



Hubungan *Self Management* dengan Kesehatan Mental pada Remaja

Putri Aina Najwa¹, Alini², Rizki Rahmawati Lestari³

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

nputriaina@gmail.com, alendra178@gmail.com, rizkirahmawati48@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang mendukung seseorang untuk menghadapi berbagai tantangan hidup serta mengenali dan mengoptimalkan kapasitas dirinya untuk belajar dan bekerja secara efektif, dan mampu berperan secara konstruktif dalam lingkungan sosialnya. Survey I-NAMHS tahun 2022 melaporkan bahwa sekitar satu dari tiga remaja di Indonesia (34,9%) mengalami gangguan kesehatan mental dalam 1 tahun terakhir. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara *self management* dengan kesehatan mental pada remaja di SMAN 1 Kampar Utara. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 23-27 Februari 2026. Populasi dan sampel pada penelitian ini berjumlah 161 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuesioner MHC-SF dan *Self Management* yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner kesehatan mental memiliki nilai validitas sebesar 0,501-0,835 dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,845, sedangkan kuesioner *self management* memiliki nilai validitas dengan kriteria r hitung $> r$ tabel 0,339 dan reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,902. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square*. Hasil analisa univariat menunjukkan bahwa 103 (64%) responden memiliki *self management* sedang dan 125 (77,6%) responden memiliki kesehatan mental tinggi. Terdapat hubungan *self management* dengan kesehatan mental pada remaja (p -value = 0,000; $\leq 0,05$). Diharapkan responden mampu menerapkan *self management* dan mengontrol stres. Responden juga disarankan untuk lebih terbuka dalam mencari dukungan, baik kepada teman, keluarga, maupun guru ketika menghadapi masalah yang dapat memengaruhi kesehatan mental.

Kata Kunci : Kesehatan Mental, Remaja, *Self Management*.

Abstract

Mental health is a psychological well-being that enables individuals to cope with various life challenges, recognize and optimize their potential to learn and work effectively, and contribute constructively to their social environment. The 2022 Indonesian National Adolescent Mental Health Survey reported that approximately one in three adolescent in Indonesia (34,9%) experienced a mental health disorder within the past year. This study aimed to analyze the relationship between self management and mental health among adolescents at SMAN 1 Kampar Utara. This study employed a cross-sectional design and was conducted from February 23 to 27, 2026. The population and sample consisted of 161 respondents. The sampling technique used was total sampling. Data were collected using questionnaires, namely the Mental Health Continuum-Short and the Self Management Questionnaire, both of which had been tested for validity and reliability. The mental health questionnaire demonstrated validity coefficient ranging from 0,501 to 0,835 and Cronbach's Alpha coefficient of 0,835, while the self management questionnaire met the validity criterion r -count $r > r$ -table = 0,0339 and demonstrated a Cronbach's Alpha coefficient of 0,902. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test. The univariate analysis showed that 103 (64%) respondents had a moderate level of self management, while 125 (77,6%) respondents had a high level of mental health. There was a significant relationship between self management and mental health among adolescent (p -value = 0,000; $\leq 0,05$). It is expected that respondents will be able to apply self management strategies and effectively manage stress. They are also encouraged to be more open in seeking support from friends, family members, or teachers when facing problems that may affect their mental health.

Keywords: Adolescents, Mental health, *Self management*.

Address : Bangkinang

Email : nputriaina7@gmail.com

Phone : 081287108255

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja dapat diartikan sebagai sebuah kondisi dimana seorang remaja mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan perasaan yang tenang, pikiran yang jernih, serta kemampuan mengelola dan menyesuaikan diri terhadap tekanan yang dihadapinya. Pada masa transisi ini kesehatan mental remaja memiliki keterkaitan yang sangat erat terhadap perkembangan psikologis, emosional, dan sosial remaja yang tengah mengalami proses pencarian jati diri sekaligus penyesuaian terhadap tuntutan lingkungan (Daulay, 2025).

