

**HUBUNGAN PEMBERDAYAAN DIRI (*SELF EMPOWERMENT*)
DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMA
NEGERI 1 CIDAHU TAHUN 2026**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Kuningan**

**SITI AYU EKASARI
CKR0220116**



**PRODI STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI HUSADA INDONESIA
KUNINGAN
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN PEMBERDAYAAN DIRI (*SELF EMPOWERMENT*)
DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMA
NEGERI 1 CIDAHU TAHUN 2026**

Diajukan Oleh :

SITI AYU EKASARI
CKR0220116

Kuningan, April 2026
Telah Disetujui Oleh,

Pembimbing I



Ns.Nur Wulan,S.Kep.,M.Kep
NIK.940301.201610.111

Pembimbing II



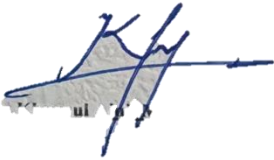
Ns.Vina Fuji Lastari.,S.Kep
NIK.900424.201411.099

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN PEMBERDAYAAN DIRI (*SELF EMPOWERMENT*) DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 CIDAHU TAHUN 2026

Skripsi ini telah di ujikan oleh tim penguji
Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia
Pada 2026

Penguji I



Ns.Khusnul Aini, M.Kep.,Sp.KepJ
NIDN 0405038002

Penguji II



Ns.Nur Wulan,S.Kep.,M.Kep
NIK.940301.201610.111

Penguji III



Ns.Vina Fuji Lastari.,S.Kep
NIK.900424.201411.099

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep.,M.KM
NIK. 831102.200904.024

Ketua Program SI Keperawatan



Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep
NIK. 811007.2010110.040

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya mahasiswa Program S1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.

Nama : Siti Ayu Ekasari

NIM : CKR0220016

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya buat beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko atau sanksi bila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan tersebut dalam karya saya. Demikian surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Kuningan, Juni 2026

Siti Ayu Ekasari
CKR0220016

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji syukur bagi Allah SWT atas limpahan rahmat, taufiq, hidayah dan innayah-Nya kepada penulis beserta keluarga dan saudara lain nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktunya. Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Pintu surgaku, ibunda hj. Rinah. Terima kasih sebesar-besarnya penulis berikan kepada beliau atas segala bentuk bantuan, semangat dan doa yg diberikan selama ini. Terima kasih atas segala nasihat yang selalu diberikan meski terkadang pikiran kita tidak sejalan, terima kasih atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi penulis yang keras kepala. Ibu menjadi penguat dan pengingat paling hebat. Terima kasih sudah menjadi tempatku untuk pulang.
2. Cinta pertama dan panutanku, ayahanda h. Rauf. Terima kasih atas setiap tetes keringat yang telah tcurahkan dalam setiap langkah ketika mengemban tanggung jawab sebagai seorang kepala keluarga untuk mencari nafkah, yang tiada hentinya memberikan motivasi, perhatian, kasih sayang, serta dukungan dari segi finansial sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi hingga akhir untuk mendapat gelar sarjana keperawatan. Terima kasih bapak, gadis kecilmu sudah tumbuh besar dan siap melanjutkan mimpi yang lebih tinggi.
3. Kepada neng terkasih penulis, Siti Ayu Ekasari. Terima kasih selalu memberikan semangat, menguatkan penulis melalui doa, perhatian, kasih sayang, terima kasih atas materi dan dukungannya selama ini.
4. Kepada Tetehku tercinta, Teh Aniyawati. Terima kasih atas doa, dukungan, perhatian, dan semangat selama perjalanan studiku. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi dan selalu percaya pada kemampuanku.
5. Kepada calon suamiku, Muhammad Iqbal Maulana, Terima kasih atas doa, dukungan, kesabaran, dan semangat yang selalu kamu berikan selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadiranmu menjadi salah satu sumber kekuatan untuk terus melangkah. Semoga Allah Swt. senantiasa menjaga langkah kita dan mengizinkan kita bertemu dalam ikatan yang diridai-Nya.
6. Kepada sahabatku, Liza, Rise, dan Rika, Terima kasih atas kebersamaan nya selama masa kuliah ini, dukungan, doa, serta semangat yang telah kalian berikan selama perjalanan menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi teman yang selalu ada dalam suka maupun duka. Semoga

persahabatan kita selalu terjaga dan Allah Swt. senantiasa memberikan keberkahan untuk kita semua.

