	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

LAPORAN PENELITIAN


**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MANAJEMEN STRESS
DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA SISWA/I
SMK WIDYA YAHYA GADING REJO KABUPATEN PRINGSEWU**



Disusun Oleh :

Ns. Rani Ardina, M.Kep (0205018801)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU
TAHUN 2023**

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

1. Identitas Penelitian

A. Judul penelitian

Hubungan Pengetahuan tentang Manajemen Stress dengan Kesehatan Mental Remaja Siswa/i SMK Widya Yahya Gading Rejo Kabupaten Pringsewu

B. Waktu Penelitian

Tahun Usulan	Tahun Pelaksanaan	Semesater	Lama Penelitian
2023	2023	Ganjil	1 Tahun

C. Mata Kuliah

Kode MK	Mata Kuliah
203634	Keperawatan Agregat Komunitas

D. Dasar Alqur'an

Surah dan ayat	Ar-Rad /13: 28
Ayat alquran	الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨
Artinya	(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.
Hadis	

2. Identitas Peneliti

Nama	Peran	Tugas
Rani Ardina, M.Kep	Ketua Penelitian	Mengkoordinir pelaksanaan penelitian
Risna Wardani, Amd.Kep	Mahasiswa	Enumerator/ Pengumpul data

3. Mitra Penelitian

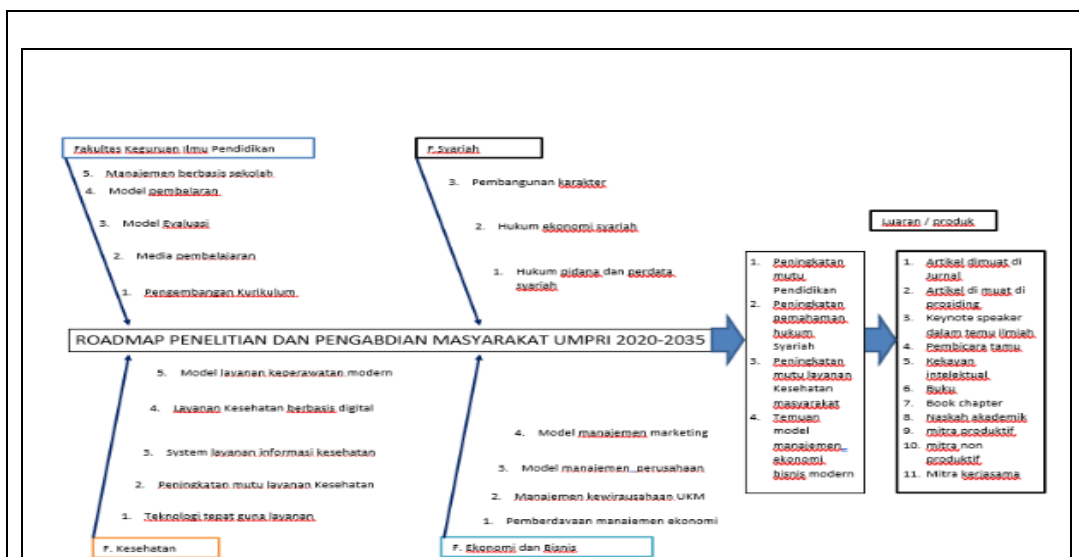
	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

