

Pengetahuan kesehatan mental dengan *self-esteem*: Analisis pada siswa SMA Kr. Eben Haezar Manado

Rachel Gosal¹, Djung Lilya Wati^{2,*}

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

² Bagian Neurologi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Indonesia

*korespondensi email: djungw@fk.untar.ac.id

Naskah masuk: 15-07-2025, Naskah direvisi: 19-08-2025, Naskah diterima untuk diterbitkan: 02-10-2025

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase kehidupan yang krusial dalam pembentukan identitas diri dan pengembangan kesehatan mental. Data *World Health Organization* (WHO) menyebutkan 1 dari 7 remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, sementara di Indonesia, 6% remaja mengalami gangguan emosional. *Self-esteem* atau harga diri merupakan komponen penting dalam kesehatan mental remaja, yang memengaruhi kehidupan sosial, akademik, dan emosional. Pengetahuan tentang kesehatan mental diduga memiliki peran penting dalam membentuk *self-esteem* remaja. Tujuan dari studi ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental dengan *self-esteem* pada siswa SMA Kr. Eben Haezar Manado. Metode yang digunakan yakni analitik observasional dengan memanfaatkan desain potong lintang, melibatkan 266 siswa SMA Kr. Eben Haezar Manado sebagai responden. Tingkat pengetahuan kesehatan mental diukur menggunakan *Mental Health Knowledge Questionnaire* (MHKQ), sedangkan *self-esteem* diukur menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES). Hasil studi untuk tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental ialah 71 siswa (26,7%) dalam kategori baik, 131 siswa (49,2%) kategori cukup, dan 64 siswa (24,1%) kategori kurang. Tingkat *self-esteem* untuk kategori normal ialah sebanyak 234 siswa (88%) dan rendah 32 siswa (12%). Uji statistik menunjukkan terdapatnya korelasi yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental dengan *self-esteem* siswa (nilai $p = 0,037$), yang mana siswa dengan pengetahuan baik cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi. Hal ini menegaskan bahwa pemahaman yang baik tentang kesehatan mental berperan krusial dalam membentuk harga diri remaja.

Kata kunci: pengetahuan kesehatan mental; *self-esteem*; remaja

ABSTRACT

Adolescence is a crucial phase in life for the formation of self-identity and the development of mental health. According to data from the World Health Organization (WHO), 1 in 7 adolescents worldwide experience mental health disorders, while in Indonesia, 6% of adolescents suffer from emotional disorders. Self-esteem is an important component of adolescent mental health, influencing social, academic, and emotional life. Knowledge about mental health is suspected to play an important role in shaping adolescents' self-esteem. This study aims to determine the relationship between the level of knowledge about mental health and self-esteem among students at SMA Kr. Eben Haezar Manado. This research used an observational analytic method with a cross-sectional design, involving 266 students of SMA Kr. Eben Haezar Manado as respondents. The level of mental health knowledge was measured using the Mental Health Knowledge Questionnaire (MHKQ), while self-esteem was measured using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). Data were collected using a questionnaire instrument. The results showed that the level of mental health knowledge was categorized as good for 71 students (26.7%), moderate for 131 students (49.2%), and poor for 64 students (24.1%). The level of self-esteem was categorized as normal for 234 students (88%) and low for 32 students (12%). Statistical tests showed a significant relevant correlation between the level of knowledge about mental health and students' self-esteem ($p\text{-value} = 0.037$), where students with good knowledge tended to have higher self-esteem. This confirms that a good understanding of mental health plays a crucial role in shaping adolescents' self-esteem.

Keywords: mental health knowledge; self-esteem; adolescents

PENDAHULUAN

Kesehatan mental ialah aspek yang amat krusial dalam kehidupan individu tanpa melihat batas usia ataupun status sosial yang dimilikinya. Remaja yang dalam hal ini khususnya yang sedang menempuh pendidikan di jenjang SMA menjadi kelompok yang rentan mengalami permasalahan kesehatan mental.¹ Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), sekitar 14% anak usia 10 hingga 19 tahun di dunia mengalami gangguan kesehatan mental.² Sementara itu, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2015 menunjukkan 6% remaja Indonesia usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan emosional. Kondisi ini berpotensi menghambat prestasi belajar dan perkembangan psikososial mereka.³ Salah satu faktor psikologis yang berperan dalam kesehatan mental remaja adalah *self-esteem*, yaitu penilaian individu terhadap dirinya sendiri. *Self-esteem* ialah penilaian keseluruhan seseorang terhadap dirinya sendiri, yang dapat tercermin dalam pandangan positif atau negatif. *Self-esteem* atau harga diri merupakan bagian dari konsep diri, yang menurut Rosenberg, merupakan keseluruhan pikiran dan perasaan seseorang yang diarahkan pada dirinya sendiri sebagai objek.⁴ *Self-esteem* yang

