

HUBUNGAN *SELF CARE* DENGAN MANAJEMEN STRES PADA SISWA DI SMK KARTIKA XX-I MAKASSAR

Rut Dini Lundak^{1*}, Yasir Haskas², Lisa Fauzia³

^{1,2,3} STIKES Nani Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII No.24, Kota Makassar, Indonesia, 90245

*e-mail: penulis-korespondensi: dinilundak16@gmail.com /082191235390

(Received: 10.07.2025.; Reviewed:19.07.2025; Accepted: 30.08.2025)

ABSTRACT

Stress management is a program for controlling or managing stress which aims to identify the causes of stress and know techniques for managing stress so that people become better in life. Because when someone experiences stress, they sometimes don't care about themselves, so they experience physical and mental health problems, therefore in managing stress it is also necessary to carry out self-care. Objective The aim of this research is to determine the relationship between selfcare and stress management in students at SMK Kartika XX-I Makassar. Method The research method is a type of quantitative research using a cross sectional study. The sampling technique used in this research is probability sampling, namely simple random sampling, with a population of 187 and a sample of 126 respondents according to the criteria. Data were collected using a questionnaire and tested using the Chi-Square test. Results There is a relationship between Self care and Stress Management in Students at Vocational School Kartika XX-I Makassar with the Ha results being accepted with a value of $p=0.002$ (indicating a significant relationship). Conclusion in this research is that there is a relationship between self-care and stress management in students. Based on research, the higher the self-care, the better students are at managing stress.

Keywords; Stress management, teenagers, self-care

ABSTRAK

Manajemen stres adalah suatu program dalam mengontrol atau mengatur stress yang bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres sehingga orang menjadi lebih baik dalam kehidupan. Karena pada saat seseorang mengalami stres terkadang tidak peduli dengan diri sendiri, sehingga mengalami gangguan kesehatan fisik dan mental, maka dari itu dalam mengelola stres diperlukan juga untuk melakukan *self care* (perawatan diri). Tujuan penelitian ini yaitu, untuk mengetahui hubungan *self care* dengan manajemen stres pada siswa SMK Kartika XX-I Makassar. Metode penelitian adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan studi cross sectional. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah probability sampling yaitu simple random sampling, dengan populasi sebanyak 187 dan memiliki sampel 126 responden sesuai kriteria. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *self care* dan manajemen stres dan di uji menggunakan uji Chi-Square. Hasil Terdapat hubungan Antara *Self care* Dengan Manajemen Stres Pada Siswa di SMK Kartika XX-I Makassar dengan hasil H_a diterima dengan nilai $p=0,002$ (menunjukkan adanya hubungan yang signifikan). Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat hubungan antara *self care* dengan manajemen stres pada siswa. Berdasarkan penelitian yaitu semakin tingginya *self care* semakin baik siswa dalam memanajemenkan stres.

Kata Kunci ; Manajemen stress, Remaja, *Self care*

Pendahuluan

Prevalensi kejadian stres menurut WHO tahun 2018 tergolong cukup tinggi, yaitu dialami oleh lebih dari 350 juta penduduk di dunia dan berada di peringkat ke-4 penyakit di dunia (Munawaroh et al., 2023). Berdasarkan survei American College Health Association's (ACHA (2021)) yang menunjukkan bahwa 46,3% (total 96.661 siswa dari berbagai negara) merasa sangat terbebani dengan tanggung jawab akademik yang harus mereka hadapi. Prevalensi stres akademik pada siswa di dunia tahun 2021 berada pada angka 38 sampai 71% dan terdapat 39 sampai 61% siswa di Asia mengalami stres akademik (Yunalia et al., 2021). Di Indonesia, presentase siswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7 sampai 71,6% (Munawaroh et al., 2023). Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Desa (Riskesdas) prevalensi stres pada penduduk di Sulawesi selatan umur 15 hingga 24 tahun sebanyak 9,26% (Islamy & Ratna, 2023).