Institusi	Nama mitra	Kepakaran	e-mail dan no WA
-	-	-	-

4. Luaran dan Target capaian


Tahun	Jenis Luaran
1	Jurnal terakreditasi nasional sinta 4

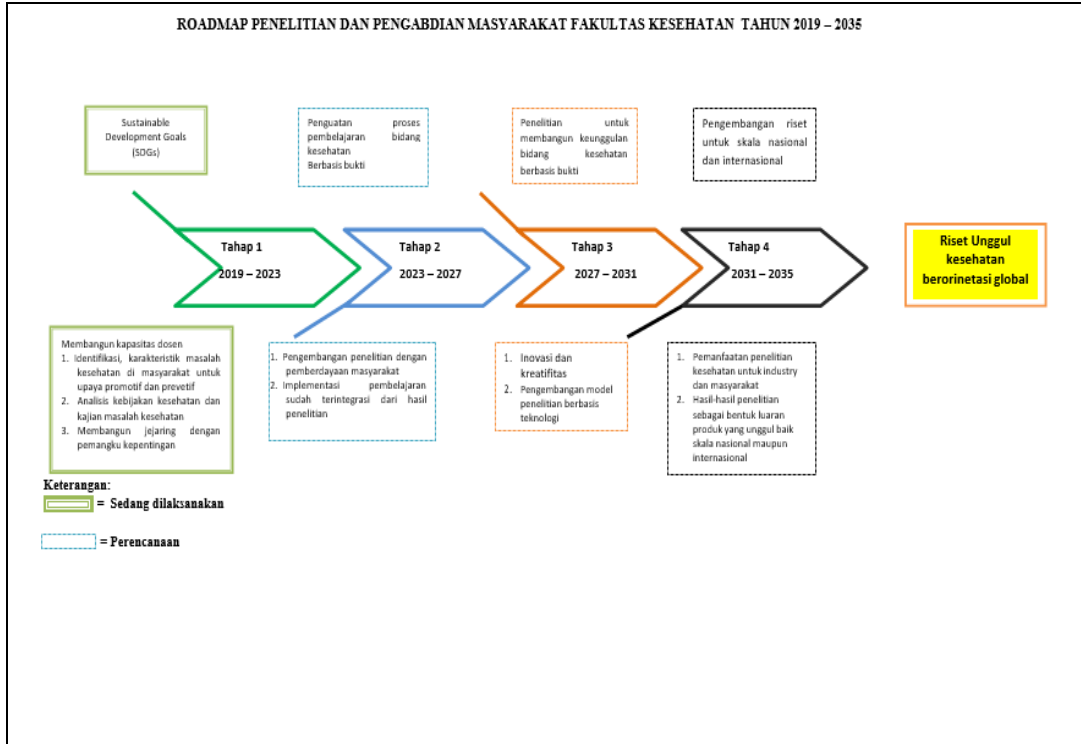
5. Roadmap Universitas



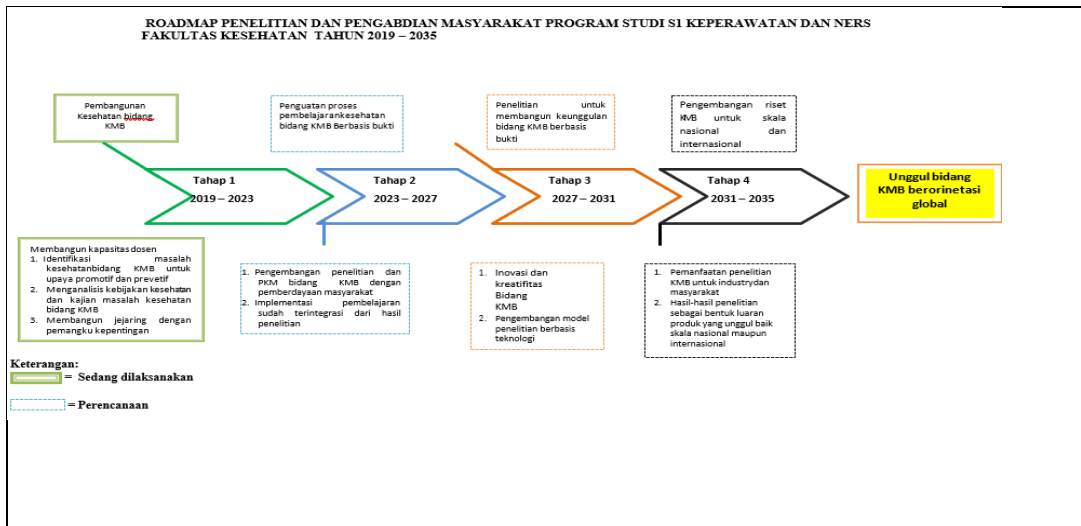
6. Roadmap Fakultas

--

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

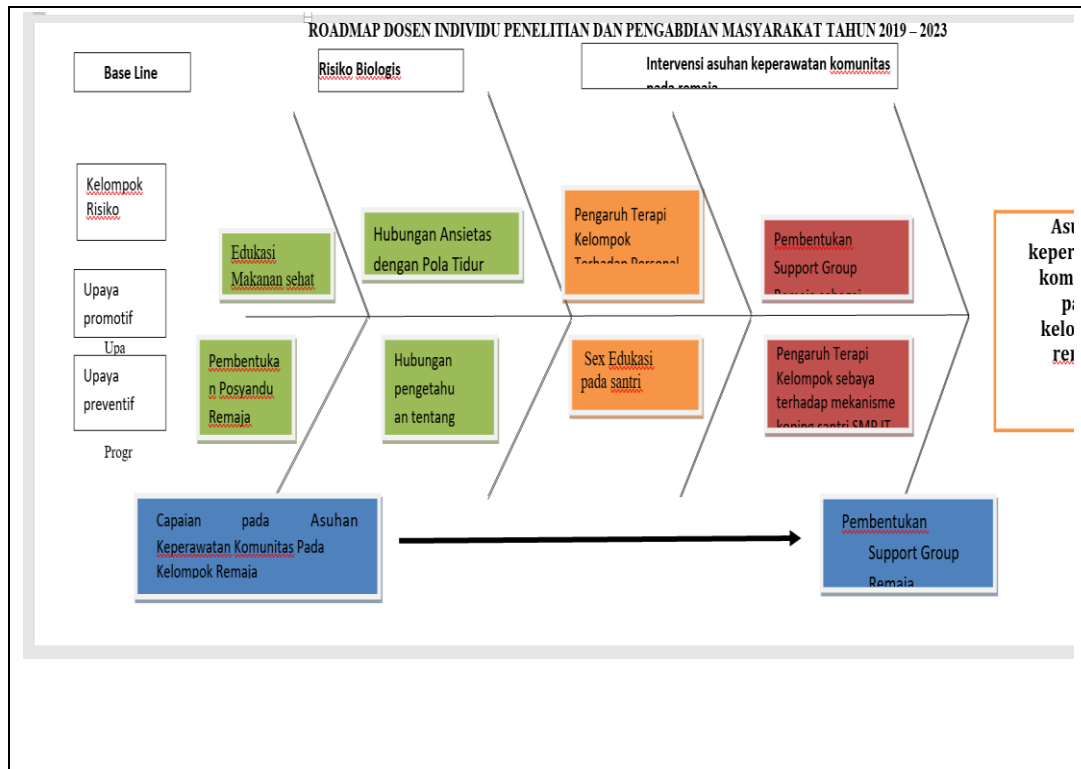


7. Roadmap Prodi



8. Roadmap dosen


	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1



9. Anggaran Penelitian

NO	URAIAN	SATUAN	VOLUME	JUMLAH
1	Honor peneliti	1	Rp 1.500.000,00	Rp 1.500.000,00
2	Belanja barang habis pakai	1	Rp 3.000.000,00	Rp 3.500.000,00
3	Biaya perjalanan (survey, ambil data, transpot)	10	RP 300.000,00	Rp 3,000,000,00
4	Publikasi	1	Rp 1.000,000,00	Rp 1.000,000,00
5	Lain-lain	1	Rp 1.000.000,00	Rp 1.000.000,00
	Jumah			Rp 10.000.000,00

10. Halaman pengesahan

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan Pengetahuan tentang Manajemen Stress dengan Kesehatan Mental Remaja Siswa/i SMK Widya Yahya Gading Rejo Kabupaten Pringsewu

Bidang Penelitian : Kesehatan/Keperawatan

1. Ketua Peneliti

- a. Nama lengkap : Ns Rani Ardina, M.Kep
- b. NIDN : 0205018801
- c. Jabatan /golongan : Asisten Ahli / III b
- d. Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
- e. No Hp : 082376753316

2. Anggota Peneliti

- a. Nama lengkap : -
- b. NIDN : -
