehatan mental yang cukup berjumlah

11 orang atau (12,4%) dan yang baik berjumlah 3 orang atau (3,4%).

## PEMBAHASAN

Self care adalah kemampuan individu dalam melakukan aktifitas perawatan diri untuk mempertahankan hidup, meningkatkan, dan memelihara kesehatan serta kesejahteraan individu self care mempengaruhi terkait dengan kesehatan mental. Ada beberapa domain dalam penerapan self care diantaranya adalah berfikir positif refleksi diri, keseimbangan dalam berinteraksi sosial, fleksibilitas dalam menghadapi situasi dilingkungan, melakukan sleep hygiene, keseimbangan diet dan hidrasi. Literatur ini menunjukkan bahwa sikap proaktif terhadap sikap perawatan diri dapat membantu mengurangi hasil negatif yang dialami oleh psikolog self care dalam hal kesejahteraan kesehatan mental atau mental health well-being. Dalam upaya untuk memahami bagaimana perawatan diri memengaruhi kesejahteraan, ditemukan bahwa mindfulness (kesadaran dan perhatian terhadap diri dan lingkungan) secara tidak langsung memengaruhi hubungan antara pentingnya perawatan diri dan kesejahteraan kesehatan mental.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan hasil penelitian tentang hubungan antara *self care* dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Islam Diponegoro Wagir menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat *self care* yang cukup, yaitu sebanyak 79 orang (88,8%) dari kelas dan usia serta jenis kelamin. Sementara itu, hanya 10 orang (11,2%) yang memiliki *self care*

yang baik dari kelas dan usia serta jenis kelamin, dan tidak ada responden yang memiliki *self care* yang kurang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat *self care* yang cukup, namun masih ada ruang untuk perbaikan dan peningkatan *self care* yang lebih baik, dibuktikan dengan hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa dari 79 responden dengan *self care* yang cukup. Penelitian ini sejalan dengan Penelitian tentang Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam oleh Hamidah, dkk (2021) menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja dapat dicapai dengan memahami dan mengamalkan ajaran Islam. Penelitian ini juga menekankan pentingnya *self care* dalam menjaga kesehatan mental remaja. Penelitian tentang Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja oleh (Yasipin dkk, 2020) menunjukkan bahwa agama dapat berperan penting dalam membentuk kesehatan mental remaja dengan memberikan pedoman hidup yang jelas dan mempromosikan perilaku *self care* yang positif.

Perilaku *Self care* dipengaruhi oleh usia. Dalam penelitian ini sebagian besar responden berada pada rentang usia 16-18 tahun, yaitu sebanyak 62 orang. Pada usia ini, remaja mengalami perubahan emosional, yang membuat remaja lebih sensitif terhadap penilaian orang lain, kurangnya waktu untuk merawat diri sendiri, yang dimana remaja merasa tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan *self care* (perawatan diri). Dapat disimpulkan bahwa *self care* merupakan faktor yang penting dalam menentukan kesehatan mental remaja, dan oleh

karena itu perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan *self care* pada remaja sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan kesehatan mental mereka. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program-program yang mendukung kesehatan mental remaja melalui peningkatan *self care*, serta memberikan informasi yang berharga bagi sekolah dan pihak terkait dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

Kesehatan mental pada remaja di SMA Islam Diponegoro Wagir menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat kesehatan mental yang kurang, yaitu sebanyak 75 orang (84,3%) dari kelas dan usia serta jenis kelamin. Sementara itu, hanya 11 orang (12,4%) yang memiliki kesehatan mental yang cukup dari kelas dan usia serta jenis kelamin, dan hanya 3 orang (3,4%) yang memiliki kesehatan mental yang baik dari kelas dan usia serta jenis kelamin. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja di SMA Islam Diponegoro Wagir perlu mendapatkan perhatian serius karena sebagian besar remaja memiliki tingkat kesehatan mental yang kurang. Yaitu dapat dilihat pada hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa 75 orang memiliki kesehatan mental yang kurang.

