HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG KESEHATAN MENTAL DENGAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PADA SISWA DI SMK 4 PANCASILA AMBULU

SKRIPSI

Oleh :

Sukma Dwi Chandra

NIM. 21102052

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS dr SOEBANDI

2025

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Mental Dengan Kemampuan Regulasi Emosi Pada Siswa Di SMK 4 Pancasila Ambulu" telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

Nama : Sukma Dwi Chandra
NIM : 21102052
Hari, tanggal : Kamis, 31 Juli 2025
Program Studi: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji
Ketua Penguji

Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen.,M.Pd
NIDN. 4021046801

Penguji Anggota II

Junianto Fitriyadi, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0710068603

Penguji Anggota III

Drs. Hendro Prasetyo,S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 4027035901

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi

Ai Nur Zannah, S.ST.,M.Keb
NIDN. 0719128902

Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Mental dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Siswa di SMK 4 Pancasila Ambulu

The Correlation of Mental Health Knowledge and Emotional Regulation Ability in Student of SMK 4 Pancasila Ambulu

Sukma Dwi Chandra[1], Hendro Prasetyo[2]
[1]Mahasiswa Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi [2]Dosen Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi Email: sukmadwichandra12@gmail.com

Received: **Accepted:** **Published:**

Abstrak

Pendahuluan : Remaja berada pada masa transisi perkembangan yang kompleks dan rentan terhadap tekanan psikologis dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial. Tekanan ini dapat mengganggu kesejahteraan emosional serta perkembangan diri. Pengetahuan tentang kesehatan mental penting untuk membantu remaja mengenali kondisi psikologis mereka dan mendorong pencarian bantuan yang tepat. Pemahaman ini mendukung kemampuan regulasi emosi, yaitu mengelola dan menyesuaikan respons emosional sesuai situasi, sehingga remaja dapat menghadapi tantangan secara lebih adaptif.

Tujuan : Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental dengan kemampuan regulasi emosi pada siswa di SMK 4 Pancasila Ambulu.

Metode : Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 264 responden dengan jumlah sampel 66 responden yang diambil menggunakan teknik *disproportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disertai dengan lembar *informed consent* yang dilakukan secara tatap muka di sekolah. Analisis data menggunakan uji korelasi *spearman rank* untuk menguji hubungan antar variabel.

Hasil : Hasil uji statistik *spearman rank* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Diperoleh nilai koefisien *spearman rank* sebesar 0,458, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan.

Kesimpulan : Penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kemampuan regulasi emosi.

Kata Kunci : Tingkat Pengetahuan, Regulasi Emosi, Kesehatan Mental