tinggi berhubungan dengan kesehatan mental yang baik, kemampuan mengatasi stres, serta keberhasilan akademik, sedangkan *self-esteem* rendah dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis dan menghambat perkembangan remaja.⁵ Oleh sebab itu, penting untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental, sebab remaja yang memiliki pengetahuan yang baik akan meningkatkan kondisi mentalnya. Remaja juga penting memiliki *self-esteem* yang baik agar mereka lebih mengenal siapa diri mereka dan merencanakan masa depan mereka dengan baik.⁶

Berdasarkan observasi awal di SMA Kr. Eben Haezar Manado ditemukan lebih dari 50% siswa mengalami masalah *self-esteem*, yang sebagian besar dipengaruhi oleh faktor lingkungan keluarga dan hubungan interpersonal yang tidak sehat. Tingginya prevalensi masalah *self-esteem* di SMA Kr. Eben Haezar Manado serta minimnya intervensi berbasis pemahaman kesehatan mental, penting untuk melakukan studi lebih lanjut di sekolah ini.

Tujuan dari studi ini ialah untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental dengan *self-esteem* pada siswa SMA Kr. Eben Haezar Manado. Studi ini penting

dilakukan karena pemahaman terhadap kesehatan mental dapat menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan *self-esteem* dan kesejahteraan psikososial remaja, serta memberikan dasar bagi intervensi pendidikan dan konseling di sekolah. Studi ini diharapkan memberikan kebaruan dengan fokus pada korelasi pengetahuan kesehatan mental dan *self-esteem*, yang belum banyak diteliti sebelumnya. Selain itu, hasil studi ini diharapkan dapat membantu pengembangan program pendidikan kesehatan mental yang lebih tepat sasaran untuk meningkatkan kualitas hidup siswa.

METODE STUDI

Studi analitik observasional dengan pendekatan potong lintang yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental dengan *self-esteem* pada siswa SMA Kr. Eben Haezar Manado. Studi dilaksanakan pada 22 Januari 2025. Populasi target dalam studi ini ialah seluruh siswa SMA, dengan populasi terjangkau yaitu siswa kelas 10 hingga 12 di SMA Kr. Eben Haezar Manado. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive non-random sampling*, dengan jumlah responden ditentukan berdasarkan perhitungan rumus dua proporsi. Banyaknya responden dalam studi ini

ialah 266 siswa. Kriteria inklusi mencakup siswa yang bersedia menjadi responden dan belum pernah terdiagnosis gangguan kesehatan mental, sedangkan siswa yang menolak atau memiliki riwayat gangguan mental dikecualikan (kriteria eksklusi).

Tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental diukur menggunakan *Mental Health Knowledge Questionnaire* (MHKQ), sedangkan *self-esteem* diukur menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES). Instrumen MHKQ telah digunakan secara luas dalam berbagai penelitian sebelumnya. Berdasarkan studi oleh Pancawati, nilai reliabilitas sebesar 0,6 menunjukkan tingkat konsistensi internal yang baik, dan diperkuat dengan nilai koefisien *corrected item-total correlation* sebesar 0,388 hingga 0,776, yang menunjukkan bahwa setiap item memiliki kontribusi yang memadai terhadap total skor.