Menurut Saputra (2025) Kesehatan mental menggambarkan keadaan individu yang berada dalam kondisi sejahtera secara psikologis, sehingga mampu menghadapi berbagai tekanan kehidupan, mengenali dan mengembangkan potensi diri, menjalani proses belajar secara efektif, bekerja secara produktif, serta berperan positif dalam lingkungan sosialnya. Sebaliknya, individu yang mengalami gangguan dalam menjaga kestabilan kondisi psikologis sehingga menghambat aktivitas sehari-hari dapat dikategorikan sebagai mengalami gangguan kesehatan mental. Kondisi tersebut umumnya dipicu oleh ketidakmampuan individu dalam mengelola stres yang berasal dari berbagai sumber tekanan.

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2025) mengatakan bahwa 20% anak-anak dan remaja di dunia mengalami masalah kesehatan mental yang dimulai dari usia 15 tahun hingga usia 29 tahun, ada 450 juta orang diseluruh dunia yang mengalami gangguan kesehatan mental, dengan 20% kasus tersebut terjadi pada anak-anak. Diseluruh dunia, sekitar 10-20% remaja dilaporkan pernah mengalami permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan jiwa, tetapi tidak di diagnosiskan maupun penanganan yang memadai, sehingga kondisi mereka seringkali memburuk tanpa adanya tindakan. Bunuh diri menjadi salah satu penyebab kematian keempat pada usia 15 hingga 29 tahun.

Kesehatan mental cenderung kurang diprioritaskan oleh masyarakat dibandingkan dengan kesehatan fisik. *United Nations International Childre's Emergency Fund* (UNICEF, 2024) memperkirakan 1 dari 7 anak dan remaja berusia 10 hingga 19 tahun terdampak kondisi kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku yang paling umum. *Survey Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 melaporkan bahwa sekitar satu dari tiga remaja di Indonesia, yaitu sebesar 34,9% mengalami gangguan kesehatan mental dalam 1 tahun terakhir dan sekitar 5,5% remaja atau satu dari dua puluh orang remaja memiliki satu gangguan kesehatan mental selama setahun terakhir. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan kecemasan sebesar 3,7% diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan stres pasca trauma dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas masing-masing sebesar 0,5% (Sari et al., 2025).

Menurut Alini et al., (2022) kesehatan mental merupakan aspek penting yang mencakup kesejahteraan emosional, sosial, dan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang melibatkan keluarga, sekolah, dan teman sebaya agar remaja memiliki faktor protektif yang baik serta mampu menghadapi berbagai permasalahan secara adaptif.

Kesehatan mental remaja sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengontrol diri sendiri. Gangguan kesehatan mental dapat muncul dalam berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari. Ada tujuh jenis gangguan mental yang umum terjadi di sekitar kita yaitu, distress emosional, *anxiety disorder*, gangguan suasana hati (bipolar), gangguan psikosis kronis, gangguan pola makan, gangguan obsesif kompulsif, dan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) (Kementrian Kesehatan RI, 2025). Pada tahun 2022, sekitar 34,9% remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental (Asri & Ernyasih, 2021).

Kondisi kesehatan mental mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatur dan mengelola dirinya sendiri. *Self management* atau manajemen diri merupakan keterampilan yang dimiliki oleh individu untuk mengontrol aspek fisik, emosional, kognitif, dan perilakunya dengan terarah dan mencapai hal-hal positif dalam hidupnya. *Self management* dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku, emosi, dan kesehatan diri, sebagai strategi potensial untuk mencegah dan mengelola masalah kesehatan mental. *Self management* mencakup kemampuan untuk mengatur emosi, pikiran, dan perilaku dalam menghadapi stress dan tantangan hidup sehari-hari (Lubis et al., 2023).