Adanya stres bisa berpengaruh terhadap kesejahteraan kinerja, psikologis serta hasil belajar dari siswa. Lewat adanya pemahaman yang mendetail mengenai faktor yang mengakibatkan stres serta strategi dalam manajemen stres yang baik maka diharapkan terdapat solusi supaya bisa meningkatkan kesejahteraan serta kinerjanya di lingkungan (Lunanta, 2019). Stres dapat diakibatkan ancaman besar seperti, orang berbuat sesuatu yang buruk, kekerasan keluarga, penyakit, tidak dapat bersekolah, tidak cukupnya nafkah bagi keluarga, terusir dari rumah, kekerasan di lingkungan sekitar, bertengkar dengan keluarga dan masa depan yang tidak pasti (Nurafriani et al. 2022). Stres akademik mempunyai dampak yang negatif karena stres ini merupakan situasi yang memberi tekanan baik itu dari segi psikologis ataupun fisik. Saat pembelajaran bagi individu yang sedang mengalami stres maka secara biologis detak jantungnya akan meningkat dan dari segi psikososial akan terdapat dampak kognitif yaitu pada perilaku sosial dan emosinya (Ahmad et al., 2021). Maka dari itu dibutuhkan teknik untuk menghadapi dan mengelola rasa stres tersebut yaitu dengan mempunyai manajemen stres yang baik supaya orang bisa mengendalikan stres yang dialami, karena terdapat pengaruh dari manajemen stres pada kondisi mental dari siswa (Nufuus & Karneli, 2021). Stres merupakan motivasi yang dibutuhkan oleh individu untuk bergerak dan merupakan suatu energi yang dapat digunakan secara efektif. Stress yang bersifat ringan dapat merupakan tantangan dan motivasi bagi seseorang untuk bergerak ke arah yang lebih baik (Delvia et al., 2023).

Manajemen stres diartikan sebagai langkah untuk mengelola tuntutan yang timbul karena kelebihan beban tidak sesuai dengan kemampuan seseorang. Disampaikan oleh Schafer bahwa manajemen stres merupakan sebuah program dalam mengatur atau mengontrol stres yang tujuannya adalah supaya mengetahui penyebab stres dan bisa mengerti teknik untuk tujuan mengelola stres agar orang bisa lebih hidup dengan baik (Ecosystem, 2023). Karena pada saat seseorang mengalami stres terkadang tidak peduli dengan diri sendiri, sehingga mengalami gangguan kesehatan fisik dan mental, maka dari itu dalam mengelola stres diperlukan juga untuk melakukan *self care* (perawatan diri).

Self care adalah sebuah aktivitas yang individu lakukan dengan tujuan meningkatkan dan mempertahankan kesejahteraan emosional, fisik dan sosial, dan aktivitas ini juga bertujuan supaya membantu individu berkembang di jalan hidup yang sehat. *Self care* berguna untuk kualitas dan kesejahteraan hidup individu, dan *self care* bisa mengisi ulang tenaga serta mencegah timbulnya stres dan burnout, mencegah juga untuk timbulnya countertransference, menumbuhkan kepercayaan diri serta self compassion (Wulandari & Widiasavitri, 2021). *Self care* adalah tindakan yang dilakukan seseorang dalam mengendalikan masalah kesehatannya (Abrar et al., 2023).

Pentingnya peran dari *self care* supaya dipahami agar manusia lebih memiliki kepedulian terhadap mental dan tubuh, Hal ini disebabkan beberapa individu saat ini seringkali tidak mengingat cara untuk merawat dirinya sendiri dan cenderung menyepelekan sehingga menyebabkan timbulnya penurunan kesehatan fisik dan juga kesehatan mental pada dirinya. *Self care* wajib diteliti karena sangat banyak sekali siswa yang tidak peduli terhadap keadaan dari kesehatan mentalnya, siswa biasanya lebih condong menganggap hal yang remeh ini semua dan lebih mementingkan orang lain maupun tugas pada kesehatan mental itu sendiri, padahal untuk melaksanakan *self care* hal-hal yang penting seperti menyelesaikan tugas akan lebih optimal ke depan karena sudah menjalankan *self care* (Faiza et al., 2024).

