

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan dalam mencapai tujuan tertentu. Konsep ini menjadi salah satu determinan penting dalam perilaku manusia, karena memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, memotivasi diri, dan bertindak dalam menghadapi tantangan (Di Giunta et al., 2022). Individu dengan tingkat *Self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki persepsi positif terhadap kemampuan diri, mampu mengendalikan stres, serta lebih tangguh dalam menghadapi hambatan. Sebaliknya, individu dengan *Self-efficacy* rendah sering kali meragukan kemampuannya sendiri, mudah menyerah, serta lebih rentan terhadap tekanan psikologis (Grotan et al., 2019).

Dampak dari perbedaan tingkat *Self-efficacy* ini tidak hanya terlihat pada kinerja akademik atau pekerjaan, tetapi juga pada aspek kesejahteraan psikologis. *Self-efficacy* yang tinggi berperan dalam meningkatkan regulasi emosi, menurunkan tingkat stres, serta memperkuat resiliensi ketika menghadapi tekanan (Di Giunta et al., 2022). Individu dengan *Self-efficacy* tinggi juga cenderung memiliki motivasi intrinsik yang lebih kuat untuk mencapai tujuan dan mampu mengelola kegagalan dengan cara yang adaptif (Sisliana & Novrika, 2023). Sebaliknya, rendahnya *Self-efficacy* berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan stres akademik yang berkepanjangan (Grotan et al., 2019).

Hubungan antara *Self-efficacy* dan kesehatan jiwa telah menjadi fokus berbagai penelitian. Cassaretto et al. (2024) menemukan bahwa *Self-efficacy* akademik memiliki kontribusi signifikan terhadap kesehatan jiwa melalui peran mediasi resiliensi dan dukungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja yang percaya pada kemampuannya cenderung mampu mengatasi tekanan akademik dan sosial dengan lebih baik. Di sisi lain, penelitian oleh Anshorriyah & Hadinata (2023) menegaskan bahwa rendahnya *Self-efficacy* akademik berkorelasi dengan burnout akademik, yang kemudian dapat berkembang menjadi gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Maurya et al. (2023) juga mengungkap bahwa korban perundungan siber yang memiliki *Self-efficacy* tinggi dan komunikasi baik dengan orang tua lebih mampu meminimalkan dampak negatif terhadap kesehatan jiwanya.

Kesehatan jiwa merupakan aspek krusial dalam perkembangan individu, terutama pada masa remaja. Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. World Health Organization (WHO) melaporkan jumlah remaja secara global (usia 10–19 tahun) mencapai sekitar 1,3 miliar orang, yang setara dengan 16% dari total populasi dunia. Angka ini tetap relatif stabil dari tahun 2022 hingga 2024 (WHO, 2024). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah populasi remaja di Indonesia dalam tiga tahun terakhir menunjukkan tren yang relatif stabil. Pada tahun 2022, jumlah remaja berusia 16–30 tahun tercatat sekitar 64,92 juta orang, yang setara dengan 23,80% dari total populasi. Pada tahun 2023, jumlahnya sedikit menurun menjadi 64,70 juta

orang atau 23,67% dari total populasi. Sementara itu, untuk tahun 2024, data terbaru menunjukkan bahwa populasi remaja tetap berada di kisaran 64 juta jiwa (BPS, 2024).

Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja adalah gangguan mental. Menurut laporan WHO, prevalensi gangguan mental pada remaja mengalami peningkatan dalam tiga tahun terakhir. Pada tahun 2022, sekitar 14% remaja di seluruh dunia mengalami gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai kondisi yang paling umum. Pada 2023, angka ini meningkat menjadi 15%, terutama akibat dampak pandemi COVID-19 yang berkepanjangan. Gangguan mental lebih banyak dialami oleh remaja berusia 15–19 tahun, yang juga memiliki risiko lebih tinggi terhadap gangguan perilaku dan keinginan untuk bunuh diri. Pada tahun 2024, tren ini terus meningkat dengan lebih dari 16% remaja mengalami gangguan mental, mencakup depresi berat, kecemasan, dan gangguan perilaku. Yang lebih mengkhawatirkan, jumlah remaja yang mempertimbangkan untuk melakukan bunuh diri juga meningkat dari 5,4% pada 2015 menjadi 8,5% pada 2023 (WHO, 2023). Kesehatan jiwa remaja berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Gangguan mental dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk rendahnya *Self-efficacy* akademik, kurangnya dukungan sosial, serta pola pengasuhan yang negatif. Studi oleh Anshorriyah & Hadinata (2023) menunjukkan bahwa rendahnya *Self-efficacy* akademik berkorelasi dengan burnout akademik pada siswa SMA, yang dapat berujung pada gangguan mental