Ditengah tekanan yang terus berubah dan tuntutan yang sering kali melelahkan, kemampuan manajemen diri menjadi landasan penting bagi remaja. Dengan meningkatkan kemampuan ini remaja diharapkan mampu mengurangi dampak negatif dari faktor resiko yang mereka hadapi dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Selain itu, manajemen diri juga merupakan teknik konseling perilaku yang mengkaji perilaku individu dengan tujuan merubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif. Dengan demikian, manajemen diri menjadi langkah penting bagi individu dalam mengatur dan mengontrol perilaku sendiri (Jaenudin et al., 2020).

Di dalam hal ini, *self management* berfungsi sebagai upaya membantu individu yaitu kemampuan untuk hidup lebih mandiri dan produktif. Kemampuan ini sangat penting, terutama di era modern, dimana setiap orang dituntut untuk memiliki pengendalian diri yang baik agar mampu menghadapi berbagai hambatan dan peluang yang ada. Sebagai contoh di dalam dunia pendidikan, misalnya, *self management* sangat penting untuk memperbaiki disiplin diri pada siswa sehingga mereka mampu meraih prestasi belajar secara maksimal. Tidak hanya itu, dalam keseharian, keterampilan *self management* juga memberikan dampak positif pada kesehatan mental, kualitas interaksi sosial dan keberhasilan dalam pekerjaan seseorang (Rahayu & Setyawati, 2025).

Kemampuan *self management* yang telah berkembang secara stabil, selain itu, juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan kontrol diri remaja dalam menghadapi stres dari

Hubungan *Self Management* dengan Kesehatan Mental pada Remaja

lingkungan. Oleh karena itu, remaja yang memiliki kemampuan mengelola diri dengan baik cenderung lebih stabil secara emosional, khususnya ketika dihadapkan pada tuntutan akademik dan sosial yang sangat dinamis (Florensa et al., 2023). Hal ini menunjukkan bawah *self management* menjadi dasar utama dalam menciptakan mental sehat dan resiliensi jangka panjang.

Remaja dengan kemampuan *self management* yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, emosi, dan perilaku yang bisa berdampak pada meningkatnya stres, kecemasan, serta penurunan kesejahteraan psikologis pada remaja Nabila et al., (2024)

Menurut Nabila et al., (2024) teridentifikasi adanya keterkaitan antara *self management* dengan kesehatan mental remaja. Remaja yang tidak memilki keterampilan dalam *self management* dapat membahayakan kesehatan mental, karena *self management* individu tidak baik dapat menyebabkan kecemasan dan depresi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 3, 4 dan 8 Desember 2025 di SMAN 2 Bangkinang Kota, SMAN 1 Salo, dan SMAN 1 Kampar Utara dengan melibatkan masing-masing 10 siswa, ditemukan adanya perbedaan tingkat kemampuan *self management* antar sekolah. Hasil survey pendahuluan di SMAN 02 Bangkinang Kota 6 siswa memiliki *self management* yang baik dan di ikuti dengan kesehatan mental yang baik, dimana 7 siswa memiliki kesehatan mental yang tinggi. Di SMAN 1 Salo 9 siswa memiliki *self management* yang baik dan 9 siswa memiliki kesehatan mental yang tinggi.

Namun, kondisi berbeda ditemukan di SMAN 1 Kampar Utara dimana hasil survei pendahuluan menunjukkan bahwa 7 siswa memiliki kemampuan *self management* yang rendah, ditandai dengan kesulitan mengatur waktu, kurangnya pengendalian emosi, hambatan dalam komunikasi kelompok serta ketidakseimbangan antara aktivitas sekolah dan pribadi. Sejalan dengan hal tersebut, 5 siswa mengalami kondisi kesehatan mental yang rendah.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti “**Hubungan *Self Management* dengan Kesehatan Mental Remaja**”