Kuesioner MHKQ terdiri dari 11 soal dengan dua pilihan jawaban, dan dikategorikan menjadi baik, cukup, atau kurang berdasarkan jumlah jawaban benar. Skor RSES dikategorikan menjadi normal (skor 15–30) dan rendah (skor <15). Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan masing-masing variabel, serta bivariat untuk melihat hubungan antar variabel

menggunakan uji *chi-square*. Jika syarat *chi-square* tidak terpenuhi, maka digunakan uji *Fisher's Exact*. Nilai $p < 0,05$ dianggap signifikan secara statistik. Penelitian ini memperoleh persetujuan dari Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dan ijin pelaksanaan kegiatan dari SMA Kr. Eben Haezar Manado. Setiap responden memberikan persetujuan setelah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur kegiatan. Kerahasiaan data responden dijamin dan seluruh informasi yang dikumpulkan digunakan semata-mata untuk kepentingan studi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi ini mencakup karakteristik responden yang mengacu pada jenis kelamin, usia, kelas, tingkat pengetahuan kesehatan mental, dan *self-esteem* (**Tabel 1**). Banyaknya responden dalam riset ini yakni 266 dengan komposisi laki-laki (136 responden; 51,1%) dan 130 (48,9%) perempuan. Berdasarkan distribusi usia, sebagian besar responden berusia 16 tahun sejumlah 101 orang (38,0%), 15 tahun sejumlah 94 orang (35,3%), 17 tahun sejumlah 58 orang (21,8%), usia 14 tahun sejumlah 10 orang (3,8%), dan usia 18 tahun sejumlah 3 orang (1,1%). Rerata usianya yakni 15,81 tahun dengan

standar deviasi 0,857. Nilai median usia adalah 16 tahun dengan rentang usia antara 14 hingga 18 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan, responden berasal dari tiga jenjang kelas, yaitu kelas X sejumlah 90 orang (33,8%), kelas XI sejumlah 98 orang (36,8%), dan kelas XII sejumlah 78 orang (29,3%).

Mayoritas siswa menunjukkan tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental yang tergolong cukup, dengan jumlah 131 siswa atau 49,2%. Kategori pengetahuan cukup, distribusi terbesar terdapat pada kelas X dengan 49 siswa (37,4%), kemudian kelas XI sebanyak 47 siswa (35,9%), dan kelas XII dengan 35 siswa (26,7%). Sedangkan pada kategori pengetahuan baik, siswa kelas XII mendominasi dengan 28 siswa (39,4%), diikuti kelas XI dengan 25 siswa (35,2%), dan kelas X sebanyak 18 siswa (25,4%). Tingkat pengetahuan kesehatan mental kurang, terbanyak berasal dari kelas XI dengan 26 siswa (40,6%), diikuti oleh kelas X sebanyak 23 siswa (36,0%), dan yang paling sedikit dari kelas XII sebanyak 15 siswa (23,4%).

Sebagian besar siswa memiliki *self-esteem* yang normal, yaitu sebanyak 234 siswa atau 88,0% (**Tabel 1**) dengan distribusi terbanyak terdapat pada siswa kelas X sebanyak 85 siswa (36,3%), kemudian kelas XI dengan 83 siswa (35,5%), dan kelas XII sebanyak 66 siswa

(28,2%). Sementara itu, pada kelompok siswa dengan *self-esteem* rendah, distribusi terbanyak terdapat pada siswa kelas X1 sebanyak 15 siswa (46,9%),

kemudian kelas XII dengan 12 siswa (37,5%), dan kelas X sebanyak 5 siswa (15,6%).

Tabel 1. Karakteristik subyek penelitian

Variabel	Jumlah (n,%)	Mean (\pm SD)	Median (Min, Max)
Jenis kelamin			
Laki-laki	136 (51,1)		
Perempuan	130 (48,9)		
Usia (tahun)		15,81 (0,857)	16 (14, 18)
14	10 (3,8)		
15	94 (35,3)		
16	101 (38,0)		
17	58 (21,8)		
18	3 (1,1)		
Kelas			
X	90 (33,8)		
XI	98 (36,8)		
XII	78 (29,3)		
Tingkat pengetahuan kesehatan mental			
Kurang	64 (24,1)		
Kelas X (n=23; 36,0%)			
Kelas XI (n=26; 40,6%)			
Kelas XII (n=15; 23,4%)			
Cukup	131 (49,2)		
Kelas X (n=49; 37,4%)			
Kelas XI (n=47; 35,9%)			
Kelas XII (n=35; 26,7%)			
Baik	71 (26,7)		
Kelas X (n=18; 25,4%)			
Kelas XI (n=25; 35,2%)			
Kelas XII (n=28; 39,4%)			
Self-esteem			
Rendah	32 (12,0)		
Kelas X (n=5; 15,6%)			
Kelas XI (n=15; 46,9%)			
Kelas XII (n=12; 37,5%)			
Normal	234 (88,0)		
Kelas X (n=85; 36,3%)			
Kelas XI (n=83; 35,5%)			
Kelas XII (n=66; 28,2%)			