seperti kecemasan dan depresi. Cassaretto et al. (2024) menambahkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial berperan penting dalam menjaga kesehatan jiwa mahasiswa, terutama dalam menghadapi tantangan akademik. Selain itu, penelitian Di Di Giunta et al. (2022) menemukan bahwa pola pengasuhan yang negatif dapat menghambat regulasi emosi remaja, yang berkontribusi terhadap penyesuaian psikologis yang buruk dan meningkatkan risiko gangguan mental. Lebih lanjut, Maurya et al. (2023) mengungkap bahwa korban perundungan siber cenderung mengalami depresi, tetapi komunikasi yang baik dengan orang tua dan tingkat *Self-efficacy* yang tinggi dapat mengurangi dampak negatif tersebut.

Penelitian mengenai hubungan *Self-efficacy* dengan kesehatan jiwa remaja sebelumnya telah dilakukan oleh Sisliana et al. (2023) di SMAN 5 Pekanbaru, yang menemukan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. Namun, penelitian tersebut dilakukan sebelum masa transisi pasca-pandemi COVID-19, sehingga belum sepenuhnya menggambarkan kondisi kesehatan jiwa remaja setelah melalui fase pembelajaran daring yang berkepanjangan. Penelitian ini memberikan kebaruan dengan menganalisis hubungan *Self-efficacy* dan kesehatan jiwa siswa SMA pada periode pasca-pandemi, ketika remaja menghadapi tantangan baru berupa penyesuaian kembali ke pembelajaran tatap muka, peningkatan tuntutan akademik, serta dampak psikososial akibat pandemi.

SMAN 1 & SMKN 1 Wita Ponda dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan salah satu sekolah menengah atas terbesar di Kabupaten Morowali

dengan jumlah siswa yang cukup representatif. Berdasarkan informasi dari guru Bimbingan Konseling, beberapa siswa juga mengalami stres dan kesulitan beradaptasi setelah kembali ke pembelajaran tatap muka pasca-pandemi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Self-efficacy* dengan kesehatan jiwa siswa SMA. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan kesehatan jiwa remaja, baik melalui intervensi pendidikan maupun program bimbingan dan konseling di sekolah

B. Rumusan Masalah

Kesehatan jiwa remaja khususnya siswa SMA/SMK, merupakan faktor penting yang berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional, akademik, dan sosial mereka. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesehatan jiwa adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi tantangan dan tekanan hidup. Namun, masih terdapat perbedaan tingkat kesehatan jiwa pada siswa yang memiliki tingkat *Self-efficacy* yang berbeda. Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka pertanyaan penelitian yang diajukan dalam studi ini adalah apakah terdapat hubungan antara *Self-efficacy* dengan kesehatan jiwa pada siswa di SMAN 1 & SMKN 1 Wita Ponda Kabupaten Morowali?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara *Self-efficacy* dengan kesehatan jiwa pada siswa di SMAN 1 & SMKN 1 Wita Ponda Kabupaten Morowali.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik siswa di SMAN 1 & SMKN 1 Wita Ponda Kabupaten Morowali.
- b. Diketahui *Self-efficacy* siswa di SMAN 1 & SMKN 1 Wita Ponda Kabupaten Morowali.
- c. Diketahui kesehatan jiwa siswa di SMAN 1 & SMKN 1 Wita Ponda Kabupaten Morowali.
- d. Diketahui hubungan antara *Self-efficacy* dengan kesehatan jiwa siswa di SMAN 1 & SMKN 1 Wita Ponda Kabupaten Morowali.

D. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Prodi

Penelitian ini selaras dengan Road Map Program Studi Ilmu Keperawatan, khususnya pada:

1. Domain 2: Optimalisasi pengembangan insani melalui upaya promosi, pencegahan, pengobatan, dan rehabilitasi kesehatan pada individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat. Penelitian ini mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan jiwa remaja melalui peningkatan *Self-efficacy* di lingkungan sekolah.
2. Domain 3: Peningkatan kualitas pelayanan kesehatan dan pendidikan keperawatan, karena hasil penelitian menjadi dasar pengembangan intervensi keperawatan komunitas dan inovasi pendidikan keperawatan di bidang kesehatan jiwa remaja.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademik atau Ilmiah

Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan keperawatan, terutama bidang keperawatan jiwa dan komunitas, dengan menyediakan pemahaman mengenai hubungan *self-efficacy* dan kesehatan jiwa remaja.

2. Manfaat Pelayanan Masyarakat

Hasil penelitian dapat dimanfaatkan oleh perawat komunitas dan tenaga kesehatan sekolah untuk menyusun intervensi promosi kesehatan jiwa dan penguatan *self-efficacy* siswa.

3. Manfaat Pengembangan Penelitian

Penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi pengembangan riset lanjutan di bidang keperawatan jiwa, khususnya yang berkaitan dengan faktor psikologis dan perilaku remaja. Temuan ini juga dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang model intervensi keperawatan berbasis pemberdayaan diri.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Self-Efficacy

1. Definisi self-efficacy

Self-efficacy merupakan konsep psikologis yang merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan-tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Albert Bandura, yang menyatakan bahwa *Self-efficacy* berperan sebagai sistem pengendali internal yang memengaruhi cara individu berpikir, merasa, dan bertindak. Dalam konteks pendidikan, *Self-efficacy* memainkan peranan penting dalam menentukan bagaimana siswa menghadapi tantangan akademik, mengatasi kesulitan belajar, serta mengelola tekanan emosional. Keyakinan ini menjadi salah satu faktor utama dalam memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran (Anshorryyah & Hadinata, 2023).

Self-efficacy tidak sekadar mencerminkan kemampuan aktual, tetapi lebih kepada persepsi subjektif individu terhadap kompetensinya. Seseorang yang memiliki *Self-efficacy* tinggi akan lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi sulit, menunjukkan ketekunan, dan memiliki daya tahan yang tinggi terhadap kegagalan. Sebaliknya, individu dengan *Self-efficacy* rendah cenderung meragukan kemampuannya, mudah menyerah, dan menghindari tantangan. Hal ini sangat relevan dalam konteks

remaja, di mana masa transisi dan tuntutan perkembangan membuat mereka rentan mengalami keraguan terhadap diri sendiri, terutama dalam aspek akademik dan sosial (Cassaretto et al., 2024).

2. Faktor-faktor yang memengaruhi self-efficacy

Self-efficacy tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal yang saling berinteraksi. Faktor internal yang memengaruhi *Self-efficacy* meliputi kepercayaan diri, regulasi emosi, gaya atribusi kesuksesan dan kegagalan, serta persepsi terhadap kemampuan intelektual dan pengalaman pribadi. Seorang individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik, misalnya, akan lebih optimis dalam menghadapi tantangan dan tidak mudah terpuruk ketika mengalami kegagalan. Di sisi lain, faktor eksternal seperti dukungan sosial dari orang tua, guru, dan teman sebaya, kualitas lingkungan belajar, serta budaya sekolah juga memiliki kontribusi yang signifikan dalam membentuk *Self-efficacy* siswa (Romano et al., 2021).

Penelitian oleh Heiriyah et al. (2024) menunjukkan bahwa *self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri memiliki hubungan positif dengan *self-efficacy*. Individu yang bersikap lembut pada dirinya ketika menghadapi kegagalan lebih mungkin untuk bangkit dan mempertahankan keyakinan pada kemampuan dirinya. Selain itu, hasil studi Chen et al. (2022) memperlihatkan bahwa aktivitas fisik secara teratur meningkatkan *Self-efficacy* dan ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh faktor-faktor seperti gaya

hidup sehat dan pengelolaan stres tidak dapat diabaikan dalam membangun *Self-efficacy* yang kuat.