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif analitik dengan dengan desain *cross sectional* yang dilaksanakan pada tanggal 22-27 Februari 2026 di SMAN 1 Kampar Utara. Populasi 161 dan seluruh populasi dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling. Kriteria inklusi meliputi tercatat sebagai siswa SMAN 1 Kampar utara dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi siswa yang tidak hadir pada saat pengumpulan data dan mengikuti pengambilan data sususlan.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner MHC-SF yang terdiri dari 14 item pernyataan. Hasil uji validitas menunjukkan nilai koefisien korelasi item sebesar 0,501-0,835 dengan nilai Cronbach’s Alpha sebesar 0,845. Kuesioner *self management* yang digunakan mengadopsi kuesioner dari arum 2024 yang terdiri dari 29 pernyataan meliputi item *favorable* nomor 1, 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12, 17, 19, 21, 23, 25, 27 serta item *unfavorable* 5, 6, 7, 8, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 29. Hasil uji validitas menunjukkan nilai koefiesien korelasi item total, seluruh 29 item pertanyaan dinyatakan valid dengan kriteria $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ 0,339. Uji reabilitas menunjukkan nilai Cronbach’s Alpha sebesar 0,902. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat dengan uji Chi-Square.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia, Kelas, Jenis Kelamin Siswa di SMAN 1 Kampar Utara.

Karakteristik Responden	Frekuensi (F)	Persentase(%)
Usia (Tahun)		
15	42	26,1
16	77	47,8
17	41	25,5
18	1	6
Total	161	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	79	49,1
Perempuan	82	50,9
Total	161	100
Kelas		
X	81	50,3
XI	80	49,7
Total	161	100

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 161 responden, sebagian besar responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 77 orang (47,8%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 82 (50,9%), dan sebagian responden berada dikelas X yaitu sebanyak 81 (50,3%).

Tabel 2 :Distribusi Frekuensi *Self Management* pada Siswa di SMAN 1 Kampar Utara

No	Self Management	Frekuensi (F)	Persentase(%)
----	-----------------	---------------	---------------

Hubungan *Self Management* dengan Kesehatan Mental pada Remaja

1	Rendah	30	18,6
2	Sedang	103	64
3	Tinggi	28	17,4
Total		161	100

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 103 responden (64%) memiliki *self management* tingkat sedang.

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental pada Siswa di SMAN 1 Kampar Utara

No	Kesehatan mental	Frekuensi (F)	Persentase(%)
1	Rendah	36	22,4
2	Tinggi	125	77,6
Total		161	100

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 125 orang (77,6%) memiliki kondisi kesehatan mental yang tinggi.

Analisa Bivariat

Tabel 4 : Hubungan *Self Management* dengan Kesehatan Mental pada Remaja di SMAN 1 Kampar Utara

<i>Self Management</i>	Kesehatan Mental				Total		P Value
	Rendah		Tinggi				
	N	%	n	%	n	%	0,000
Rendah	16	53,3	14	46,7	30	100	
Sedang	16	15,5	87	84,5	103	100	
Tinggi	4	14,3	24	85,7	28	100	
Total	36	83,1	125	77,6%	161	100	

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 4.4, dapat dilihat dari 30 responden yang memiliki *self management* rendah terdapat 14 responden (46,7%) dengan kesehatan mental tinggi. Dari 103 responden dengan *self management* sedang, terdapat 16 responden (15,5%) dengan kesehatan mental rendah. Sementara itu, dari 28 responden dengan *self management* tinggi terdapat 4 responden (14,3%) dengan kesehatan mental rendah.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa dari 103 responden memiliki tingkat *self management* sedang (64%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengatur perilaku, emosi, waktu, serta aktivitas sehari-hari. *Self management* merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku, emosi, pikiran, dan aktivitas secara sadar untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Kemampuan ini berperan penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial.

Peneliti berpendapat bahwa kategori *self management* sedang pada penelitian ini dipengaruhi oleh karakteristik responden yang berada pada masa remaja, yaitu tahap perkembangan yang masih berada dalam proses belajar mengendalikan emosi, mengatur waktu, serta mengambil keputusan secara mandiri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nabila et al., 2024) yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja memiliki kemampuan *self management* yang cukup baik membantu remaja mengendalikan stres, meningkatkan kedisiplinan, serta mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 125 orang (77,6%) memiliki kesejahteraan mental yang tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMAN 1 Kampar Utara memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang baik, ditandai dengan kemampuan dalam mengenali potensi diri, mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang positif, serta menjalani aktivitas sehari-hari secara produktif. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti dukungan keluarga, hubungan sosial yang baik, serta kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap berbagai perkembangan remaja.