Sebanyak 13 (20,3%) responden, dari total responden dengan tingkat pengetahuan kurang tentang kesehatan mental, memiliki *self-esteem* yang rendah, 79,7% sisanya memiliki *self-esteem* normal. Siswa dengan tingkat pengetahuan kesehatan mental cukup, 92,4% diantaranya memiliki *self-esteem*

normal, sedangkan siswa dengan tingkat pengetahuan yang baik, juga banyak yang memiliki *self-esteem* yang normal. Hasil uji statistik memperlihatkan bahwa nilai $p = 0,037$, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan kesehatan mental dengan *self-esteem* siswa ($p < 0,05$). (**Tabel 2**)

Tabel 2. Hubungan tingkat pengetahuan kesehatan mental dengan *self-esteem* (N=266)

Tingkat pengetahuan kesehatan mental	<i>Self-esteem</i>		<i>p-value</i>
	Rendah (n=32)	Normal (n=234)	
Kurang (n=64)	13 (20,3%)	51 (79,7%)	0.037
Cukup (n=131)	10 (7,6%)	121 (92,4%)	
Baik (n=71)	9 (12,7%)	62 (87,3%)	

Berdasarkan data 266 responden, komposisi jenis kelamin cukup seimbang, yaitu laki-laki 51,1% dan perempuan 48,9%, sehingga tidak terdapat bias gender yang signifikan. Hal ini sejalan dengan temuan Rupawan, *et al.* yang juga menunjukkan distribusi gender yang seimbang dalam penelitiannya.⁷ Namun, temuan ini berbeda dengan studi oleh Stefanicia & Devitasari yang mencatat dominasi responden laki-laki sebesar 68,9%.⁸ Dari segi usia, mayoritas responden berusia 16 tahun (38%), disusul usia 15 tahun (35,3%) dan 17 tahun (21,8%), dengan rata-rata usia 15,81 tahun dan median 16 tahun. Ini menunjukkan distribusi usia yang cukup normal dalam kategori remaja, sebagaimana juga ditemukan dalam studi

Julnisa, *et al.* yang melibatkan responden usia remaja.⁹ Distribusi kelas menunjukkan keterwakilan dari seluruh jenjang SMA, dengan dominasi siswa kelas XI (36,8%), disusul kelas X (33,8%) dan kelas XII (29,3%). Komposisi ini memperlihatkan bahwa penyebaran kuesioner telah menysasar populasi yang representatif, meskipun perbedaan karakteristik dibanding studi lain dapat disebabkan oleh variasi populasi dan metode *non-random sampling* yang digunakan dalam studi ini. Berdasarkan hasil studi ini, mayoritas siswa memiliki tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental dalam kategori cukup, yakni sebanyak 131 siswa (49,2%). Sebanyak 64 siswa (24,1%) berada dalam kategori kurang, dan 71

siswa (26,7%) dalam kategori baik. Temuan ini berbeda dengan studi yang dilakukan oleh Azuwin di SMAN 7 Kota Serang, dengan jumlah responden 262 siswa, yang menunjukkan bahwa 93,5% responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan 6,5% berada dalam kategori cukup ($p = 0,003$; uji *chi-square*).¹⁰ Demikian pula, hasil berbeda ditemukan dalam studi oleh Nazira *et al.* di Universitas Muhammadiyah Makassar terhadap 348 mahasiswa berusia 17–28 tahun, yang menunjukkan bahwa 91,4% mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang kesehatan mental ($p < 0,05$).¹¹

Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya ialah perbedaan instrumen pengukuran. Studi ini menggunakan *Mental Health Knowledge Questionnaire* (MHKQ), sementara penelitian oleh Nazira *et al.* menggunakan *Mental Health Literacy Scale* (MHLS), dan Azuwin menggunakan Skala Literasi Kesehatan. Masing-masing instrumen memiliki karakteristik, validitas, dan reliabilitas yang berbeda, yang dapat memengaruhi hasil pengukuran.^{10,11}

Pengetahuan yang baik mengenai kesehatan mental juga berhubungan dengan peningkatan *self-esteem*. Hal ini diperkuat oleh studi Putri, *et al.* yang merupakan studi eksperimental di SMPN

2 Sleman, Yogyakarta terhadap 30 siswa kelas IX. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan *self-esteem* setelah dilakukan intervensi edukasi kesehatan mental (rata-rata skor pre-test = 22,7; post-test = 30,1; $p = 0,000$, uji paired t-test).¹² Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental berdampak positif terhadap cara pandang terhadap diri sendiri dan kemampuan untuk menghargai diri secara lebih baik.

