

# HUBUNGAN *SELF MANAGEMENT: SELF CARE* DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA KELAS XII DI SMAN 5 KOTA MAKASSAR

Dina Fatin Nabila<sup>1\*</sup>, Yasir Haskas<sup>2</sup>, Liza Fauzia<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> STIKES Nani Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

\*e-mail: penulis-korespondensi: ([dinafatinn1605@gmail.com](mailto:dinafatinn1605@gmail.com)/082238522032)

(Received: 26.07.2024; Reviewed: 30.07.2024; Accepted: 31.08.2024)

## ABSTRACT

*Mental health is one of a series of health problems that is most highlighted by many people around the world. Mental health is a condition when a person is able to cope with the normal stresses of life, is able to carry out productive activities, and can contribute to the community and society. Mental health has a big influence on a person's self-management. One part of self-management is self-care, self-care is an individual's ability to carry out self-care activities to maintain life, improve and maintain the individual's health and well-being. The aim of this research was to determine the relationship between self-care and mental health in class XII students at SMAN 5 Makassar. This research method is non-experimental quantitative research with a cross-sectional approach. Sampling used a simple random sampling technique, obtaining 140 respondents. Research location at SMAN 5 Makassar City. Data was collected using a questionnaire and analyzed using the Chi-Square test ( $p < 0.05$ ). The results of this research showed that students with low self-care tended to have poor mental health, 67 (47.9%) of the respondents. The conclusion of this research is that there is a relationship between self-care and mental health in class XII students at SMAN 5 Makassar with a significant value ( $p = 0.019$ ).*

**Keywords:** *Mental Health, Self Care*

## ABSTRAK

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 management atau manajemen diri seseorang. Salah satu bagian dari self management adalah self care, self care adalah kemampuan individu dalam melakukan aktifitas perawatan diri untuk mempertahankan hidup, meningkatkan, dan memelihara kesehatan serta kesejahteraan individu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara self care dengan kesehatan mental pada siswa kelas XII di SMAN 5 Makassar. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non eksperimen dengan pendekatan Cross Sectional. Pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling, didapatkan 140 responden. Tempat penelitian di SMAN 5 Kota Makassar. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji Chi-Square ( $p < 0,05$ ). Hasil dari penelitian ini didapatkan siswa/i memiliki self care rendah cenderung memiliki kesehatan mental kurang baik 67 (47,9%) responden. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat adanya hubungan antara self care dengan kesehatan mental pada siswa kelas XII di SMAN 5 Makassar dengan nilai signifikan ( $p = 0,019$ ).

**Kata Kunci:** *Kesehatan Mental, Self Care*

## Pendahuluan

Kesehatan mental menjadi salah satu dari banyak 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. Hal ini merupakan bagian integral dari kesehatan dan kesejahteraan yang mendasari kemampuan individu dan kolektif kita untuk mengambil keputusan, membangun hubungan, dan membentuk dunia tempat kita tinggal. Kesehatan mental adalah hak asasi manusia yang mendasar bagi manusia (WHO, 2022).

Secara global, diperkirakan 1 dari 7 (14%) anak usia 10–19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental, namun sebagian besar kondisi ini masih belum diketahui dan diobati. Remaja dengan kondisi kesehatan mental sangat rentan terhadap pengucilan sosial, diskriminasi, stigma (yang mempengaruhi kesiapan untuk mencari bantuan), kesulitan pendidikan, perilaku mengambil risiko, kesehatan fisik yang buruk, dan pelanggaran hak asasi manusia (WHO, 2021).

Setidaknya 34,9% atau setara dengan 15,5 juta remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (Wahdi, et al., 2022). Salah satu masalah kesehatan mental yang banyak dialami adalah gangguan kecemasan. Secara total hanya terdapat 2% remaja yang pernah menggunakan layanan kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, serta 66,5% hanya menggunakan layanan kesehatan sebanyak satu kali. Informasi yang di peroleh dari (Kemenkes RI, 2022) di Sulawesi Selatan setidaknya terdapat 46,60% penduduk dengan usia  $\geq 15$  tahun dengan resiko masalah kesehatan jiwa berhasil mendapatkan skrining. Angka tersebut menjadikan Sulawesi Selatan berada pada posisi kedua setelah provinsi Bangka Belitung dengan jumlah persentase sebesar 53,81%. Sedangkan provinsi dengan tingkat persentase paling rendah provinsi papua, dengan tingkat persentase 0,09%.

