



HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMAN 5 PEKANBARU

Mala Sisliana¹, Alini², Erlinawati³, Bri Novrika⁴

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

³Program Studi DIV Kebidanan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

sislianamala02@gmail.com¹, alini_09@yahoo.com², erlinawatilubis4@gmail.com³

Abstrak

Remaja yang terganggu fisiknya dapat dimungkinkan terganggu psikis dan mentalnya, dibuktikan dengan remaja tersebut merasakan kecemasan, kebingungan, kegelisahan serta kekhawatiran. Masalah kesehatan mental yang terjadi pada remaja tersebut berhubungan dengan *self efficacy* atau yang disebut dengan kepercayaan diri remaja pada potensi diri yang dimilikinya dalam pencapaian sesuatu dan dalam menghadapi tekanan disituasi tertentu. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel *proportionate stratified random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan univariat dan bivariat dengan uji *continuity correction*. Hasil analisa univariat diperoleh 142 siswa (81.6%) dengan *self efficacy* rendah dan sebanyak 141 siswa (81,0%) mengalami kesehatan mental rendah, ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kesehatan mental remaja di SMAN 5 Pekanbaru tahun 2022 dengan $p\text{-value} = 0,000$ (α). Diharapkan siswa mampu meningkatkan *self efficacy* dalam menilai kemampuan terhadap potensi diri sendiri supaya memperoleh kesejahteraan diri dengan kesehatan mental yang baik.

Kata Kunci: *Self Efficacy, Kesehatan Mental, Remaja*

Abstract

It is possible for adolescents who are physically disturbed to have psychological and mental disturbances, as evidenced by these adolescents feeling anxiety, confusion, restlessness and worry. Mental health problems that occur in adolescents are related to self efficacy or what is called adolescent self-confidence in the potential they have in achieving something and in dealing with pressure in certain situations. This type of research is quantitative by design cross sectional. Sampling technique proportionate stratified random sampling. Data collection tool using a questionnaire. Data analysis using univariate and bivariate with test continuity correction. The results of univariate analysis obtained 142 students (81.6%) with self efficacy low and as many as 141 students (81.0%) experienced low mental health, there was a significant relationship between self efficacy with adolescent mental health at SMAN 5 Pekanbaru in 2022 with $p\text{-value} = 0.000$ (α). It is hoped that students can improve self efficacy in assessing the ability of one's own potential in order to obtain self-well-being with good mental health.

Keywords: *Self Efficacy, Mental Health, Adolescents*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2022

✉ Corresponding author :

Address : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

Email : sislianamala02@gmail.com

Phone : 082268487149

PENDAHULUAN

Kemampuan beradaptasi seseorang terhadap dirinya sendiri serta lingkungannya dipandang sebagai kesehatan mental, pernyataan tersebut bertujuan untuk mencapai fungsi keefektifan seseorang dan *well-being* sebagai seorang individu, *World Health Organization* (WHO, 2016). Seseorang yang terganggu fisiknya dapat dimungkinkan terganggu psikis dan mentalnya, begitupun sebaliknya. Sakit dan sehat merupakan suatu kondisi biopsikososial yang erat dikehidupan setiap individu. Dari pemaparan tersebut bahwa kesehatan fisik dan kesehatan mental memiliki hubungan satu sama lain.

Secara global, pada tahun 2016 rentang usia 5-17 tahun dengan prevalensi gangguan mental yang terjadi sebesar 6,72 %, di Asia Tenggara sebesar 4,47 % untuk prevalensi gangguan mental (Erskine, 2017). Adapun pada tahun 2013, di Indonesia prevalensi gangguan mental yang terjadi pada remaja dengan usia di atas 15 tahun mengalami peningkatan dari 6% menjadi 9,8% pada 2018 (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas, 2018), memaparkan untuk masalah mental emosional pada usia > 15 tahun pada penduduk Indonesia sebesar 9,8%, di Provinsi Sulawesi Tengah merupakan prevalensi tertinggi untuk masalah mental emosional yaitu sebanyak 19,8%, sedangkan di Provinsi Jambi sebanyak 3,8 % untuk masalah mental emosional dan termasuk prevalensi terendah. Pada tahun 2018 untuk prevalensi masalah mental emosional di Provinsi Riau sebanyak 10,8%. Di Kelurahan Tuah Karya Kecamatan Tampan kota Pekanbaru untuk Prevalensi masalah mental emosional remaja didapatkan sebanyak 131 orang (49,2%) remaja yang mengalami masalah perilaku dengan kategori *borderline* (Devita, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Mubasyiroh, 2017), menunjukkan bahwa determinan dari gejala mental emosional pada pelajar SMP-SMA dengan usia terbanyak 13-15 tahun yaitu 7,33% pernah ingin bunuh diri, 40,75% merasakan kecemasan, 44,45% merasa kesepian, 60,17% yang mengalami gejala masalah mental emosional.