Self care pada kesehatan mental siswa yaitu diantaranya adalah mengelola waktu dengan optimal, rutin melakukan olahraga, membuat pola tidur yang baik, melakukan interaksi sosial yang positif sifatnya, memberi batasan waktu untuk belajar dan mengelola stres, menghindari stigmatisasi, mencoba teknik meditasi dan relaksasi serta ungkapan emosi yang baik. Penelitian mengenai *self care* pada kesehatan mental siswa yaitu supaya mengerti strategi yang tepat dalam peningkatan kesejahteraan mental siswa, serta membantu sekolah agar dapat meningkatkan kebiasaan hidup yang sehat agar mereka terbimbing selama proses pembelajaran dan untuk kehidupan di masa yang akan datang. Hal tersebut juga berfungsi untuk mengurangi stigma berkaitan dengan kesehatan mental serta menumbuhkan dukungan pada lembaga pendidikan masyarakat supaya terdapat dorongan untuk praktek *self care* yang baik (Faiza et al., 2024).

Maka dari itu begitu penting peran dari rasa peduli terhadap diri sendiri pada siswa, Hal ini disebabkan karena masih banyak siswa yang belajar sampai menimbulkan kelelahan dan belum lagi siswa yang melakukan aktivitas ekstrakurikuler hingga menyebabkan siswa harus mengatur waktu antara akademik dan kegiatan ekstrakurikuler. Berdasarkan hasil pengambilan data awal melalui wawancara beberapa siswa di SMK Kartika

XX-1 Makassar, menyampaikan jika mereka mengalami stres terkait dengan tugas-tugas yang diberikan. Karena beberapa guru jarang masuk kelas, sehingga hanya memberikan tugas dan akhirnya tugas tersebut menumpuk bagi siswa. Stres lain juga disebabkan karena siswa akan menghadapi ujian dan banyak praktek lab. Sehingga butuh manajemen stres terkait dengan waktunya dan mampu mengelola masalah stres dalam menghadapi situasi-situasi dalam lingkup pendidikan. Maka dari itu peneliti tertarik mengetahui hubungan *self care* dengan manajemen stres pada siswa SMK Kartika XX-1 Makassar.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada Juni - Juli 2024 di SMK Kartika XX-1 Makassar. Populasi pada penelitian ini yakni semua siswa kelas XI dengan jumlah 187 siswa dari 9 jurusan yang berbeda-beda. Sampel dalam penelitian ini merupakan semua siswa kelas XI. Penelitian menggunakan teknik probability sampling pada jenis random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan memanfaatkan kuesioner yang berisi pertanyaan atau pernyataan terkait *self care* dan manajemen stres. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS untuk tabulasi data. Adapun perhitungan dilakukan dengan menggunakan *Microsoft excel 2019 dan SPSS for windows* sehingga diperoleh hasil tersebut. Penelitian ini telah lulus mutu etik dengan nomor 199/STIKES-NH/KEPK/VII/2024 yang dikeluarkan pada tanggal 15 Juli 2024 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar.

Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Gambaran karakteristik berdasarkan jenis kelamin siswa kelas XI di SMK Kartika XX-I Makassar

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	68	54.0
Perempuan	58	46.0
Total	126	100.0
Umur		
15	64	50.8
16	62	49.2
Total	126	100.0
Agama		
Islam	94	74.6
Kristen	17	13.5
Katolik	15	11.9
Total	126	100.0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil analisis deskriptif gambaran karakteristik siswa kelas XI di SMK Kartika XX-I Makassar kategori jenis kelamin sebanyak 126 responden, yaitu laki-laki sebanyak 68 responden (54.0%) dan perempuan sebanyak 58 responden (46.0%). Adapun tabel umur menunjukkan bahwa siswa kelas XI di SMK Kartika XX-I menurut kategori usia 15 tahun sebanyak 64 siswa (50.8%) dan 16 tahun sebanyak 62 siswa (49.2%). Sedangkan tabel Agama menunjukkan bahwa siswa kelas XI di SMK Kartika XX-I Makassar Menurut kategori Agama, Islam sebanyak 94 siswa (74.6%), Kristen sebanyak 17 siswa (13.5%) dan Katolik sebanyak 15 siswa (11.9%).