Sebagian besar siswa dalam studi ini memiliki *self-esteem* normal. mayoritas siswa dengan *self-esteem* rendah berasal dari kelas XI. Temuan ini konsisten dengan studi Rosiani di SMAN 1 Margaasih yang menunjukkan mayoritas siswa memiliki *self-esteem* sedang serta studi Irawan, *et al.* terhadap 77 mahasiswa usia 18–23 tahun yang juga menemukan 51,9% responden memiliki *self-esteem* baik.^{13,14} Hal serupa juga terlihat pada penelitian Salsabila, *et al.* di Banda Aceh, di mana 53,8% siswa menunjukkan *self-esteem* tinggi berdasarkan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES).

Kesamaan hasil ini dipengaruhi oleh karakteristik responden yang serupa, yakni remaja SMA dan lingkungan pendidikan yang mendukung. Dukungan sosial di sekolah berkontribusi pada

kesejahteraan psikologis yang turut memengaruhi *self-esteem*, sebagaimana ditunjukkan dalam studi Sidabutar, *et al.* di SMA Negeri 6 Medan.¹⁵ Sebaliknya, *self-esteem* yang rendah dikaitkan dengan gangguan emosional, seperti yang ditemukan oleh Hendrianto & Istriana di SMAN 23 Jakarta, di mana terdapat korelasi negatif signifikan antara *self-esteem* dan tingkat gangguan emosi remaja ($r = -0,456$; $p = 0,000$).¹⁶ Sebab itulah, dapat dikatakan sekolah memiliki peran yang signifikan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pembentukan *self-esteem* yang sehat pada siswa.

Hasil studi didapatkan hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan kesehatan mental dan *self-esteem* siswa. Hasil temuan ini selaras dengan studi yang dilakukan Nobre, *et al.* terhadap 260 remaja di North Alentejo, Portugal yang menunjukkan bahwa remaja dengan literasi kesehatan mental tinggi (rerata skor MHKQ = 60,03) memiliki tingkat *positive mental health* lebih baik, termasuk *self-esteem*.¹⁷ Namun, hasil ini berbeda dengan Fakhriyani yang meneliti pada 257 mahasiswa dan menemukan bahwa tingkat pengetahuan tidak berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental secara keseluruhan, termasuk *self-esteem* ($p = 0,368$).¹⁸ Perbedaan ini disebabkan oleh perbedaan

karakteristik populasi dan konteks stres yang dihadapi mahasiswa.

Temuan juga menunjukkan bahwa siswa kelas XII memiliki tingkat pengetahuan kesehatan mental yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan, semakin baik pula pemahaman siswa terhadap isu kesehatan mental. Siswa kelas XII umumnya berada pada fase remaja akhir, dengan kemampuan berpikir dan emosional yang lebih matang dibandingkan kelas X dan XI. Faktor lain yang turut berkontribusi seperti paparan edukasi, peran media, orang tua, dan teman sebaya. Studi Zahara, *et al.* di FKM Universitas Muhammadiyah Aceh menunjukkan bahwa penggunaan media ($p = 0,005$; OR = 8,17), peran orang tua ($p = 0,002$; OR = 9,23), dan teman sebaya ($p = 0,001$; OR = 7,41) secara signifikan memengaruhi tingkat pengetahuan kesehatan mental.¹⁹ Hal ini memperkuat bahwa lingkungan sosial dan akses informasi sangat penting dalam meningkatkan literasi kesehatan mental.