7. Kepada teman kecilku, Lindoy, Terima kasih atas persahabatan, doa, dukungan, dan semangat yang selalu kamu berikan. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidupku hingga saat ini. Semoga persahabatan kita selalu terjaga dan Allah Swt.
8. Kepada ponakanku tersayang, Kirana Shaiha, terima kasih telah menjadi sumber keceriaan dan semangat dalam setiap langkah ante. Kehadiranmu selalu membawa kebahagiaan di tengah lelahnya perjalanan menyelesaikan skripsi ini. Semoga kamu tumbuh menjadi anak yang sehat, salehah, cerdas, dan selalu dalam lindungan Allah Swt.
9. Kepada anabul Ruby, anakku tersayang, Terima kasih telah menjadi teman setia yang selalu menemani di setiap lelah dan penat selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadiranmu selalu membawa ketenangan, kebahagiaan, dan semangat. Semoga kamu selalu sehat dan tetap menjadi penyemangatku setiap hari.
10. Kepada sahabatku Bibol. Terima kasih telah menjadi sahabatku yang selalu hadir memberikan semangat, doa dan dukungan di setiap langkah perjalanan ini. Terima kasih telah menemani di saat suka maupun duka. Semoga persahabatan kita selalu terjaga dan dipenuhi kebahagiaan.

UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
PROGAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
SKRIPSI, JUNI 2026

Siti Ayu Ekasari
CKR0220016

Hubungan Pemberdayaan Diri (*Self Empowerment*) dengan Kesehatan Mental pada Remaja di SMA Negeri 1 Cidahu Tahun 2026

Xiv + 89 halaman + 10 tabel + 2 gambar + 16 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Kesehatan mental pada remaja masih menjadi masalah di Indonesia. Berdasarkan *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022, sebanyak 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental. Hasil studi pendahuluan pada 10 remaja di SMA Negeri 1 Cidahu menunjukkan 6 (60%) remaja mengalami gejala ansietas dan 4 (40%) mengalami gejala depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pemberdayaan diri (*self-empowerment*) dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 1 Cidahu Tahun 2026. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pemberdayaan diri (*self-empowerment*) dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 1 Cidahu Tahun 2026.

Metode : Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMAN 1 Cidahu sebanyak 204 siswa, dengan sampel 67 responden yang diambil melalui teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pemberdayaan diri dan kuesioner MMYs (*Mini Mindhear Youth Scale*), lalu dianalisis menggunakan uji statistik korelasi *Rank Spearman*.

Hasil : Sebagian besar responden memiliki pemberdayaan diri kurang baik yaitu sebanyak 46 remaja (68,7%) dan mayoritas mengalami masalah kesehatan mental sebanyak 42 remaja (62,7%). Uji *Rank Spearman* menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($<0,05$) dengan koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,543.

Kesimpulan : Terdapat hubungan sedang antara pemberdayaan diri (*self-empowerment*) dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 1 Cidahu Tahun 2026. Semakin baik pemberdayaan diri yang dimiliki, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mental remaja.

Saran : Sekolah diharapkan dapat meningkatkan program edukasi dan pendampingan yang mendukung pemberdayaan diri sebagai upaya promotif untuk menjaga kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Pemberdayaan Diri, Remaja.

Kepustakaan: 6 buku (2020–2024), 34 jurnal (2020–2025)

**BHAKTI HUSADA INDONESIA UNIVERSITY
BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNDERGRADUATE THESIS, JUNE 2026**

**Siti Ayu Ekasari
CKR0220016**

The Relationship Between Self-Empowerment and Mental Health Among Adolescents at SMA Negeri 1 Cidahu in 2026

xiv + 89 pages; 10 tables; 2 figures; 16 appendices

ABSTRACT

Background: Adolescent mental health remains a major public health issue in Indonesia. According to the Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2022, 34.9% of adolescents experience mental health problems. A preliminary study at SMA Negeri 1 Cidahu found that 60% of adolescents showed anxiety symptoms and 40% showed depressive symptoms. This study aimed to examine the relationship between self-empowerment and mental health among adolescents at SMA Negeri 1 Cidahu in 2026.

Methods: This quantitative study used a correlational analytic design with a cross-sectional approach. A total of 67 respondents were selected from 204 eleventh-grade students using stratified random sampling. Data were collected using the Self-Empowerment Questionnaire and the Mini Mindheart Youth Scale (MMYS) and analyzed using the Spearman Rank correlation test.

Results: Most respondents had poor self-empowerment (68.7%) and mental health problems (62.7%). The Spearman Rank test showed a significant moderate positive correlation between self-empowerment and mental health ($r = 0.543$; $p < 0.001$).

Conclusion: Self-empowerment was significantly associated with mental health among adolescents. Higher self-empowerment was associated with better mental health.