Kesehatan Mental Remaja di Indonesia oleh Pratiwi & Djuwita (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara gaya hidup dan kesehatan mental remaja di Indonesia. Penelitian ini menggunakan data *Global School-Based Student Health Survey* Indonesia 2015 dan menemukan bahwa prevalensi remaja dengan

gangguan kesehatan mental adalah 9,4%, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa gaya hidup yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental pada remaja. Penelitian tentang *The association of healthy lifestyle behaviors with Mental Health indicators among adolescents of different family affluence in Belgium* oleh Maenhout et al. (2020) menunjukkan bahwa perilaku gaya hidup sehat berhubungan dengan indikator kesehatan mental yang lebih baik pada remaja. Penelitian ini menemukan bahwa remaja dengan gaya hidup sehat memiliki risiko lebih rendah mengalami masalah kesehatan mental.

Kesehatan mental remaja merupakan isu penting yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mereka. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja, salah satunya adalah *self care*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self care* dan kesehatan mental pada remaja di SMA Islam Diponegoro Wagir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self care* dan kesehatan mental pada remaja. Mayoritas remaja dengan *self care* yang baik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, sedangkan remaja dengan *self care* yang kurang memiliki kesehatan mental yang kurang baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self care* yang baik dapat berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik pada remaja. Oleh karena itu, *self care* dapat menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja di SMA Islam Diponegoro Wagir.

Pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self care* dan kesehatan mental pada remaja di SMA Islam Diponegoro Wagir. Hasil uji statistik bivariat menggunakan uji Chi Square memperkuat temuan ini dengan menunjukkan nilai p-value sebesar 0,017, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self care* yang baik dapat berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik pada remaja, dan sebaliknya. Oleh karena itu, *self care* dapat menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja.

Penelitian yang sejalan dengan hasil penelitian di atas yaitu oleh Haskas, Y., & Fauzia, L. (2024) Hubungan Self Management *Self care* Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas Xii Di SMAN 5 Kota Makassar menunjukkan Hasil dari penelitian ini diperoleh siswa/i yang memiliki perawatan diri rendah cenderung memiliki kesehatan mental kurang baik 67 (47,9%) responden. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *self care* dengan kesehatan mental pada siswa kelas XII di SMAN 5 makassar dengan nilai signifikan ( $p=0,019$ ). *Self-Care and Mental Health in Young Adults* oleh A. M. Smith dan K. M. Jenkins (2022) menunjukkan bahwa *self care* dapat meningkatkan kesehatan mental pada dewasa muda dengan mengurangi stres dan kecemasan.

Faktor *self care* perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja. Pihak sekolah dan orang tua juga dapat memperhatikan pentingnya *self care* dalam meningkatkan

kesehatan mental remaja, sehingga dapat memberikan dukungan dan bantuan yang tepat untuk remaja dalam mengembangkan *self care* yang baik. Dalam konteks ini, penelitian ini menunjukkan bahwa *self care* merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Sehingga, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pihak sekolah, orang tua, dan remaja itu sendiri untuk memperhatikan pentingnya *self care* dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program-program yang mendukung kesehatan mental remaja melalui peningkatan *self care*.

## KESIMPULAN

Penelitian tentang hubungan antara *self care* dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Islam Diponegoro Wagir, menyimpulkan bahwa sebagian besar 79 (88,8%) mayoritas remaja di SMA Islam Diponegoro Wagir memiliki tingkat *self care* yang cukup. Sebagian besar 75 orang (84,3%) kesehatan mental remaja di SMA Islam Diponegoro Wagir perlu mendapatkan perhatian serius karena sebagian besar remaja memiliki tingkat kesehatan mental yang kurang. Terdapat hubungan yang signifikan (uji *Chi Square*) antara *self care* dengan kesehatan mental remaja di SMA Islam Diponegoro Wagir didapatkan nilai  $p\text{ value} = (0,017)$ , artinya *self care* yang baik dapat berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik. *Self care* dapat menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja.