Tabel 2 Gambaran karakteristik Self care siswa kelas XI di SMK Kartika XX-I Makassar

Self care	Frekuensi (n)	Presentase(%)
Tinggi	74	58.7
Rendah	52	41.3
Total	126	100.0

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa total keseluruhan responden yang berjumlah 126 siswa, sebanyak 74 siswa (58.7%) memiliki self care yang tinggi dan sebanyak 52 siswa (41.3%) memiliki self care rendah. Dapat disimpulkan bahwa dari hasil yang diperoleh tersebut self care pada siswa kelas XI di SMK Kartika XX-I Makassar berada di kategori Tinggi.

Tabel 3 Gambaran karakteristik manajemen stres siswa kelas XI di SMK Kartika XX-I Makassar

Manajemen stres	Frekuensi (n)	Presentase(%)
Tinggi	97	
Cukup	29	23,0
Rendah	0	0
Total	126	100,0

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa total keseluruhan responden yang berjumlah 126 siswa, sebanyak 97 siswa (77.0%) memiliki manajemen stres yang tinggi, sebanyak 29 siswa (23.0%) memiliki manajemen stres yang cukup, dan tidak ada yang memiliki manajemen stres yang rendah. Dapat disimpulkan bahwa dari hasil yang diperoleh tersebut manajemen stres pada siswa kelas XI di SMK Kartika XX-I Makassar berada di kategori Tinggi.

2. Analisis Bivariat

Tabel 4 Gambaran Uji Analisis hubungan Self care dengan Manajemen Stres di SMK Kartika XX-I Makassar

Self care	Manajemenstres				Total		a	p
	Tinggi		Cukup					
	n	%	n	%	n	%		
Tinggi	62	49.2	12	9.5	74	58.7	0.05	0.026
Rendah	35	27.8	17	13.5	52	41.3		
Total	97	77.0	29	23.0	126	100.0		

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel 4 dapat diketahui dari 126 responden menunjukkan bahwa hasil self care tinggi dengan manajemen stres tinggi sebanyak 62 responden (49.2%) dan manajemen stres tinggi dengan self care rendah sebanyak 35 responden (27.8%) sedangkan manajemen stres cukup dengan self care tinggi lebih rendah 12 responden (9.5%) dibandingkan dengan manajemen stress cukup dan self care rendah 17 responden (13.5%). Data ini menunjukkan bahwa tidak dalam penelitian ini diterima dengan nilai $p = 0.026$ dengan nilai signifikan $\alpha < 0.05$, yaitu terdapat hubungan signifikan antara Self care Dengan Manajemen Stres Pada Siswa Di SMK Kartika XX-I Makassar.

Pembahasan

1. Self care pada siswa di SMK Kartika XX-I Makassar

Tingginya self care pada siswa di SMK Kartika XX-I Makassar dikarenakan kepribadian siswa yang positif, Siswa lebih memilih untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dengan meningkatkan ibadah, lebih banyak menghabiskan waktu dengan istirahat yang cukup, dan jika memiliki masalah siswa lebih terbuka kepada keluarga untuk mencari jalan keluar dari masalah yang dialami.

Hal didukung dari penelitian literatur yang dilaksanakan (Posluns & Gall, 2020) memperlihatkan jika perawatan diri direkomendasikan untuk dilakukan dalam mengelola stres, karena perawatan diri tidak hanya mencegah terjadinya gangguan kesehatan fisik dan mental, melainkan dapat mendorong seseorang untuk berkembang dan meningkatkan kesejahteraan bagi para individu yang mengalami sedang mengalami stres.

Sedangkan rendahnya self care pada siswa di SMK Kartika XX-I Makassar dikarenakan siswa masih kurang mampu dalam mengendalikan diri untuk menghadapi masalah yang terjadi, sikap siswa pada saat mengalami masalah terkadang menghadapinya dengan cara emosional, kurang mendekatkan diri pada Tuhan, tertutup karena kurangnya support dari keluarga maupun teman terdekat, sering menyalahkan diri sendiri atas masalah yang sedang terjadi, dan susah untuk mencari solusi dalam penyelesaian masalahnya.