- c. Lokasi Peneliti : **SMK WIDYA YAHYA GADING REJO
KABUPATEN PRINGSEWU**

5. Jumlah biaya yang diusulkan : Rp.10.000.000

Pringsewu, Agustus 2023
Mengetahui

Dekan FKes,


 Elha Nuryati, M.Epid
 NIDN. 0215117601


Kepala LPPM UMPRI


 Borwan Adiputra, M.Pd., Kons.
 NIDN 0213108601

3. Isi Penelitian

a. Abstrak

Remaja berarti tumbuh menuju sebuah kematangan. Dalam arti tersebut, kematangan bukan hanya dari segi fisik, tetapi juga kematangan secara sosial psikologinya. Manajemen stress dapat mempengaruhi Kesehatan mental remaja yaitu faktor Biologis, misalnya kesehatan fisik, genetika, pola makan, tidur, usia,

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

factor psikologis seperti keyakinan, diagnosis kesehatan mental, persepsi, kecanduan dan factor social yaitu, hubungan keluarga, budaya, pekerjaan, uang, perumahan. Desain penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah studi korelasi (correlation study) dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi terjangkau adalah remaja yang berada di SMK Widya Yahya Gading Rejo, kelas XII Kesehatan berjumlah 180 orang. jumlah sample minimal yang digunakan adalah 99. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik stratified random sampling. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan tentang manajemen stres dengan kesehatan mental remaja didapatkan hasil P-Value = 0,000.