Adapun beberapa kategori penyebab terjadinya masalah kesehatan mental yaitu kategori eksternal dan internal, kategori eksternal meliputi: kondisi sosial, politik, perniagaan, rutinitas sehari-hari dan lain sebagainya. Sedangkan kategori internal antara lain yaitu: kepribadian, intelektual, pluralitas, perangai dalam masalah hidup, kegunaan hidup, dan kesinambungan bertafakur. Namun, diantara dua kategori diatas yang sangat menonjol adalah kategori internal. Dalam artian bahwa kenyamanan hidup itu tidak banyak keterkaitannya dengan penyebab dari luar. Akan tetapi lebih berkaitan bagaimana bersikapnya

remaja tersebut dalam menghadapi suatu masalah (Adi, 2020).

Remaja adalah masa transisi dalam rentang usia 10-19 tahun dari masa balita sampai masa dewasa, mencakup beberapa perubahan diantaranya : perubahan fisik, psikis, dan perubahan emosional (WHO, 2018). Berdasarkan Undang-undang Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 menjelaskan tentang remaja dengan rentang usia 10-18 tahun sebagai penduduk. Namun penjelasan dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), remaja merupakan anak yang belum melakukan pernikahan dan masih termasuk kategori dalam rentang usia 10-24 tahun (Astuti, 2018). Sedangkan kelompok yang mudah dan rentan terganggu kesehatan mentalnya disebut remaja (Rizqulloh, 2020).

Remaja akan mengalami masa krisis identitas dalam artian remaja tersebut belum mencapai perkembangan diri secara maksimal, dibuktikan dengan remaja tersebut merasakan kecemasan, kebingungan, kegelisahan serta kekhawatiran, biasanya masa krisis identitas tersebut terjadi saat mereka memasuki periode remaja. Dari paparan tersebut muncul lah berbagai bentuk permasalahan dalam diri remaja salah satunya yaitu minimnya kepercayaan remaja pada potensi diri yang dimilikinya dalam pencapaian sesuatu disituasi tertentu baik itu berhasil maupun tidak. Kepercayaan remaja tersebut mampu atau tidak mampunya ini disebut dengan *self efficacy* (efikasi diri). Efikasi diri (*Self efficacy*) juga penting untuk kesehatan mental, arus positif yang kuat dari *self efficacy* yang dimiliki berdampak baik pada kesehatan mental dan remaja juga mampu menumbuhkan potensi diri dalam menghadapi kehidupan sehari-hari (Marettih, 2015).

Penelitian dari (Konaszewski, 2019), *self efficacy* berperan penting bagi seseorang dalam menyikapi situasi yang sulit, serta mendorong seseorang melakukan pembiasaan disituasi tertentu, *self efficacy* berpengaruh bagi seseorang dalam menentukan cara yang baik dalam mengelola tekanan yang ada. *Self efficacy* yang ada pada diri seseorang menjadi penyebab yang dapat mempengaruhi seseorang dalam menyikapi tekanan yang muncul, seseorang yang mampu mengendalikan emosi negatif terhadap stres yang dirasakan bermakna seseorang tersebut memiliki tingkat *self efficacy* yang lebih tinggi. Hal tersebut berimplementasi pada tekanan psikis yang dialaminya, sehingga mampu menurunkan stres, dan menumbuhkan kesehatan mental yang lebih optimal (Albanese, 2019).