Hasil penelitian ini selaras terhadap penelitian terdahulu yang dilaksanakan (Emmy Amalia et al., 2021) mengenai Pelatihan Psychological Self care dan Anger Management pada Remaja yang Tinggi di Panti Sosial Marsudi Putra Paramita Mataram, NTB, yang menjelaskan jika mayoritas peserta menyampaikan cerita tentang kesulitan untuk pengendalian emosional selama ini, hal ini biasanya berujung pada pertengkaran atau konflik terhadap orang lain, utamanya yaitu pada keluarga hingga mengakibatkan orang keluar dari rumah, putus sekolah, terlibat narkoba ataupun menjalani perbuatan yang tidak sesuai dengan hukum yang ada. *Stressor* atau dinamakan juga sebagai sumber utama persoalan pada mayoritas peserta asalnya adalah dari rumah, mulai dari kondisi keluarga yang broken home dan sikap orang tua, tetapi terdapat juga yang asalnya pada lingkungan di luar rumah.

Hal ini relevan terhadap penelitian dari (Faiza, Putri, & et al, 2024), yang menjabarkan mengenai pentingnya penelitian tentang self care pada kesehatan mental di siswa yaitu dalam pemahaman mengenai strategi efektif untuk keperluan meningkatkan kesejahteraan mental siswa, membuat sekolah terbantu dalam pengembangan kebiasaan hidup sehat supaya mereka bisa dibimbing selama proses pembelajaran untuk kehidupan di masa depannya, serta meminimalisir stigma seputar kesehatan mental dan menumbuhkan

dukungan pada lembaga pendidikan masyarakat sekitar dan memberi dorongan untuk implementasi self care sehat.

Menurut asumsi peneliti, pentingnya self care untuk dipahami supaya kita bisa tumbuh kepedulian pada mental dan tubuh. Hal ini karena mayoritas individu saat ini sering melupakan dalam perawatan diri dan bahkan ada yang menyepelekan hingga berakibat pada penurunan kesehatan dan kemampuan kesehatan mental di dirinya

2. Manajemen stres di SMK Kartika XX-I Makassar.

Definisi dari manajemen stres adalah sebuah tahap untuk mengelola tuntutan yang dirasa menjadi sebagai beban terlebih dibandingkan dengan kemampuan dirinya. Disampaikan oleh Schafer, manajemen stres diartikan sebagai program untuk mengatur dan mengontrol stres dengan tujuan mengetahui teknik mengelola stres serta mengetahui penyebab stres sehingga menjadi lebih mudah untuk penanganan kedepannya (Ecosystem, 2023).

Manajemen stres yang dimiliki oleh siswa di SMK Kartika XX-I Makassar dengan kategori yang cukup karena ada beberapa siswa kurang mampu dalam mengelola stress, sehingga ada masalah yang belum bisa untuk diselesaikan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ekasari & Yuliyana, 2012) sesuai dengan stres yang timbul di siswa dan bisa dijelaskan ini merupakan tekanan yang berpengaruh terhadap perilaku. Definisinya yaitu siswa itu bisa untuk menghadapi stres dan memahaminya. Hasil dari penelitian ini relevan terhadap penelitian yang dilakukan oleh (Harnawati, 2023) yang memperlihatkan jika faktor yang memberikan pengaruh terhadap manajemen stres diantaranya adalah dukungan kepribadian dan sosial.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilaksanakan Didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mayangsari & Nurrachmah, 2021) memperlihatkan jika pengelolaan stres bisa dilakukan dengan cara mengenal apa yang menjadi penyebab stres lalu selanjutnya dibicarakan perasaan orang terdekat yaitu adalah membicarakan perasaan terhadap orang terdekat diantaranya orang tua, guru dan keluarga yang menentukan prioritas mana yang harus dikerjakan dulu.