Kesimpulan Diketahui karakteristik responden sebagian besar usia 18 tahun sebanyak 66 (66.7%), berjenis kelamin perempuan (66.7%). Diketahui distribusi frekuensi responden berdasarkan manajemen stres, sebagian besar dalam kategori tinggi sebanyak 93 (93,9%) di SMK Widya Yahya Gading Rejo tahun 2023. Diketahui distribusi frekuensi kesehatan mental responden yang sebagian besar berstatus baik sebanyak 95 (96.0%), sebagian kecil berstatus kesehatan tidak baik sebanyak 4 (4,0%) responden. Diketahui terdapat hubungan manajemen stres dengan kesehatan mental pada remaja siswa/i SMK Widya Yahya Gading Rejo dengan nilai p-value= 0.001.

b. Key word


Remaja, Manajemen *stress*, Kesehatan mental.

c. Latar Belakang

Masa remaja atau memiliki beberapa istilah, diantaranya ialah *pubertei*, *adolescent* dan *youth*. Pengertian remaja dalam Bahasa latin yaitu *adolescere*, yang berarti tumbuh menuju sebuah kematangan. Dalam arti tersebut, kematangan bukan hanya dari segi fisik, tetapi juga kematangan secara sosial psikologinya. Remaja juga didefinisikan sebagai suatu masa peralihan, dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Masa ini juga merupakan masa bagi seorang individu yang akan mengalami perubahan-perubahan dalam berbagai aspek, seperti aspek kognitif (pengetahuan) emosional (perasaan), sosial (interaksi sosial) dan moral (akhlak) (Kusmiran, 2011).

Pada masa ini Biasanya remaja sering kali merasakan kelelahan baik secara fisik maupun mental. Untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan, remaja tidak bisa hanya berfokus pada kesehatan fisik saja, karena kesehatan mental juga memainkan peran yang besar dalam kehidupan. Kesehatan mental menunjukkan kemampuan diri sendiri untuk mengelola perasaan dan menghadapi kesulitan sehari-hari (Marcelina, 2020)

Kesehatan mental yaitu suatu keadaan dimana seorang individu tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, serta memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya sendiri, memiliki kemampuan menghadapi masalah-masalah yang ada dalam

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1


hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidup (Rachmadyansyah & Khairunisa, 2019).

Kesehatan mental pada anak dan remaja melibatkan kapasitasnya untuk dapat berkembang dalam berbagai area seperti biologis, kognitif dan sosial-emosional (Remschmidt, et al., 2007) oleh karenanya, penting bagi kita memahami tahapan perkembangan sebagai Upaya untuk melihat adanya indikasi permasalahan pada perkembangan anak dan remaja.

Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli *suciolog* 4.2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (*bullying*), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi (Rachmawati).

Menurut data dari (World Health Organization, 2017) didapatkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental yang paling mendominasi adalah depresi dan kecemasan. Adapun gangguan kecemasan diseluruh dunia sebanyak 200 juta orang dengan jumlah 3,6 % dan dari 322 juta orang diseluruh dunia didapatkan 4,4% menderita depresi yang didominasi oleh Wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat. Pada tahun 2014, Maldives merupakan suatu Negara dengan angka kasus gangguan kesehatan mental yang tinggi yaitu sebanyak 26.319.000 kasus. Menurut data survei *Global Health Data Exchange* 2017, ada 27,3 juta orang di Indonesia mengalami masalah kesehatan kejiwaan. Untuk data kesehatan mental remaja di Indonesia sendiri pada 2018, terdapat sebanyak 9,8% merupakan prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja berumur > 15 tahun meningkat dibandingkan pada 2013, hanya 6% untuk prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja berumur > 15 tahun. Pada tahun 2018 pada usia remaja 15-24 tahun mencapai 6,2%. Menurut data (Riskesdas) Provinsi Lampung pada tahun 2013, Gangguan kesehatan mental pada remaja memiliki prevalensi gangguan berupa depresi mencapai 2,77% dan meningkat pada tahun 2018 sebesar 2,86% (Kemenkes RI, 2018).