Kesehatan mental sangat berpengaruh pada *self management* atau manajemen diri seseorang. *Self management* atau manajemen diri adalah kemampuan dalam diri seseorang untuk mengendalikan berbagai unsur dalam diri seperti fisik, emosi, perasaan, pikiran, dan perilaku untuk mencapai hal-hal baik dan terarah. Salah satu bagian dari *self management* adalah *self care*, *self care* adalah kemampuan individu dalam melakukan aktifitas perawatan diri untuk mempertahankan hidup, meningkatkan, dan memelihara kesehatan serta kesejahteraan individu (Pramita et al, 2021).

Berdasarkan penelitian (Posluns K., et al., 2020) menyatakan bahwa *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.

Berdasarkan penelitian (Richards, k., et al., 2010) menyatakan bahwa pentingnya *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. Penelitian ini juga meneliti peran kesadaran diri (pengetahuan tentang pikiran, emosi, dan perilaku seseorang) dalam hubungan antara perawatan diri dan kesejahteraan. Meskipun tidak ada efek signifikan yang ditemukan untuk menjelaskan kesadaran diri sebagai variabel perantara dalam hubungan tersebut, namun ditemukan secara signifikan terkait dengan pentingnya perawatan diri dan kesejahteraan.

Fenomena yang peneliti dapatkan waktu pengumpulan data awal penelitian di SMAN 5 makassar menunjukkan bahwa siswa cenderung lebih tertutup terhadap masalah kesehatan mental mereka. Hanya terdapat beberapa siswa yang menjelaskan masalah mental mereka namun terbatas dalam penyampaian dikarenakan pemahaman terhadap masalah *mental health* yang masih minim. Peneliti juga melakukan wawancara terhadap guru bimbingan konseling mengenai permasalahan siswa belakangan ini yang berkaitan dengan isu kesehatan mental. Dalam kurung waktu satu semester belakangan ini, permasalahan yang sering di hadapi guru bimbingan konseling terkait masalah kesehatan mental siswa yaitu siswa mengalami masalah menurunnya semangat belajar.

Untuk itu, peneliti merasa terdorong untuk meneliti “Hubungan *Self Management: Self Care* Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas XII di SMAN 5 Kota Makassar”. Dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self care* dengan kesehatan mental.

## Metode

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 5 makassar pada tanggal 8-12 januari 2024. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah non eksperimen dengan pendekatan *Cross Sectional*. Instrument penelitian menggunakan kuesioner MHC-SF (*The Mental Health Continuum-Short Form*) yang menilai tingkatan kesehatan mental terdapat 14 pertanyaan. Kuesioner kedua berisi tentang *self care*: Kesadaran (*awareness*), keseimbangan (*Balance*), Fleksibilitas (*flexibility*), Kesehatan fisik (*physical health*), Dukungan sosial (*social support*), kerohanian (*spirituality*) dan terdapat 14 pertanyaan. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel penelitian ini berjumlah 140 responden dengan populasi 216 responden. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat untuk melihat gambaran dari cirri-ciri karakteristik responden dan analisis bivariat untuk melihat adanya hubungan antara *self care* dengan kesehatan

mental dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Penelitian ini telah lulus mutu etik dengan nomor 35/STIKES-NH/KEPK/1/2024 yang dikeluarkan pada tanggal 22 Januari 2024 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin.

## Hasil

### 1. Karakteristik responden

**Tabel 1. Karakteristik Umum Responden Di SMAN 5**

Karakteristik Responden	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
17 tahun	57	40.7
18 tahun	83	59.3
<b>Kelas</b>		
IPA 1	36	25.7
IPA 2	36	25.7
IPA 3	36	25.7
IPA 4	32	22.9
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	84	60.0
Laki-Laki	56	40.0
<b>Status Tinggal</b>		
Keluarga inti	140	100.0
<b>Total</b>	<b>140</b>	<b>100.0</b>

Data tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar berumur 18 tahun sebanyak 83 (59,3%) responden dan terendah berumur 17 tahun sebanyak 57 (40,7%) responden. Selanjutnya berdasarkan kelas, sebagian besar sebanyak 36 (25,7%) responden berada di kelas IPA 1,2,3 dan terendah sebanyak 32 (22,9%) responden berada di kelas IPA 4. Adapun berdasarkan jenis kelamin sebagian besar perempuan sebanyak 84 (60%) dan terendah laki-laki sebanyak 56 (40%). Hal ini menunjukkan bahwa di SMAN 5 berdominan perempuan. Untuk karakteristik responden selanjutnya berdasarkan agama sebagian besar beragama islam sebanyak 122 (87,1%) dan terendah beragama protestan sebanyak 18 (12,9%). Sedangkan berdasarkan status tinggal berjumlah responden sebanyak 140 (100%).