Menurut asumsi peneliti, manajemen stres yang dimiliki oleh siswa di SMK Kartika XX-I Makassar rata-rata memiliki kategori yang tinggi dikarenakan responden selalu merencanakan sesuatu sebelum bertindak, menghindari hal negatif, keputusan diambil dengan cermat, tenang dan sabar untuk menyelesaikan masalah dan menyerahkan masalah dan cobaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Jadi maknanya yang timbul pada siswa bisa dikatakan merupakan tekanan yang berpengaruh terhadap perilaku. Artinya siswa itu tidak bisa menghadapi dan memahami stres yang dialami. Pada prinsipnya stres merupakan bagian yang krusial yang diperlukan pada kehidupan setiap hari, dan juga diperlukan kemampuan individu untuk mengatasi stres.

3. Hubungan Self care dengan Manajemen Stres Pada Siswa di SMK Kartika XX-I Makassar

Self care merupakan aktivitas yang dilakukan dengan menjaga kesehatan mental dan fisik seseorang. Siswa membutuhkan manajemen stres yang baik supaya bisa berpengaruh terhadap kinerja akademik, tuntutan sosial serta pemanfaatan media sosial dengan berlebihan yang menjadi faktor utama timbulnya *burnout* atau stres. *Self care* terhadap manajemen stres pada siswa SMK Kartika XX-I Makassar antara lain berpikir positif, mendekatkan diri dengan Tuhan, istirahat yang cukup, terbuka pada keluarga atas masalah yang dialami, menyusun rencana sebelum tindakan, melakukan hal positif, cermat dalam mengambil keputusan, sabar dan tenang saat ada masalah dan yakini Tuhan akan menolong dalam setiap masalah. Pentingnya penelitian self care terhadap manajemen stres siswa SMK Kartika XX-I Makassar yaitu adalah memahami strategi yang tepat dalam peningkatan kesejahteraan mental mereka, membuat sekolah terbantu untuk pengembangan program pendukung, menyampaikan informasi yang bermanfaat untuk siswa dalam pengembangan kebiasaan hidup sehat serta siswa bisa terbimbing selama proses pembelajaran dan untuk kehidupan di masa depan siswa, serta meminimalisir stigma mengenai manajemen stres dan meningkatkan dukungan pada lembaga pendidikan serta masyarakat pada dorongan untuk *self care* yang sehat (Faiza, Putri, & et al, 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang diteliti oleh (Faiza, Putri, & et al, 2024) tentang Pentingnya *Self care* Terhadap Kesehatan. Mental menjabarkan jika perawatan diri merupakan aktivitas yang individu lakukan dengan tujuan meningkatkan dan mempertahankan kesejahteraan fisik, perawatan diri bisa dilakukan dari segi sosial maupun emosional. Dasar dari perawatan diri adalah aktivitas yang individu lakukan dengan tujuan memperkaya kondisi pada psikologisnya yaitu seperti mencintai diri sendiri, afirmasi positif, menetapkan batasan yang sehat. Kegiatan *self care* atau perawatan diri memiliki dampak positif yaitu agar otot dan saraf yang tegang menjadi rileks karena kegiatan yang sudah dilalui, meminimalisir stress dengan membahagiakan diri, dan menjalani kehidupan setiap hari dengan lebih semangat. Selain itu *self care* juga berdampak terhadap kesehatan mental dan fisik untuk individu. Perawatan diri yang dilakukan pada *self care* yaitu adalah pergi ke tempat wisata, tempat sejuk, istirahat yang cukup dan melakukan *deep talk* bareng teman.

Menurut asumsi peneliti, bahwa *self care* pada siswa di SMK Kartika XX-I Makassar dikatakan baik karena manajemen stres siswa yang tinggi dimana dalam hal ini siswa selalu berpikir positif, mendekatkan

diri pada Tuhan, memiliki pola tidur yang baik, terbuka dengan keluarga mengenai masalah yang dihadapi, menyusun rencana dengan baik, dan menyerahkan setiap masalah kepada Tuhan Yang Maha Esa. Sehingga hal itu menyebabkan kuatnya hubungan self care dengan manajemen stres pada siswa di SMK Kartika XX-I Makassar.