Fenomena tersebut diakomodasikan dari penelitian (Sari, 2018), dengan hasil tentang *self efficacy* yang berhubungan dengan tingkat stres yang dialami seseorang, penelitian tersebut menyebutkan yaitu rendahnya stres yang dialami oleh subjek penelitiannya bermakna *self efficacy* yang dimilikinya dalam kategori tinggi, tingginya

tingkat *self efficacy* berkaitan dengan adanya kepercayaan yang dimiliki seseorang yang berupaya mengatasi tekanan yang ada.

Berdasarkan survei yang telah dilakukan pada tiga sekolah menengah atas di Pekanbaru pada tanggal 06 April 2022 penulis menggunakan jumlah sampel disetiap masing-masing sekolah yaitu sebanyak 10 sampel. Adapun tiga sekolah yang telah dilakukan survei yaitu : SMAN 8, SMAN 7, dan SMAN 5 Pekanbaru. Didapatkan di SMAN 8 Pekanbaru yang memiliki kesehatan mental positif diperoleh sebanyak 8 siswa dan 2 siswa yang memiliki masalah kesehatan mental. Sedangkan di SMAN 7 Pekanbaru terdapat sebanyak 7 siswa dengan kesehatan mental positif dan 3 siswa dengan masalah mental. Adapun di SMAN 5 Pekanbaru terdapat sebanyak 4 siswa dengan kesehatan mental positif dan 6 siswa dengan masalah mental. Dari hasil survei tersebut dapat disimpulkan bahwa sekolah yang termasuk dalam kategori menyadari atau memiliki keterampilan serta mampu mengatasi tekanan kehidupan secara normal yaitu SMAN 8 dan SMAN 7 Pekanbaru, sedangkan SMAN 5 masih dikategorikan memiliki masalah terhadap kesehatan mental remajanya.

Berdasarkan pernyataan tersebut, penulis melakukan wawancara dengan wakil kepala sekolah serta salah satu guru BK yang ada di sekolah SMAN 5 Pekanbaru tersebut, dimana wakil kepala sekolah mengatakan disekolah benar adanya menekankan siswa untuk fokus dibidang pendidikan dibandingkan bidang non pendidikan. Setiap siswa/siswi dituntut untuk meraih nilai terbaik, sehingga nantinya mereka mampu meraih tingkat pencapaian prestasi yang bagus. Berdasarkan pernyataan tersebut penulis ingin mengetahui ada atau tidak adanya siswa-siswi tersebut mengalami masalah gangguan mental baik itu dari segi aspek emosional, sosial dan psikologis, akibat dari tuntutan pihak sekolah tersebut, bahkan sebaliknya lebih-lebih siswa-siswi tersebut mempunyai tingkat *self efficacy* yang maksimum.

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan masih ditemukan beberapa siswa-siswi di SMAN 5 Pekanbaru yang kurang mempunyai rasa percaya terhadap diri sendiri, ditemukan beberapa siswi mengatakan sering merasa tidak percaya dapat memperoleh nilai bagus apalagi kalau dibandingkan dengan teman sekelasnya, disamping itu juga ditemukan siswa yang lebih suka mencontek tugas temannya demi mendapatkan nilai bagus. Dengan demikian, *self efficacy* yang ada pada diri siswa-siswi tersebut berpengaruh pada keyakinan dalam melihat kemampuannya, yang mana memicu pada kesehatan mental remaja tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas, menggugah perhatian peneliti untuk meneliti dengan judul

penelitian yaitu “Hubungan *self efficacy* dengan kesehatan mental remaja di SMAN 5 Pekanbaru”.

METODE

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu observasional analitik yakni mengkaji hubungan antara dua variabel dengan menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (*self efficacy*) dengan variabel dependen (kesehatan mental) pada remaja SMAN 5 Pekanbaru. Penelitian dilakukan di SMAN 5 Pekanbaru, Jl. Bawal No. 43 Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru Provinsi Riau. Pada tanggal 15-24 Agustus 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI-XII di SMAN 5 Pekanbaru dengan jumlah 308 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Kriteria sampel dibedakan menjadi dua bagian, yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu a). siswa/i kelas XI-XII SMAN 5 Pekanbaru, b). siswa/i kelas XI-XII SMAN 5 Pekanbaru yang bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu: a). siswa/i kelas XI-XII dalam keadaan sakit karena dapat menurunkan konsentrasi dalam mengisi kuesioner, b). siswa/i kelas XI-XII SMAN 5 Pekanbaru yang tidak hadir selama penelitian dilakukan. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, maka dari populasi 308 orang Siswa/i kelas XI-XII di SMAN 5 Pekanbaru, diperoleh sampel sebanyak 174 orang.

Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu berupa kuesioner yang berisikan sejumlah pertanyaan. Kuesioner A Merupakan instrument untuk mendapatkan data demografi. Data yang dimaksud adalah inisial siswa dan siswi, usia, jenis kelamin, agama, kelas, status tinggal, dan riwayat gangguan jiwa dalam keluarga. Kuesioner B Merupakan instrument untuk mendapatkan data tentang *self efficacy*. Alat ukur *self efficacy* yaitu menggunakan *Self Efficacy Questionnaire* yang terdiri dari 12 item pertanyaan. Skor dari 12 item pernyataan dijumlahkan dan hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui tingkat *self efficacy* seseorang, yaitu 0 = *self efficacy* rendah jika nilai $\geq 12-24$, dan 1 = *self efficacy* tinggi jika nilai = 25-48. Kuesioner C Merupakan instrument untuk mendapatkan data tentang kesehatan mental. Alat ukur kesehatan mental yaitu menggunakan kuesioner *The Mental Health Continuum (MHC-SF)* yang terdiri dari 14 item pernyataan. Skor dari 14 item pernyataan dijumlahkan dan hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui tingkat kesehatan mental seseorang, yaitu 0 = kesehatan mental rendah, jika nilai $\geq 14-$

42 responden dengan jawaban : “tidak pernah” dan “1 atau 2 kali”, serta “1 kali seminggu”, kemudian 1 = kesehatan mental tinggi, jika nilai 43-84 responden dengan jawaban : “setiap hari”, dan “hampir setiap saat”, serta “2 atau 3 kali seminggu”. Keseluruhan yang dapat diperoleh dari skala kesehatan mental adalah 14-84 poin (Keyes, 2008).

Analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel dalam penelitian ini. Sedangkan analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan kesehatan mental remaja di SMAN 5 Pekanbaru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik data responden dalam penelitian ini terdiri dari jenis kelamin, usia, kelas, status tinggal serta riwayat gangguan jiwa dalam keluarga. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (Jenis kelamin, usia, kelas, status tinggal serta riwayat gangguan jiwa dalam keluarga) Siswa/i SMAN 5 Pekanbaru

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	a. Perempuan	117	67,2
	b. Laki-Laki	57	32,8
Jumlah		174	100
2	Usia (Tahun)		
	a. 16	25	14,4
	b. 17	86	49,4
	c. 18	63	36,2
Jumlah		174	100
3	Kelas		
	a. XI	92	52,9
	b. XII	82	47,1
Jumlah		174	100
4	Status Tinggal		
	a. Ayah dan Ibu	150	86,2
	b. Keluarga Besar	24	13,8
Jumlah		174	100
5	Riwayat Gangguan Jiwa dalam Keluarga		
	a. Tidak Ada	171	98,3
	b. Ada	3	1,7
Jumlah		174	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden (67,2%) berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar responden (49,4%) berusia 17 tahun, sebagian besar responden (52,9%) kelas XI dan sebagian besar responden

(86,2%) tinggal dengan ayah dan ibu kandung serta sebagian besar responden (98,3%) tidak ada memiliki riwayat gangguan jiwa dalam keluarga.

Analisa Univariat

Analisa univariat adalah analisis yang bertujuan untuk menggambarkan distribusi frekuensi siswa/siswi SMAN 5 Pekanbaru, dimana variabel yang diteliti adalah *self efficacy* dan kesehatan mental yaitu masalah *self efficacy* siswa terhadap kesehatan mental yang di alami seperti siswa/siswi lebih memilih mencontek tugas temannya demi mendapatkan nilai bagus, *self efficacy* yang ada pada diri siswa/siswi tersebut berpengaruh pada keyakinan dalam melihat kemampuannya. Analisa univariat dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Self Efficacy* dan Kesehatan Mental Remaja SMAN 5 Pekanbaru Tahun 2022.