Menurut Santrock (2003), tekanan pada remaja dapat bersumber dari keluarga, sekolah dan masyarakat. Keluarga yang tidak menyenangkan, kurangnya komunikasi dalam anggota keluarga ataupun kesulitan ekonomi yang dialami oleh keluarga seringkali membuat tekanan pada remaja. Tekanan pada remaja di lingkungan sekolah dapat muncul karena adanya stressor seperti pekerjaan rumah yang terlalu berlebih, sosok guru yang tidak menyenangkan ataupun ketidakcocokan dengan teman sebaya ataupun teman sebaya yang membawapengaruh negatif. Sementara itu di lingkungan masyarakat banyak kejadian- kejadian berdampak seperti kebiasaan buruk yang dilakukan oleh orang dewasa di

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

lingkungannya seperti: berbicara kotor, merokok, mabuk-mabukan ataupun berkelahi.

Manajemen stress dapat mempengaruhi Kesehatan mental remaja yaitu faktor Biologis, misalnya kesehatan fisik, genetika, pola makan, tidur, usia, factor psikologis seperti keyakinan, diagnosis kesehatan mental, persepsi, kecanduan dan factor social yaitu, hubungan keluarga, budaya, pekerjaan, uang, perumahan. Pada tahap ini remaja bisa dikatakan masih baru dalam menjalani perannya, dan kemungkinan mengalami stress yang disebabkan oleh stressor yang berbeda-beda.


Agar remaja mampu mengatasi stres yang dialaminya, maka dibutuhkan manajemen stres. Manajemen stress diartikan sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk melakukan antisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan (Smith dalam Takalapeta dan Benu, 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa lima teknik manajemen stres pada remaja, yaitu problem focused coping, group discussion therapy, pendekatan konseling behavioral, emotional focus coping, dan guided imagery. Dari kelima Teknik tersebut yang hasilnya paling efektif adalah guided imagery karena teknik ini membuat perasaan menjadi senang dan gembira akibat rangsangan respons perubahan psikofisiologis yang dilakukan pada teknik ini (Bunga, Liana & Terry, 2020)

Berdasarkan pemaparan di atas dapat dikatakan bahwa stres yang dialami remaja dapat memicu terjadinya masalah bagi kesehatan mentalnya. Agar hal ini tidak berlangsung lama maka dibutuhkan manajemen stres yang tepat. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Sari & Kurniawan, 2018) yang menyatakan bahwa manajemen stres dapat mengurangi kecemasan. Dimana teknik manajemen stres yang dilakukan oleh para subjek adalah meditasi berupa *deep breathing* dimana mereka lebih memfokuskan diri pada pengaturan ritme nafas.

Meningkatnya jumlah kasus gangguan mental emosional dan terbatasnya penelitian mengenai gangguan mental secara umum di Indonesia khususnya di Provinsi Lampung menjadi latar belakang peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Manajemen Stres Dengan Kesehatan Mental Remaja Pada Siswa/I SMK Widya Yahya Gading Rejo Tahun 2023”.

d. Metode

Desain penelitian merupakan cara agar penelitian dapat dilakukan dengan efektif dan efisien. Desain penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah studi korelasi (*correlation study*) dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Hal ini dilakukan untuk melihat hubungan antara gejala satu dengan gejala yang lain, atau variabel yang satu dengan variabel yang lain. Untuk mengetahui korelasi antara suatu variabel dengan variabel yang lain tersebut diusahakan dengan mengidentifikasi variabel yang ada pada suatu objek, kemudian diidentifikasi juga variabel yang lain yang ada pada objek yang sama

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

dan dilihat apakah ada hubungan antara keduanya (Notoatmodjo, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja dengan usia 15-24 tahun di Provinsi Lampung. Populasi terjangkau adalah remaja yang berada di SMK Widya Wiyata Angkatan kelas XII Kesehatan berjumlah 180 orang.

Dalam menentukan jumlah sampel yang dipilih, penulis menggunakan tingkat kesalahan sebesar 5% dan tingkat kepercayaan 95%, karena dalam setiap penelitian tidak mungkin hasilnya sempurna 100%, makin besar tingkat kesalahan maka semakin sedikit ukuran sampel. Untuk menghitung jumlah sampel yang diteliti menggunakan rumus Lameshow. Berdasarkan perhitungan jumlah sampel minimal yang digunakan adalah 99. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *stratified random sampling* yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih setiap elemen secara acak. Peneliti mengambil siswa yang duduk di kelas XII Kesehatan SMK Widya Wiyata sebagai sample atau persyaratan umum yang harus dipenuhi oleh subjek agar dapat diikuti dalam penelitian.