Recommendation: Schools should strengthen educational and counseling programs to promote self-empowerment and support adolescent mental health.

Keywords: Mental Health, Self-Empowerment, Adolescents.

References: 6 books (2020–2024), 34 journals (2020–2025).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi dengan judul “Hubungan pemberdayaan diri (*self empowerment*) dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 1 Cidahu Tahun 2026”. Dalam penyusunan

skripsi ini, penulis menyadari banyak mengalami kesulitan dan hambatan. Namun dengan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Maka dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang tidak terhingga kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes., AIFO, selaku Ketua Yayasan Pendidikan Bhakti Husada Kuningan
2. Dr. H. Abdal Rohim, S.Kep., MH, selaku Rektor Universitas Bhakti Husada Indonesia.
3. Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.
4. Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.
5. Ns. Nur Wulan, S.Kep., M.Kep selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, memberikan motivasi, arahan dan bimbingan serta masukan yang berguna bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ns. Vina Fuji Lastari, S.Kep selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, memberikan motivasi, arahan dan bimbingan serta masukan yang berguna bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ns. Khusnul Aini, M.Kep., Sp.Kep.J selaku Dosen Penguji Seminar skripsi.
8. Seluruh staf dosen Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia dan Staf perpustakaan yang telah memberikan berbagai ilmu yang akan menjadi bekal untuk masa depan penulis.
9. Bapak H. Rauf dan Ibu Hj. Rinah selaku orangtua yang selalu mendukung dan memberikan semangat bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

10. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi S1 keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia, yang selalu menjadi pendorong bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kesalahan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi penulis dan para pembaca pada umumnya. Amiin.

Kuningan, April 2026

PENULIS

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	2
LEMBAR PENGESAHAN.....	3
LEMBAR PERNYATAAN	4
LEMBAR PERSEMBAHAN	4
ABSTRAK.....	7
ABSTRACT	8

KATA PENGANTAR.....	8
DAFTAR ISI	10
DAFTAR TABEL	12
DAFTAR GAMBAR.....	13
DAFTAR LAMPIRAN	14
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Keaslian Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Remaja	Error! Bookmark not defined.
2.2 Konsep Kesehatan Mental	Error! Bookmark not defined.
2.3 Konsep Pemberdayaan Diri	Error! Bookmark not defined.
2.4 Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS	Error! Bookmark not defined.
3.1 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
3.2 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.3 Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB IV METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.4 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.

4.5	Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
4.6	Pengolahan dan Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
4.7	Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.8	Waktu, Lokasi Penelitian dan Jadwal Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
5.1	Gambaran Umum Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
5.2	Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
5.3	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
5.4	Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN		Error! Bookmark not defined.
6.1	Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
6.2	Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....		Error! Bookmark not defined.
<u>LAMPIRAN</u>		65

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian	8
Tabel 3.1	Definisi Operasional	27
Tabel 4.1	Perhitungan Sampel Penelitian.....	33
Tabel 4.2	Kisi-kisi Kuesioner Pemberdayaan Diri	34
Tabel 4.3	Kisi-kisi Kuesioner Kesehatan Mental Remaja	35
Tabel 4.4	Uji Validitas Kuesioner Pemberdayaan Diri.....	36
Tabel 4.5	Koefisien Korelasi	43
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pemberdayaan Diri (<i>Self Empowerment</i>) pada Remaja di SMA Negeri 1 Cidahu Tahun 2026	46

Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kesehatan Mental pada Remaja di SMA Negeri 1 Cidahu Tahun 2026	46
Tabel 5.3	Hubungan Pemberdayaan Diri (<i>Self Empowerment</i>) dengan Kesehatan Mental pada Remaja di SMA Negeri 1 Cidahu Tahun 2026	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori	25
Gambar 3.1	Kerangka Konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian	69
Lampiran 2	Surat Studi Pendahuluan	70
Lampiran 3	Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan	71
Lampiran 4	Surat Permohonan Izin Mencari Data.....	72
Lampiran 5	Surat Balasan Izin Mencari Data	73
Lampiran 6	Surat Permohonan Uji Validitas	74
Lampiran 7	Surat Balasan Permohonan Uji Validitas	75
Lampiran 8	Surat Izin Penelitian.....	76
Lampiran 9	Lembar <i>Informed Consent</i>	77
Lampiran 10	Surat Permohonan Menjadi Responden.....	78
Lampiran 11	Kisi-kisi Kuesioner	79
Lampiran 12	Kuesioner	80
Lampiran 13	Lembar Bimbingan	84
Lampiran 14	Hasil Penelitian.....	86

Lampiran 15	Dokumentasi.....	88
Lampiran 16	Riwayat Hidup.....	89