No	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	<i>Self Efficacy</i>		
	a. Rendah	142	81,6
	b. Tinggi	32	18,4
Jumlah		174	100
2	Kesehatan Mental		
	a. Rendah	141	81,0
	b. Tinggi	33	19,0
Jumlah		174	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 174 responden sebagian besar responden (81,6%) memiliki *self efficacy* rendah, dan sebagian besar responden (81,0%) mengalami kesehatan mental rendah.

Analisa Bivariat

Analisa bivariat adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan kesehatan mental remaja di SMAN 5 Pekanbaru, dengan menggunakan uji statistik *Continuity Correction*, dengan derajat kepercayaan $\alpha < 0,05$. Analisa univariat dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Hubungan *Self Efficacy* dengan Kesehatan Mental Remaja SMAN 5 Pekanbaru Tahun 2022.

<i>Self Efficacy</i>	Kesehatan Mental						P-value
	Rendah		Tinggi		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	141	81,0	1	0,6	142	81,6	0,000
Tinggi	0	0	32	18,4	32	18,4	
Total	141	81,0	33	19,0	174	100	

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 142 siswa dengan *self efficacy* rendah terdapat 1 siswa (0,6%) mengalami kesehatan mental tinggi.

Selanjutnya dari 32 siswa dengan *self efficacy* tinggi, terdapat 32 siswa (19,0) mengalami kesehatan mental tinggi.

Penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada data primer yaitu kepada siswa SMAN 5 Pekanbaru. Dimana peneliti menyebarkan kuesioner dalam satu hari, kemudian penelitian dilakukan selama enam hari. Sesampainya di kelas, langkah pertama peneliti menjelaskan tujuan peneliti melakukan penelitian dengan tujuan tidak merugikan responden. Responden yang bersedia menjadi responden diminta menandatangani formulir persetujuan responden. Data yang diperoleh diolah dan disajikan dalam bentuk tabel.

Gangguan jiwa dan masalah kesehatan sangat kompleks menurut psikiater Subandi, kesehatan mental tidak hanya terkait dengan masalah psikologis atau medis, tetapi juga memiliki aspek spiritual dan agama hingga aspek sosial budaya (Matta, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami kesehatan mental rendah sebanyak 141 orang (81,0%) sejalan dengan penelitian (Devita, 2019) menemukan bahwa pada siswa usia remaja rentan mengalami masalah kesehatan mental dimana dalam posisi ini untuk pengendalian diri belum sempurna di ukur dengan rentang usia ini remaja mempunyai energi yang luar biasa dan emosi yang berkobar-kobar alhasil timbul suatu respon perilaku yang terkadang tidak wajar.

Responden yang mengalami masalah kesehatan mental rendah di SMAN 5 Pekanbaru, kebanyakan dikarenakan beberapa faktor yaitu merasakan kecemasan, kebingungan, kegelisahan, dan perilaku emosional yang sulit di kontrol seperti berkelahi, mengejek, dan menolak menuruti permintaan orang lain.

Berdasarkan teori yang dikemukakan (Konaszewski, 2019) *Self efficacy* berperan penting bagi seseorang dalam menyikapi situasi yang sulit, serta mendorong seseorang melakukan pembiasaan disituasi tertentu, *self efficacy* berpengaruh bagi seseorang dalam menentukan cara yang baik dalam mengelola tekanan yang ada.

Hasil penelitian ini diperoleh dari 174 siswa, sebagian besar siswa memiliki *self efficacy* rendah sebanyak 142 orang (81,6%) dan sebagian besar sebanyak (81,0%) mengalami kesehatan mental rendah.

Siswa kurang memiliki kemampuan untuk percaya pada kemungkinan mencapai tujuan yang ditetapkan, dan siswa kurang percaya diri dalam situasi ambiguitas, tekanan, dan ketidakpastian. Berdasarkan tanggapan siswa terhadap pernyataan kuesioner nomor 3 dan 6 tentang *self efficacy* rendah.