Faktor lain yang turut memengaruhi *Self-efficacy* remaja adalah perkembangan teknologi dan penggunaan media digital. Dalam konteks ini, Istiqomah dan Miatun (2022) mengungkapkan bahwa kecanduan terhadap smartphone berdampak negatif terhadap *Self-efficacy* siswa, khususnya dalam konteks kecemasan matematika. Paparan media sosial yang berlebihan dan perbandingan sosial yang tidak sehat dapat membuat siswa merasa kurang percaya diri dan tidak mampu bersaing. Maka dari itu, untuk meningkatkan *Self-efficacy* siswa secara efektif, dibutuhkan pendekatan yang holistik, yaitu dengan memperkuat faktor internal (pengelolaan emosi, refleksi diri, dan resiliensi) serta menciptakan lingkungan eksternal yang mendukung, aman, dan positif.

3. Dampak *Self-efficacy* terhadap perilaku dan kesehatan jiwa

Self-efficacy memainkan peran penting dalam memengaruhi perilaku individu, termasuk cara mereka merespons tantangan, menyelesaikan masalah, serta mengatur emosi dalam kehidupan sehari-hari. Individu dengan tingkat *Self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih ulet, memiliki kontrol diri yang baik, serta mampu mengambil keputusan yang tepat dalam menghadapi tekanan. Mereka juga lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas yang menantang, karena memiliki ekspektasi positif terhadap hasil dari usaha mereka. Dalam konteks remaja, *Self-efficacy* yang kuat dikaitkan dengan kemampuan beradaptasi dalam lingkungan sekolah,

keaktifan sosial, serta performa akademik yang lebih baik (Grotan et al., 2019).

Self-efficacy yang tinggi juga berkontribusi secara signifikan terhadap kesehatan jiwa yang positif. Hal ini terlihat dari berbagai studi yang menunjukkan hubungan antara *Self-efficacy* dan penurunan tingkat stres, kecemasan, serta depresi. Misalnya, Maurya et al. (2023) menemukan bahwa *Self-efficacy* memiliki efek mediasi dalam hubungan antara cyber victimization dan depresi pada remaja dan dewasa muda. Individu yang memiliki *Self-efficacy* tinggi lebih mampu mengatasi tekanan dari lingkungan digital, sehingga tidak mudah mengalami gangguan psikologis. Selain itu, Tran et al. (2023) menunjukkan bahwa *Self-efficacy* akademik mampu menekan risiko burnout akademik, terutama pada mahasiswa internasional yang mengalami stres adaptasi pasca pandemi.

4. Pengukuran self-efficacy

Pengukuran *Self-efficacy* dilakukan untuk mengetahui sejauh mana individu meyakini kemampuannya dalam menjalankan tugas tertentu atau menghadapi situasi tertentu. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *Self-efficacy* biasanya disesuaikan dengan domain yang ingin diteliti, seperti *academic self-efficacy*, *emotional self-efficacy*, atau *general self-efficacy*. Skala yang paling umum digunakan adalah skala Likert, di mana responden diminta untuk menilai tingkat keyakinannya terhadap sejumlah pernyataan atau situasi. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi tingkat *Self-efficacy* yang dimiliki individu. Instrumen yang baik harus memiliki

validitas konstruk dan reliabilitas internal yang kuat agar hasil pengukuran dapat mencerminkan kondisi sebenarnya dari subjek penelitian (Anshorryyah & Hadinata, 2023).