Analisa Bivariat

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat dari 30 responden yang memiliki *self management* rendah terdapat 14 responden (46,7%) dengan kesehatan mental tinggi. Hal ini menunjukkan kesenjangan dimana tidak semua responden memiliki *self management* tingkat rendah akan mengalami tingkat kesehatan mental yang rendah. Hal ini dapat terjadi karna setiap responden memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghadapi berbagai tekanan yang mereka alami. Responden yang memiliki kesehatan mental yang tinggi tetap merasakan kebahagiaan, kepuasan terhadap kehidupan, memiliki hubungan sosial yang baik serta

Hubungan *Self Management* dengan Kesehatan Mental pada Remaja

kepercayaan diri dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun responden memiliki keterbatasan dalam *self management* seperti mengatur waktu, mengontrol emosi, dan mengambil keputusan, namun kondisi kesehatan mental mereka tetap terjaga.

Dari 103 responden dengan *self management* sedang, sebagian besar yaitu 87 responden (84,5%) memiliki kesehatan mental tinggi, sedangkan 16 responden (15,5) memiliki kesehatan mental rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kemampuan *self management* pada tingkat sedang telah mampu mengendalikan emosi, mengatur waktu, menyelesaikan masalah, serta beradaptasi terhadap berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari sehingga kesehatan mental tetap terjaga. Adapun sebagian kecil responden masih memiliki kesehatan mental rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh *self management* tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti hubungan dengan teman sebaya maupun kemampuan individu dalam menghadapi stres. Dengan demikian, kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh *self management* tetapi juga oleh berbagai faktor psikologis dan sosial.

Dari 28 responden dengan *self management* tinggi, sebanyak 24 (85,7%) responden memiliki kesehatan mental tinggi dan 4 responden (14,3%) memiliki kesehatan mental rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola diri yang baik cenderung diikuti oleh kondisi kesehatan mental yang baik. Namun, masih terdapat sebagian kecil responden yang memiliki kesehatan mental rendah maupun *self management* tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh *self management* yang baik tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi psikologis responden dan lingkungan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa siswa dengan *self management* yang baik cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang baik, begitupun sebaliknya siswa dengan *self management* rendah cenderung memiliki tingkat kesehatan mental rendah. Hal ini membuat siswa mampu mengontrol diri dengan baik dengan berbagai tantangan yang ada di lingkungan untuk menciptakan realita kehidupan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Arum, 2024).

Menurut Nabila et al., (2024) terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah *self management*. *Self management* merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan berbagai aspek dalam dirinya seperti kondisi fisik, emosi, perasaan, pikiran, serta perilaku sehingga dapat mencapai tujuan yang positif dan terarah.

Selain itu temuan ini juga didukung oleh penelitian (Sutyaningsih et al., 2025) yang menunjukkan bahwa *self management* mampu mendorong perubahan positif dalam diri siswa. *Self management* mampu menumbuhkan kemandirian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. Namun terdapat kesenjangan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini. Penelitian sebelumnya menekankan pengaruh *self management* terhadap penyesuaian diri dan perkembangan psikososial siswa, sedangkan penelitian ini secara khusus mengkaji hubungan antara *self management* dengan kesehatan mental pada remaja tingkat SMA. Selain itu perbedaan karakteristik responden, lingkungan sosial, serta metode penelitian yang digunakan juga memengaruhi hasil penelitian yang diperoleh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden yang telah memberikan waktu dan kesempatan kepada peneliti, serta kepada keluarga, Ibu/Bapak dosen pembimbing dan teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan penelitian ini.