**Tabel 2. Analisis Univariat Kuesioner Self Care dan Kesehatan Mental**

Kuesioner	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
<b>Self Care</b>		
Tinggi	53	37,9
Rendah	87	62,1
<b>Kesehatan Mental</b>		
Baik	43	30,7
Kurang baik	97	69,3
<b>Total</b>	<b>140</b>	<b>100,0</b>

Data Tabel 2 menunjukkan bahwa berdasarkan *self care* yang dikategorikan tinggi sebanyak 87 (60,7%) responden, dan kategori rendah sebanyak 53 (39,3%) responden. Berdasarkan kesehatan mental sendiri yang dikategorikan baik sebanyak 43 (30,7%) responden, dan kategori kurang baik sebanyak 97 (69,3%) responden. Responden dengan total keseluruhan sebanyak 140 (100%) responden.

**Tabel 3. Analisis Bivariat Hubungan Self Care dengan Kesehatan Mental**

Self Care	Kesehatan Mental				Total		P
	Baik		Kurang Baik		n	%	
	n	%	n	%	n	%	
<b>Tinggi</b>	23	16.4	20	14.3	43	30.7	0.019
Rendah	30	21.4	67	47.9	97	69.3	
<b>Total</b>	53	37.9	87	62.1	140	100.0	

Data Tabel 2 menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji univariat pada tabel dari total 140 responden didapatkan hasil, bahwa responden yang memiliki *self care* tinggi dengan kesehatan mental baik sebanyak 23 (16,4%) responden dan *self care* rendah dengan kesehatan mental baik 30 (21,4%) responden. Sedangkan dengan kategori *self care* tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang kurang baik sebanyak 20 (14,3%) responden dan *self care* rendah memiliki kesehatan mental kurang baik 67 (47,9%) responden. Hasil dari Uji

*Chi-Square* menunjukkan bahwa nilai signifikan sebesar 0,019 yang dimana nilai tersebut kurang dari 0,05. Hal ini berarti  $H_a$  diterima, artinya ada hubungan antara *self care* dengan kesehatan mental siswa.

## Pembahasan

Dalam penelitian ini analisis bivariat digunakan untuk melihat adanya hubungan antara *self care* dengan kesehatan mental. Peneliti menggunakan uji *Chi-Square* dan dapat dilihat dari table 3 menunjukkan bahwa hasil spss pada tabel output diperoleh nilai signifikan atau nilai p-value 0,019 yang dimana nilai tersebut lebih kurang dari 0,05. Hal ini berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang artinya adanya hubungan antara *self care* dengan kesehatan mental.

Dalam penelitian ini didapatkan jumlah umur tertinggi yaitu umur 18 tahun. Dimana rata-rata responden yang mendapat nilai baik pada *self care* berumur 18 tahun, hal ini menunjukkan bahwa usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik. Selain itu semakin bertambahnya usia seseorang maka makin bertambah pula tingkat pengetahuan seseorang, seiring dengan pengalaman hidup, emosi, pengetahuan, dan keyakinan yang lebih matang (Notoatmodjo, 2010).

Didapatkan pula dalam penelitian ini berdasarkan jenis kelamin dengan jumlah tertinggi mendapat nilai kurang baik pada kesehatan mental berjenis kelamin perempuan sebanyak 80 responden menurut (Ari, 2023) mengungkapkan sejumlah alasan perempuan lebih mudah mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi ketimbang laki-laki. Pertama, alasan biologis. Pada perempuan perubahan kadar hormon, seperti estrogen dan progesteron, bisa memengaruhi bagian sistem saraf yang berhubungan dengan gangguan suasana hati (*mood*). Perubahan kadar hormon ini biasanya terjadi ketika menstruasi, hamil, melahirkan, dan *menopause*. Kedua, alasan sosial budaya.