- a. Kriteria inklusi :
 - 1) Murid SMKN 7 B.Lampung
 - 2) Kelas XII Kesehatan
 - 3) Berusia 15-24 tahun
 - 4) Bersedia ikut dalam penelitian
- b. Kriteria Eksklusi
 - 1) Tidak bersedia saat dilakukan penelitian
 - 2) Siswa yang sedang terkena musibah/sakit.

e. Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase %
Jenis Kelamin		
Laki-laki	33	33,3 %
Perempuan	66	66,7 %
Usia		
17	27	27,3 %
18	66	66,7 %
19	6	6,1 %
Total	99	100%

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diketahui jumlah distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin remaja menunjukkan bahwa sebagian besar 66 (61,7%) remaja berjenis kelamin perempuan, sedangkan sebagian kecil 33 (33,3%) remaja berjenis kelamin laki-laki. Sementara jumlah karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar 66 (66,1 %) responden berusia 18 tahun dan sebagian kecil 6 (6,1%) responden berusia 19 tahun.

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Manajemen Stres

Manajemen Stress	Frekuensi	Persentase %
Rendah	6	6,1%
Tinggi	93	93,9%
Jumlah	99	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui jumlah distribusi frekuensi responden berdasarkan manajemen stres sebagian besar 93 (93,9 %) responden dalam kategori tinggi dan sebagian kecil manajemen stres dalam kategori rendah sebanyak 6 (6,1 %) responden.


Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesehatan Mental

Kesehatan Mental	Frekuensi	Persentase %
Tidak Baik	4	4,0%
Baik	95	96,0%
Jumlah	99	100%

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui jumlah distribusi frekuensi responden berdasarkan kesehatan mental menunjukkan sebagian besar responden yaitu 95 (96,0%) dalam kesehatan mental baik, dan sebagian kecil yaitu 4 (4,0%) mengalami status kesehatan mental tidak baik.

Tabel 4. Hubungan Manajemen Stres Dengan Kesehatan Mental Remaja Siswa/I SMK Widya Yahya Gading Rejo Tahun 2023

Kesehatan Mental					
Manajemen Stress	Tidak Baik	Baik	Total	P-Value	OR

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

Rendah	3,0%	3,0%	6,1%	0,000	3.000
Tinggi	1,0%	92,9%	93,9%		
Total	4,0%	96,0%	100%		

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa responden dengan manajemen stres tinggi memiliki kesehatan mental yang baik (93,9%) 31 kali lebih tinggi dibandingkan dengan kesehatan mental dengan manajemen stress tidak baik sebesar 3%. Hal ini dikarenakan di SMK Widya Yahya Gading Rejoterdapat Unit Kesehatan & Bimbingan Konseling rutin yang melakukan edukasi tentang Mental Healt dan sebagai wadah untuk konsultasi masalah yang sedang dialami siswa/i baik disekolah maupun diluar sekolah. Uji statistik dengan menggunakan Chi Square didapatkan nilai p-value= 0,000 < 0,05 artinya penelitian ini Ha diterima dan H0 ditolak yaitu terdapat hubungan manajemen stres dengan kesehatan mental remaja pada siswa/i SMK Widya Yahya Gading RejoTahun 2023.

f. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas pada karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin remaja menunjukkan bahwa sebagian besar 66 (61,7%) remaja berjenis kelamin perempuan dan sedangkan sebagian kecil 33 (33,3%) remaja berjenis kelamin laki-laki. karakteristik responden berdasarkan usia didapat sebagian besar 66 (66,1 %) responden berusia 18 tahun dan sebagian kecil 6 (6,1%) responden berusia 19 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin dan usia remaja mempengaruhi tingkat manajemen stres. Remaja perempuan cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi dan remaja laki-laki memiliki stres yang sedikit, usia menentukan seorang remaja untuk dapat mengendalikan emosi atau manajemen stresnya, usia lebih tua lebih banyak menunjukkan depresi daripada usia yang lebih muda, namun siswa/i SMK Widya Yahya Gading Rejotinggi untuk dapat melakukan manajemen stres dengan melihat, mengartikan, memahami dan menerima suatu kondisi agar kesehatan mental remaja tetap terjaga.

Berdasarkan data yang didapatkan peneliti diketahui jumlah distribusi frekuensi responden berdasarkan manajemen stres sebagian besar 93 (93,9 %) responden dalam kategori tinggi dan sebagian kecil manajemen stres dalam kategori rendah sebanyak 6 (6,1%) responden. Hal ini sejalan dengan penelitian (Wahyuningtyas, Suminarti & Amalia, 2019) dalam penelitiannya didapatkan hasil sebagian besar remaja memiliki nilai manajemen stres lebih tinggi dan ada sebagian memiliki nilai manajemen stres rendah.