SIMPULAN

Sebagian responden memiliki tingkat *self management* sedang yaitu sebanyak 103 responden (64%) dan memiliki tingkat kesehatan mental tingkat tinggi yaitu sebanyak 125 orang (77,6%). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self management* dengan kesehatan mental pada remaja di SMAN 1 Kampar Utara ($p\text{-value} = 0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan *self management* yang dimiliki remaja, maka akan semakin baik kondisi kesehatan mentalnya.

Disarankan remaja mampu melakukan manajemen diri dengan baik melalui pengelolaan waktu yang baik, pengendalian emosi serta membangun komunikasi yang baik antar sesama keluarga, guru, dan teman. Upaya tersebut diharapkan mampu membantu remaja dalam menjaga kesehatan mentalnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alini, Nidhana, L., & Meisyalla. (2022). Gambara Kesehatan Mental Remaja SMPN 2 Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 6(23), 80–85.
- Arum, M. R. A. S. (2024). *Pengaruh Self Management terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas X SMAN Islam Al-Maarif yang Tinggal di Pondok Pesantren*. Universitas Islam Negeri.
- Asri, A. H., & Ernyasih. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA: LITERATURE REVIEW. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (FKM Unsri)*, 6(2), 131–145.
- Daulay, W. (2025). Kesehatan Mental Remaja. In *USU Press* (Vol. 3, Issue 1).
- Florensa, Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja (Overview). *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 2721–8007.
- Jaenudin, Wibowo, D. E., & Lesmana, S. (2020). EFEKTIVITAS SELF MANAGEMENT TERHADAP KETERLAMBATAN MENYERAHKAN TUGAS PADA MASA PANDEMI COVID-19 PENDAHULUAN Pendidikan salah satu aspek paling penting dalam proses pembentukan satu

Hubungan *Self Management* dengan Kesehatan Mental pada Remaja

- penyebab peserta didik menjadi malas mengerjakan tugas yang di berikan gur. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Volume*, 17(12), 45–53.
- Kementrian Kesehatan RI. (2025). 7 Jenis Gangguan Mental: Ketahui Gejala dan Penanganannya. <https://ayosehat.kemkes.go.id/jenis-gangguan-mental>
- Lubis, L. S. P., Wulandari, W., Adelina Ray, S., Kusyani, D., & Nasution, N. (2023). Sosialisasi Pengembangan Keterampilan Potensi Manajemen Diri Melalui Literasi Inspirasi Biografi Tokoh. *JALIYE: Jurnal Abdimas, Loyalitas, Dan Edukasi*, 2(2), 79–73. <https://doi.org/10.47662/jaliye.v2i2.642>
- Nabila, D. F., 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), 2024.
- Rahayu, D. T., & Setyawati, S. P. (2025). Penerapan Self-Management dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa. *Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran Ke-8*, 175–183.
- Saputra, E. C. (2025). Kontribusi Konseling Terhadap Kesehatan Mental : Systematic Literature Review. *Jurnal Nuansa Akademik*, 10(1), 233–246. <https://doi.org/10.47200/jnajpm.v10i1.2813>
- Sari, P. Y., Sulistyowati, E. T., Iswantingsih, E., & Istiqomah. (2025). KONDISI KESEHATAN MENTAL REMAJA Pritta. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(6), 1333–1336.
- Septianah, T. I., Solehati, T., & Widianti, E. (2020). Hubungan Pengetahuan, Tingkat Pendidikan, Sumber Informasi, dan Pola Asuh dengan Pernikahan Dini pada Wanita. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 4(2), 73. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v4i2.138>
- Sutyaningsih, A. A. A. D., Puspayanti, N. K. S., Widiastuti, N. M. R., & Dwijasari, N. M. (2025). Kajian Literatur: Pengaruh Self-Management pada Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 16357–16365.
- UNICEF. (2024). *WHO and UNICEF Release Guidance to Improve Access to Mental Health Care for Children and Young People*. <https://www.who.int/news/item/09-10-2024-who-and-unicef-launch-guidance-to-improve-access-to-mental-health-care-for-children-and-young-people>
- WHO. (2025). *Mental Health of Adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>