Dalam konteks penelitian pada remaja, salah satu instrumen yang telah banyak digunakan adalah *Self-efficacy Questionnaire* yang terdiri dari 12 item pernyataan. Seperti dalam penelitian Sisliana dan Novrika (2023), responden diminta untuk menilai sejauh mana mereka merasa yakin terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi tugas-tugas sehari-hari. Setiap item dinilai dengan skala Likert 1–4, dan hasil penjumlahan seluruh skor menentukan kategori *Self-efficacy* responden, yaitu rendah (skor 12–24) dan tinggi (skor 25–48). Instrumen ini terbukti praktis, mudah dipahami oleh remaja, dan efektif untuk digunakan dalam pengumpulan data kuantitatif skala besar. Selain itu, penilaian terhadap aspek-aspek spesifik seperti kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas akademik, ketekunan menghadapi kesulitan, dan kemampuan mengelola tekanan dapat memberikan gambaran yang lebih holistik mengenai *Self-efficacy* seseorang.

Selain kuantitatif, pengukuran *Self-efficacy* juga dapat dilengkapi dengan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam atau focus group discussion untuk menggali secara lebih mendalam pengalaman subjektif individu terkait dengan keyakinan dirinya. Namun demikian, untuk tujuan pengukuran dalam skala luas dan analisis statistik, pendekatan kuantitatif tetap menjadi pilihan utama. Dalam beberapa penelitian, *Self-*

efficacy juga digunakan sebagai variabel mediator atau moderator dalam menjelaskan hubungan antar variabel psikologis lainnya, seperti stres, kecemasan, atau prestasi akademik (Cassaretto et al., 2024; Tran et al., 2023). Oleh karena itu, pemilihan instrumen pengukuran harus mempertimbangkan konteks penelitian, karakteristik responden, dan tujuan analisis yang ingin dicapai.

B. Kesehatan jiwa

1. Definisi kesehatan jiwa

Kesehatan jiwa merupakan suatu kondisi di mana individu berada dalam keadaan sejahtera secara emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan dirinya untuk berpikir secara jernih, merasa tenang, bertindak secara produktif, serta mampu menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan jiwa bukan hanya ketiadaan gangguan jiwa, tetapi juga melibatkan kemampuan individu untuk mengelola stres, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Dalam konteks remaja, kesehatan jiwa menjadi aspek krusial karena masa remaja merupakan fase transisi yang dipenuhi oleh perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang menuntut adaptasi yang cepat dan berkelanjutan (Cassaretto et al., 2024).

Kesehatan jiwa remaja dipengaruhi oleh bagaimana mereka memandang diri sendiri, cara mereka membangun relasi sosial, serta kemampuan mereka dalam mengelola tekanan akademik maupun sosial. Apabila seorang remaja memiliki persepsi positif terhadap dirinya dan

mampu menjalin relasi yang sehat dengan lingkungan sekitarnya, maka ia cenderung memiliki kondisi mental yang stabil. Sebaliknya, ketidakmampuan dalam mengatasi tekanan dapat menyebabkan munculnya berbagai masalah seperti kecemasan, depresi, stres akademik, bahkan gangguan perilaku. Grotan et al. (2019) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan kesehatan jiwa yang baik menunjukkan kemajuan akademik yang lebih konsisten dan tingkat kesejahteraan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang mengalami tekanan mental kronis.

2. Indikator kesehatan jiwa yang baik

Kesehatan jiwa yang baik pada remaja dapat dikenali melalui sejumlah indikator psikologis, emosional, dan sosial yang terintegrasi secara utuh. Secara umum, remaja dengan kondisi mental yang sehat memiliki kemampuan untuk berpikir secara rasional, mengelola emosi secara adaptif, memiliki hubungan sosial yang positif, serta mampu menunjukkan ketahanan (resiliensi) dalam menghadapi tekanan hidup. Mereka juga dapat menunjukkan rasa percaya diri, tujuan hidup yang jelas, serta keterlibatan dalam kegiatan bermakna, baik di sekolah maupun di luar lingkungan akademik (Romano et al., 2021). Salah satu indikator yang paling penting adalah kemampuan regulasi emosi, yaitu kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi secara tepat, terutama dalam situasi stres atau konflik.