Kesimpulan

Sesuai dengan penelitian yang sudah dilaksanakan maka diperoleh hasil jika Terdapat hubungan Antara Self care Dengan Manajemen Stres Pada Siswa di SMK Kartika XX-I Makassar dengan hasil H_a diterima dengan nilai $p=0.026$ (menunjukkan adanya hubungan yang signifikan) maka dengan hasil ini semakin tinggi Self care maka akan semakin baik manajemen stres siswa.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung dan memberikan sumbangsih atas terlaksananya proses penelitian ini diantaranya: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar, dan SMK Kartika XX-I Makassar yang telah mengizinkan dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Referensi

- Ahmad, S. N. A., Purnamasari, E., & Suryani, D. D. (2021). Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Smk Kesehatan X. *Jurnal JKFT*, 6(1), 29. <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i1.5215>
- Delvia., Kadrianti E., Alam A. (2023). Hubungan antara manajemen Diri dengan stres pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir Di STIKES Nani Hasanuddin Makassar. *JMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan Volume 3 Nomor 2*.
- Faiza, N., Putri, E., Putri, T. A., Salsabila, A. F., Intan, T., Hadi, M., Nur, Z., Putri, E., Fernanda, Y. E., Cahyani, A. N., & Semarang, U. N. (2024). *Jurnal analis*. 3(1), 152–163.
- Islamy, F. N., & Ratna, M. (2023). Pengaruh Stress Terhadap Kecenderungan Perilaku Mencederai Diri Sendiri pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(3), 84–89.
- Kendek K., Haskas Y., Abrar E. A. (2023). *Hubungan Self Care Dengan Quality Of Life Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis Volume 18 Nomor 1*. eISSN:2302-2531.
- Lunanta, L. P. (2019). Manajemen Stres. *Relaksasi Otot Progresif*, 3(Psi 340), 1– 23.
- Mayangsari, M. D., & Nurrachmah, D. (2021). Kiat Pembelajaran Daring di Era Covid-19 Sebagai Upaya Penerapan Psikologi Pendidikan Pada Proses Belajar Siswa SMP. *Jurnal Pengabdian ILUNG (Inovasi Lahan Basah Unggul)*, 1(1),125. <https://doi.org/10.20527/ilung.v1i1.3586>
- Munawaroh, L., Salam, A. Y., & Yunita, R. (2023). Pengaruh Teknik Self Management Terhadap Stress Akademik Dan Motivasi Siswa Tahfidz Di Sma Unggulan Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong. *NBER Working Papers*, 2(11), 89. <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Nufuus, Z., & Karneli, Y. (2021). Analisis Tingkat Manajemen Stres Siswa pada Masa Pandemi Covid- 19 Implimetai Layanan Bimbingan Konseling. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 19–25. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i1.4751>
- Palupi, T. N. (2020). Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19*, 9(2), 18–29.
- Posluns, K., & Gall, T. L. (2020). Dear Mental Health Practitioners, Take Care of Yourselves: a Literature Review on Self-Care. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 42(1), 1–20. <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09382-w>
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62–67. <https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.44>
- Tetiray. J. K., Nurafriani., Yusnaeni (2022). Hubungan Antara Orang Tua Dan Tingkat Stres Anak Terhadap Belajar Online. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan Volume 2 Nomor 1*.ISSN:2797-0019.
- Wulandari, I. G. A., & Widiastaviti, P. N. (2021). Self-Care Mahasiswa Sarjana Psikologi DenganKetertarikan Psikologi Klinis(Self-Care Among Undergraduate Psychology Students WhoWere Interested in Clinical Psychology). *Psycho Idea*, 19(2), 1–14. <http://jurnalnasional.ump.ac.id/PSYCHOIDEA>
- Yunalia, E. M., Jayani, I., Suharto, I. P. S., & Susilowati, S. (2021). Kecerdasan Emosional dan Mekanisme Koping Berhubungan Kdengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 869–878. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8559>