Dalam penelitian ini analisis univariat berdasarkan hasil kuesioner *self care* dan kesehatan mental di SMAN 5, dalam kuesioner *self care* didapatkan siswa yang mendapat nilai rendah lebih banyak dibanding siswa yang mendapat nilai tinggi, menurut penelitian yang dilakukan (Anisatul Q, 2020) mahasiswa berumur 17-24 tahun belum mengetahui metode yang tepat untuk merawat diri sendiri agar sehat secara fisik dan mental, selain itu faktor yang membuat mahasiswa jarang melakukan perawatan diri adalah karena malas.

Sementara siswa yang mendapat nilai tinggi pada kuesioner *self care* menurut (Hidayati et al, 2020) pada dasarnya semua manusia itu mempunyai kebutuhan untuk melakukan perawatan diri dan setiap orang mempunyai hak untuk melakukan perawatan diri secara mandiri, terkecuali jika orang itu tidak mampu. *Self-care* dapat dimulai dengan kesadaran dari individu itu sendiri terhadap dirinya dengan menyadari apa yang akan terjadi pada dirinya dikemudian hari, sehingga ia akan mengelola, mengatasi, dan mencegah berbagai masalah yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan fisik, mental, emosi, pikiran maupun spiritualnya.

Dalam kuesioner kesehatan mental didapatkan banyak siswa yang mendapat nilai kurang baik, menurut penelitian (Wahyu Lestari, 2021) banyak tantangan yang dihadapi oleh remaja dalam kehidupan sosialnya seperti tuntutan sekolah, akses internet yang bebas serta masalah sosial. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental salah satunya menurut (Sarmini et al., 2023) masalah kesehatan mental yang banyak dialami remaja adalah masalah pertemanan, masalah pertemanan adalah ketidakmampuan remaja dalam menjalin relasi pertemanan yang baik dengan teman sebayanya.

Dalam penelitian ini didapatkan analisis bivariat siswa yang mendapat *self care* tinggi tetapi kesehatan mental kurang baik hal ini disebabkan karena kesehatan mental itu bukan hanya dipengaruhi oleh salah satu faktor dari *self care* tetapi banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya terkait dengan kesehatan mental, menurut penelitian (Noveri et al., 2022) ada 3 faktor utama yang dapat mempengaruhi kesehatan mental, yaitu 1. Faktor gaya hidup, 2. Jaringan sosial dan komunitas, 3. Sosial ekonomi, budaya dan kondisi lingkungan.

Didapatkan pula analisis bivariat siswa yang mendapat *self care* rendah tetapi kesehatan mental baik hal ini disebabkan karena beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya terkait *self care* seseorang, menurut teori (Dorothea Orem) Postulat *self care* teori mengatakan bahwa *self care* tergantung dari perilaku yang telah dipelajari, individu berinisiatif dan membentuk sendiri untuk memelihara kehidupan, kesehatan dan kesejahteraannya.

Berdasarkan penelitian (Posluns K., et al., 2020) menyatakan bahwa *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.

Berdasarkan penelitian (Richards, k., et al., 2010) menyatakan bahwa pentingnya *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. Penelitian ini juga meneliti peran kesadaran diri (pengetahuan tentang pikiran, emosi, dan perilaku seseorang) dalam hubungan antara perawatan diri dan kesejahteraan. Meskipun

tidak ada efek signifikan yang ditemukan untuk menjelaskan kesadaran diri sebagai variabel perantara dalam hubungan tersebut, namun ditemukan secara signifikan terkait dengan pentingnya perawatan diri dan kesejahteraan.

Dari pemaparan hasil penelitian di atas, peneliti berasumsi ternyata *self care* ini sangat penting diterapkan dikalangan remaja dalam hal mengantisipasi diri mereka dalam menghadapi situasi negatif dilingkungannya karena, usia remaja adalah usia dimana selalu ingin mencoba hal yang baru yang rentan terkena masalah emosional pada dirinya.