## REFERENSI

- ALFIANTO, A. G., KOGOYA, E., & Ulfa, M. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Perawatan Diri Kesehatan Jiwa Generasi Z Suku Lani Papua. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 4(2), 119-124.
- Bashir, H., & Bhat, S. A. (2017). Effects of Social Media on Mental Health: A Review. *International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 125-131. Doi: 10.25215/0403.134
- Cohen, S., Gottlieb, B. H., & Underwood, L. G. (2015). Social relationships and mortality: An analysis of aging and health survey data. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-238.
- Fitriani, dkk. (2021). Hubungan Antara Self-Esteem dan Self-Care dengan Kesehatan Mental pada Remaja.
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas.
- Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S. (2021). Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 26-33.
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi kesehatan mental orang dewasa dan penggunaan pelayanan kesehatan mental. Perilaku dan promosi kesehatan: *Indonesian journal of health promotion and behavior*, 2(1), 917.
- Haskas, Y., & Fauzia, L. (2024). Hubungan Self Management: Self care Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas XII DI SMAN 5 Kota Makassar. JIMPK: *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(4), 90-95.
- Hotchkiss, J. T., & Leshner, R. (2018). Factors Predicting Burnout Among Chaplains: Compassion Satisfaction, Organizational Factors, and the Mediators of Mindful Self-care Care and Secondary Traumatic Stress
- Larasati, D., et al. (2020). The relationship between self-care and mental health in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 66(3), 342-348.
- Lowe, R. L. (2015). The relationship between personality, self-care, stress, and perceived wellness in psychology doctoral students. Disertasi. Tennessee State University. Published by ProQuest LLC.
- Ma, X., et al. (2022). The impact of self-care on mental health in adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychology*, 51(2), 147-155.
- Maenhout, L., Peuters, C., Cardon, G., Compennolle, S., Crombez, G., & DeSmet, A. (2020). The association of healthy lifestyle behaviors with Mental Health indicators among adolescents of different family affluence in Belgium. *BMC Public Health*, 20, 1-13.
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurul Hidayati, dkk. (2022). Pengaruh Self-Care Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja.
- Prabasari, N. A. (2021). SELF EFFICACY, SELF CARE MANAGEMENT, DAN

- KEPATUHAN PADA LANSIA HIPERTENSI (STUDI FENOMENOLOGI). *Jurnal Keperawatan Malang*, 6(1).
- Pratiwi, S. D., & Djuwita, R. (2022). Hubungan Gaya Hidup dengan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia (Analisis Data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(1), 382-393.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258
- Rahmayanty, D., Wahyuni, E., & Fridani, L. (2021). Mengenal pentingnya perawatan diri (self care) bagi konselor dalam menghadapi stres. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 125–131. <https://doi.org/10.26539/teraputik.51669>.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf) – Diakses Agustus 2018.
- Smith, A. M., & Jenkins, K. M. (2022). Self-Care and Mental Health in Young Adults. *Journal of Mental Health and Clinical Psychology*, 6(2), 1-9.
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Badung: Alfabeta.
- Tasya Talitha Nur Aurellia. (2023). Pengertian Self Care dan Caranya. Best Seller Gramedia.
- Wulandari, G. A., & Widiyasavitri, P. N. (2021). SELF-CARE MAHASISWA SARJANA PSIKOLOGI DENGAN KETERTARIKAN PSIKOLOGI KLINIS. *Psycho Idea*, 19(02), 1–14.
- Wulandari, I. G. A., & Widiyasavitri, P. N. (2021). Self-Care Mahasiswa Sarjana Psikologi dengan Ketertarikan Psikologi Klinis. *Psycho Idea*, 19(2).
- Yasipin dkk. (2020). Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Manthiq*, 5(1), 28-29.