Studi yang dilakukan Putri menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan dapat memperburuk stigma negatif terhadap kondisi mental, seperti depresi. Pengetahuan yang rendah bisa memperbesar risiko salah persepsi dan memperburuk kondisi psikologis individu, termasuk menurunkan *self-*

esteem.²⁰ *Self-esteem* merupakan bagian dari mekanisme adaptasi terhadap lingkungan, sehingga peningkatan literasi kesehatan mental dapat mendukung kemampuan individu dalam mengenali dan menghargai dirinya sendiri secara lebih sehat.²¹

KESIMPULAN

Pada studi ini disimpulkan bahwa pengetahuan kesehatan mental yang baik mendukung terbentuknya *self-esteem* yang normal.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lee JE, Goh ML, Yeo SF. Mental health awareness of secondary schools students: mediating roles of knowledge on mental health, knowledge on professional help, and attitude towards mental health. *Heliyon* . 2023;9(3):e14512
2. WHO. Mental Health of Adolescent . Geneva: WHO; 2024. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
3. Ali Q. Identifikasi Jenis Layanan BK Dalam Upaya Menjaga dan Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. Prosiding Seminar Nasional Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2017: p.1–110.
4. Minev M, Petrova B, Mineva K, Petkova M, Strebkova R. Self Esteem in Adolescents. *Trakia Journal of Science*. 2018;16(2):114-8.
5. Salsabila, Satria B, Kamal A. Tingkat Self-Esteem pada Remaja di SMA Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. 2022;6(1):87-93.
6. Ph L, Ayuwatini S, Ardiyanti Y, Suryani U. Gambaran Kesehatan Jiwa Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2018;6(1):60–3.
7. Rupawan IN, Yudhawati NLPS, Muryani NMS. Gambaran Tingkat Pengetahuan pada Remaja tentang Kesehatan Jiwa di SMAN 1 Susut Bangli. *Bali Health Published Journal*. 2022;4(1):32-8.
8. Stefanicia, Devitasari I. Hubungan Tingkat Pengetahuan, Usia, Jenis Kelamin, dan Kesehatan Mental dengan Perilaku Beresiko Terkena Infeksi Menular Seksual pada Remaja di Wilayah Kerja Pukesmas Menteng Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*. 2022;8(2):291-5.
9. Julnisa G, Natalansyah, Supriandi. Hubungan tingkat pengetahuan dan perilaku remaja dengan kesehatan mental di SMAN 4 Palangka Raya. [Skripsi]. Palangka Raya: Prodi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. 2020
10. Azuwin PR, Sumiatin T, Su'udi, Nugrahaeni WT. Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Mental di SMP Negeri 2 Tuban. *Jurnal Keperawatan (e-jurnal)*. 2024;18(2):136-42.
11. Nazira D, Mawarpury M, Afriani, Kumala ID. Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Banda Aceh. *Seurune*. 2022;5(1):23-39.
12. Putri TH, Tafwidhah Y, Fujiana F, Maharani D, Miptaza DP. Cegah Depresi Remaja Melalui Edukasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Harga Diri. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. 2023;6(11):4566–74.
13. Rosani W, Fatimah S, Supriatna E. Studi Deskriptif Self Esteem pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Margaasih. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*. 2021;4(5):330–8.
14. Irawan AT, Maulana Abrar F, Listya A, Pramudita E, Khairunisa PN, Huwaida H, et al. Analisis Self Esteem pada Remaja Usia 18-23. *Journal of Governance and Public Administration (JoGaPA)*. 2024;2(1):127–36.
15. Sidabutar D, Lumbantobing K, Siallagan YG, Turnip H. Pengaruh Dukungan Sosial Guru Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa. *Perdiaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*. 2024;3(4):5353–61.
16. Hendrianto RA, Istriana E. Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Gangguan Emosional Pada Remaja SMA. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*. 2024;7(2):228–36.

17. Nobre J, Calha A, Luis H, Oliveira AP, Monteiro F, Ferré-Grau C, et al. Mental Health Literacy and Positive Mental Health in Adolescents: A Correlational Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(13):1–6.
18. Fakhriyani DV. Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. 2024;19(1):52–65.
19. Fonna Z, Abdullah A, Arifin VN. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *Journal of Public Health Innovation*. 2024;5(01):120–9.
20. Putri IIA, Romantika IW, Tahiruddin. Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri yang Mengalami Menarchedi SMPN 1 Sawa. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*. 2021;01(02):61–71.
21. Alharbi N. Self-Esteem: A Concept Analysis. *Nurs Sci Q*. 2022 Jul 3;35(3):327-31.