Manajemen stres adalah upaya untuk mengatasi, mengurangi dan mentoleransi stres yakni berupa dukungan sosial dan kepribadian yang saling berkaitan dan mempengaruhi seseorang dalam mengatasi stres yang terjadi pada individu tersebut (Melisa & Nur, 2022).

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

Manajemen stres merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu mempergunakan sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi stres atau kecemasan yang dirasakan (Deanida, Siti & Tri, 2021). Menurut peneliti manajemen stres adalah upaya yang dilakukan guna untuk membantu mengurangi depresi atau kecemasan. Manajemen stres dapat dipengaruhi oleh lingkungan, gaya hidup dan kemampuan individu.

Berdasarkan hasil penelitian, kesehatan mental remaja pada siswa/i SMK Widya Yahya Gading Rejodiketahui dari 99 siswa yang mengalami kesehatan mental baik yaitu sebanyak 95 (96,0%) dan kesehatan mental tidak baik yaitu sebanyak 4 (4,0%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febriani et al. (2022) dalam penelitiannya memaparkan bahwa mayoritas remaja memiliki kesehatan mental yang baik dan ada beberapa remaja yang memiliki kesehatan mental tidak baik.


Kesehatan mental merupakan pengetahuan dan perbuatan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan serta memanfaatkan bakat, potensi dan kelebihan yang dimiliki semaksimal mungkin, sehingga memberikan efek kebahagiaan bagi diri dan orang lain, sehingga terhindar dari penyakit gangguan jiwa (Cahyati, 2020). Menurut Ghazali (2014) kesehatan mental dipengaruhi langsung oleh emosional, pengendalian pikiran, perilaku dan emosi. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Rahmawati, dkk (2021) bahwa kesehatan mental merupakan kemampuan mengendalikan, mengontrol dan mengelola stress yang dialami untuk dapat menyesuaikan diri dengan keadaan supaya dapat tetap menjalani hidup dengan lebih baik, tenang, dan tentram. Pada remaja yang mempunyai kemampuan dalam menerima dirinya, memelihara rasa aman dan nyaman dengan orang lain, mampu mengelola stress yang dihadapi, mampu melakukan aktivitas dengan baik, menyadari kemampuan yang dimiliki memiliki kesehatan mental yang baik (Direja, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa remaja yang mampu mengendalikan emosi, merespon dengan baik, sikap yang baik ketika menghadapi suatu masalah atau keadaan dilingkungan sekitarnya, remaja memiliki kesehatan mental yang baik.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan tentang manajemen stres dengan kesehatan mental remaja didapatkan hasil $P\text{-Value} = 0,000$ dan nilai *Confident Interval Lower* = ,8916 *Upper* = ,9872. Dikarenakan sebagian besar manajemen stres dalam kategori tinggi sebesar 93 responden (93,9%) dan sebagian kecil dalam kategori rendah sebesar 6 responden (61.1 %) sedangkan responden dengan kesehatan mental dalam kategori baik yaitu 95 responden (96,0%), dan sebagian kecil 4 (4,0%) responden berstatus kesehatan mental tidak baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asram Ani (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan mengenai manajemen stres dengan kesehatan mental mahasiswa Universitas Hasanuddin Kota Makassar dengan $p\text{-value}$ 0,000.

Manajemen stres sangat berperan penting terhadap kesehatan remaja, karena dengan manajemen stres yang tinggi yaitu dengan memanfaatkan sumber daya yang dimiliki dapat mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental pada

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

remaja seperti mempertahankan kualitas hidupnya dimasa yang akan datang (Rozali, 2021). WHO (*World Health Organization*) memberikan batasan sehat dengan ungkapan *a state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity* (keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Panji dkk (2023) menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental dapat terjaga apabila remaja mampu melakukan manajemen stres seperti melakukan self talk, sikap positif, aktifitas olahraga, manajemen waktu, hidup sehat, mendengarkan music, nafas dalam. Selain itu, diperkuat juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Siti & Devi (2023) di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru didapatkan uji statistik dengan *chi-square* menunjukkan *p-value* sebesar 0,000 yang berarti terdapat hubungan antara manajemen stres terhadap kesehatan mental remaja.

Secara teoritis manajemen stres merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu mempergunakan sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi stres atau kecemasan yang dirasakannya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh JAMA Internal Medicine (2014) menemukan bahwa manajemen stres merupakan salah satu meditasi yang dapat membantu mengurangi depresi dan kecemasan. Penilaian seseorang terhadap stres yang dialami akan berdampak pada tingkat keparahan stres dan tingkat kesehatan mental.