Temuan penelitian ini didukung oleh temuan penelitian (Anderson, Guan, & Koc, 2016), remaja dengan *self efficacy* dan kesejateraan psikologis

yang tinggi cenderung menerima sebagian besar dari diri mereka sendiri, membentuk hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain, dan melihat diri mereka sebagai individu yang lebih baik, memiliki tujuan hidup, dan membentuk lingkungannya untuk memenuhi kebutuhannya, dan dapat mengarahkan hidupnya sendiri.

Kesenjangan yang peneliti temukan dalam penelitian ini, dari 142 siswa dengan *self efficacy* rendah, terdapat 1 siswa (0,6%) mengalami kesehatan mental tinggi, seharusnya jika siswa dengan *self efficacy* rendah, maka siswa tersebut mengalami kesehatan mental rendah, dalam hal ini dibuktikan dengan penelitian (Konna, 2017) diketahui bahwa siswa dengan *self efficacy* tinggi memiliki kemampuan dalam mengelola dan mengatasi tekanan yang mempengaruhi kesehatan mental, yaitu tekanan yang berasal dari diri sendiri seperti kondisi tubuh/fisik dan konflik pribadi, dalam artian faktor internal yang berupa *self judgement, isolation, dan over identification*. Hal ini dikarenakan jika siswa memiliki *self efficacy* rendah, maka akan menemukan kesulitan dalam mengelola dan mengatasi tekanan yang ada sehingga akan mudah terjadi masalah kesehatan mental pada remaja tersebut.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa mayoritas siswa mengalami *self efficacy* dan kesehatan mental dengan tingkat yang berbeda-beda, tergantung bagaimana siswa mengelola dan mengontrol tekanan yang ada dalam setiap kondisi tertentu. Semua siswa di SMAN 5 Pekanbaru mayoritas memiliki *self efficacy* rendah dan mengalami kesehatan mental rendah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden (67,2%) berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar responden (49,4%) berusia 17 tahun, sebagian besar responden (81,6%) memiliki *self efficacy* rendah, dan sebagian besar responden (81,0%) mengalami kesehatan mental dalam kategori rendah. Diharapkan responden mampu meningkatkan *self efficacy* dalam menilai kemampuan diri sendiri, serta keyakinan mereka terhadap apa yang akan dilakukan terutama dalam hal belajar, dan kepada orang tua lebih mengawasi, membimbing dan memberikan perhatian penuh kepada anak dalam segi hal apapun dalam upaya tetap terjaganya kesehatan fisik maupun mental anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Albanase, A. M. (2019). *The Role Parent Self-Efficacy in Parent and Child Well-Being : A sysyematic review of associated outcomes*. Child Care and Health Development., pp. 333-363.
- Ali, M. d. (2016). *Psikologi Remaja : Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: P.T. Bumi Aksara.

- Avianti, D. S. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Program Studi Pendidikan Dokter. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 83-93.
- Bandura, A. (2014). Self-Efficacy . In Ghufron, *Self-Efficacy The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Depkes RI. (2018). Retrieved Januari 20, 2019, from Hasil Utama Riskesdas 2018: <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/Hasilriskesdas-2018.pdf>
- Devita, Y. (2019). Prevalensi Masalah Mental Emosional Remaja di Kota Pekanbaru. pp. 4(1), 33-34.
- Diaz, A. D. (2019). Hubungan Self-Efficacy dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Psikologi Unisba yang Mengambil Metodologi Penelitian III. *Psikologi*. pp. 638-644.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan.
- Keyes, C. L. (2009). Feeling Good And Functioning Well : Distinctive Concepts In Ancient Philosophy And Contemporary Science. *Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197-201.
- Konaszewski, K. K. (2019). Resilience, Sence of Coherence And Sel-Efficacy as Predictors Of Stress Copig Style Among University Student. *Current Psychology*, 1-11.
- Mubasyiroh, R., & Yunita, I. &. (2017). Determinan Gejala Mental Emosonal Pelajar SMP-SMA Di ndonesia Tahun 2015. pp. 45(2).104-112.
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- WHO. (2016). *Mental Health : Strengthening Our Response*. *World Health Organization*. Retrieved Oktober 20, 2018, from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>