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami, karena penelitian ini memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya. Adapun beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, antara lain: 1) Keterbatasan Pengambilan Sampel. Jumlah populasi dalam penelitian ini hanya 216 tetapi sesuai dengan perhitungan pengambilan sampel hanya 140 siswa yang dijadikan responden dan penelitian ini hanya dilaksanakan di SMAN 5 makassar sehingga tidak bisa digeneralisasikan di wilayah yang luas. 2) Keterbatasan instrumen. Pada saat mengisi kuisioner responden seringkali bertanya pada teman sebangkunya walaupun sudah diperingatkan agar responden mengisi kuisioner itu sendiri. Dan juga ada beberapa responden yang mengisi kuisioner dengan tidak teratur.

Penelitian ini memiliki implikasi terhadap pelayanan keperawatan dimana penelitian ini diharapkan dengan adanya penelitian ini tenaga keperawatan mendapat gambaran terhadap kesehatan mental dan *self care* pada siswa SMA, serta dapat menyusun program pencegahan dan penanggulangan terkait masalah yang dapat muncul pada siswa SMA khususnya pada isu kesehatan mental dan *self care*.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 140 responden pada tanggal 8-12 Januari di SMAN 5 Makassar, maka didapatkan hasil sebagai berikut terdapat hubungan yang signifikan antara *self care* dengan kesehatan mental pada siswa kelas XII SMAN 5 kota Makassar.

## Ucapan Terima Kasih

Peneliti persembahkan untuk kedua orang tua, saudara yang selalu mendoakan, serta telah banyak berkorban agar dapat menyelesaikan pendidikan dengan baik. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada Bapak dan Ibu dosen beserta seluruh staf yang membantu penulis selama menuntut ilmu S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, serta pihak sekolah SMAN 5 kota Makassar yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian.

## Referensi

- Anisatul Qolbiyah, Diani Apsari, Taufiq Wahab (2020). Perancangan Media Informasi Metode Self-Care Sebagai Upaya Membantu Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Mahasiswa Di Bandung
- Fauzia, L., & Sabil, F. A. (2022). Identifikasi Syndrom Burnout Pada Perawat Yang Terlibat Dalam Perawatan Covid-19 Di Rskd Provinsi Sulawesi Selatan. *Jikp Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 11(1), 70-76.
- Haskas, Y. (2021). Evaluasi Pelaksanaan Keselamatan Pasien (Patient Safety) Di Rumah Sakit Umum Daerah Labuang Baji Makassar. *Jimpk: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(1), 59-66.
- Hardianti Arifin, Afrida, A., & Ernawati, E. (2020). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rsd Sinjai. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(4), 406-411.
- Khatimah, K., Azniah, A., & Yusnaeni, Y. (2023). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Identitas Diri Remaja Pada Pelajar Sman 21 Makassar. *Jimpk: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(3), 121-127.
- Kemkes RI. (2022). Laporan Akuntabilitas Kerja Instansi Pemerintah Tahun 2022 Direktorat Kesehatan Jiwa
- Ni Nyoman Wahyu Lestarina (2021). Pendampingan Remaja Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Di Desa Laban Gresik
- Orem, De (2001). *Nursing Concept Of Practice*. The C.V. Mosby Company. St Louis
- Posluns, K., & Gall, T. L. (2020). *Dear Mental Health Practitioner, Take Care Of Yourself: A Literature Review On Self-Care*. *International Journal For The Advancement Of Counseling*, 42, 1-20.
- Pramita, R., Nasution, S. S., & Marlindawani, J. (2021). *Effect Of Family Empowerment On Self Care Of Patients With Type-2 Diabetes Mellitus: A Systematic Review*. *Open Access Macedonian Journal Of Medical Sciences*, 9(F), 224-233.
- Richards, K., Campenni, C., & Muse-Burke, J. (2010). *Self-Care And Well-Being In Mental Health Professionals: The Mediating Effects Of Self-Awareness And Mindfulness*. *Journal Of Mental Health Counseling*, 32(3), 247-264.

- Sarmini, Angga Putri, Cica Maria, Lisastri Syahrias, Ita Mustika (2023) Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* Vol. 6, No. 1.
- Wahdi, A. E., Seyawan, A., Putri, Y. A., Wilopo, S. A., Scott, J. G., Blum, R., Fine, S., Li, M., & Ramaiya, A (2022). *I-Namhs Indonesia National Adolescent Mental Health Survey Report 2022*
- Who. (2021). Kesehatan Mental Remaja. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>
- Who. (2022). Mental Health. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-r>