Menurut peneliti secara keseluruhan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen stres yang tinggi pada remaja dan coping yang baik pada remaja dalam menghadapi situasi dalam kehidupan dapat berpengaruh kesehatan mental remaja pada siswa/i SMK Negeri 7 Bandar Lampung.

g. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terdapat hubungan manajemen stres dengan kesehatan mental pada remaja siswa/i SMK Widya Yahya Gading Rejodengan nilai $p\text{-value} = 0.001$.


h. Daftar Pustaka

- Aditma, D. (2017). Hubungan antara Spiritual dan Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal EL-Tarbawi*, 10(2), 39-62.
- Ambarwati, P. D; Pinilih, S. S; Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1). 40-47.
- Astuti, L. H. T. (2015). Hubungan *Self-Compassion* dengan *Mental Health* pada Individu Penyintas Gagal Ginjal Kronis. Skripsi. Ilmu Pendidikan. Psikologi. Universitas Negeri Semarang.
- Bangun, I. M. (2018). Pengaruh Self –Autonomy dan Manajemen Stres Terhadap Kinerja Perawat Rumah Sakit Universitas Sumatera Utara. Skripsi. Ekonomi dan Bisnis. Manajemen Ekstensi. Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Benu, J. M.Y. (2019). Pelatihan Manajemen Stres untuk Mengatasi Work Family Conflict pada Guru. *Jurnal of Health and Behavioral Science*. 1(1), 34-46..
- Daradjat, Z. (2016). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Dewi, M.P. (2009). Studi Metaanalisis: Musik untuk Menurunkan Stres. *Jurnal*

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

Psikologi, 36(2), 106-115.

- Febrianto, M. A. B. (2016). Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat di MI Sulaimaniyah Majoagung Jombang. Skripsi. Kesehatan Masyarakat. Kesehatan Masyarakat. Universitas Airlangga. Surabaya.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1). 1-11.
- Hakim, G. R. U; Tantiani, F. F; Shanti, P. (2017). Efektivitas Pelatihan Manajemen Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 75-79.
- Hanurawan, F. (2012). Strategi Pengembangan Kesehatan Mental di Lingkungan Sekolah. *Psicopedagogia*, 1(1).
- Lord, S, dkk. (2014). My Student Body–Stres: An Online Stress Management Intervention for College Students. *Journal of Health Communication: International Perspectives*.
- Lubis, dkk. (2019). Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*. 16(2), 120-129.
- Mariyanti, S. (2013). Model Strategi *Coping* Penyelesaian Studi sebagai Efek dari Stressor serta Implikasinya terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*. 11(2), 66-73.
- Nurdini, A. (2006). *Cross-Sectional VS Longitudinal* : Pilihan Rancangan Waktu dalam Penelitian Perumahan Pemukiman. *Jurnal Teknik Arsitektur*. 34(1), 52-58.
- Nuryandari; Wibawa, Z; Anggraini, W. (2016). Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Mahasiswa dengan Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Praktik Klinik Keperawatan di Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan AKPER YKY*. 4(1). 27-31.
- Saputra, D. W. (2016). Pengaruh Religiusitas Terhadap Manajemen Stres pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan. Skripsi. Ilmu Pendidikan. Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sari, M. R; & Kurniawan A. (2018) Gambaran Manajemen Stres terhadap kecemasan Kompetitif pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Vol. 7, 63-81.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental*. Kanisius. Yogyakarta.
- Sentani, S. R. E; Djunaidi, A; Purwono, R.U. (2020). Pengaruh Derajat Stres sebagai Mediator pada Hubungan antara *Coping* dan Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*. 4(3), 172-181.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&G. Alfabeta. Bandung.
- Suryanto, A; & Nada, S. (2021). Analisis kesehatan mental Mahasiswa Perguruan Tinggi pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*. 1(2), 83-97.
- Tambunan, D. (2010). Perbedaan Kesehatan Mental pada Gay ditinjau dari Perilaku Religius. Skripsi. Psikologi. Universitas Sumatera Utara

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

- Taringan, A. H. Z; Appulembang, Y. A; Nugroho, I. P. (2021). Pengaruh *Stress Manajement* terhadap Resiliensi Mahasiswa Semester Akhir di Palembang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*. 7(1). 12-16.
- World Health Organization. (2018). *National suicide prevention strategies: progress, examples and indicators*. World Health Organization.
- Zakaria, D. (2017). *Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi*. Skripsi.

4. Publikasi Penelitian

Jenis Publikasi	Nama Jurnal	Link
		-