Indikator lain dari kesehatan jiwa yang baik mencakup fungsi psikologis yang stabil seperti rasa harga diri yang positif, kemampuan

menyelesaikan masalah, serta kontrol impuls yang baik. Dalam penelitian Cassaretto et al. (2024), ditunjukkan bahwa adanya resiliensi, dukungan sosial, dan *Self-efficacy* yang tinggi berkorelasi dengan meningkatnya kondisi mental yang sehat di kalangan mahasiswa selama masa pandemi. Mereka yang memiliki indikator kesehatan jiwa yang baik dapat bertahan dan beradaptasi dalam situasi yang penuh ketidakpastian, seperti perubahan sistem belajar dan isolasi sosial yang berkepanjangan. Dukungan digital, seperti akses informasi yang memadai dan keterhubungan sosial secara daring, juga disebut sebagai elemen penting yang mendukung kesehatan jiwa dalam situasi tersebut.

3. Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan jiwa remaja

Kesehatan jiwa remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat kompleks dan saling berinteraksi, baik dari dalam diri individu (internal) maupun dari luar dirinya (eksternal). Faktor internal yang signifikan meliputi *self-efficacy*, regulasi emosi, harga diri, kepribadian, serta pengalaman pribadi dalam menghadapi tekanan atau kegagalan. Remaja yang memiliki *Self-efficacy* tinggi dan regulasi emosi yang baik umumnya lebih mampu mengatasi stres dan tantangan hidup dengan cara yang sehat dan konstruktif. Penelitian Di Giunta et al. (2022) menunjukkan bahwa pengasuhan negatif berdampak pada ketidakmampuan remaja dalam mengatur emosi dan berimplikasi pada penyesuaian psikologis yang buruk. Namun, remaja dengan *Self-efficacy* tinggi mampu mengatasi dampak

negatif tersebut karena memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi tekanan emosional.

Sementara itu, faktor eksternal meliputi pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, dukungan sosial dari teman sebaya, kualitas hubungan dengan guru, serta kondisi lingkungan sekolah. Lingkungan yang suportif dapat menjadi faktor protektif bagi kesehatan jiwa remaja, sedangkan lingkungan yang penuh tekanan dan kurang dukungan dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis. Cassaretto et al. (2024) menekankan pentingnya peran dukungan sosial dan resiliensi dalam menjaga kesehatan jiwa selama masa krisis seperti pandemi. Dukungan emosional yang memadai dari orang tua dan guru terbukti memperkuat kemampuan adaptasi dan kesejahteraan psikologis siswa, khususnya saat menghadapi perubahan drastis dalam sistem pembelajaran.

Faktor kontekstual modern, seperti penggunaan teknologi digital yang berlebihan, juga turut memengaruhi kesehatan jiwa remaja. Istiqomah dan Miatun (2022) menyatakan bahwa adiksi terhadap smartphone berkorelasi positif dengan meningkatnya kecemasan matematika pada siswa SMA, yang mencerminkan dampak negatif terhadap fungsi psikologis. Selain itu, Grotan et al. (2019) melaporkan bahwa rendahnya *Self-efficacy* akademik berkaitan dengan stagnasi kemajuan studi dan gangguan kesehatan jiwa pada mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa kesehatan jiwa remaja dipengaruhi oleh interaksi multidimensi antara kondisi psikologis internal, relasi sosial, dan faktor lingkungan yang

lebih luas, sehingga intervensi yang dilakukan pun harus mencakup berbagai aspek tersebut secara integratif.

4. Masalah kesehatan jiwa

Masalah kesehatan jiwa pada remaja merupakan isu yang semakin mendapat perhatian luas dalam bidang pendidikan dan psikologi perkembangan. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap gangguan psikologis karena berada pada fase transisi yang penuh tekanan, baik dari sisi akademik, sosial, maupun emosional. Beberapa masalah kesehatan jiwa yang umum terjadi pada remaja antara lain kecemasan (anxiety), depresi, stres akademik, burnout, perilaku menyimpang, hingga gangguan makan dan penyalahgunaan zat. Gejala-gejala ini sering kali tidak disadari sejak awal dan cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya tuntutan serta ketidakmampuan dalam mengelola tekanan (Anshorrryyah & Hadinata, 2023).

Studi oleh Tran et al. (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa internasional pasca-pandemi COVID-19 mengalami peningkatan risiko burnout akademik karena menurunnya resiliensi dan self-efficacy. Burnout, yang ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap tugas belajar, serta penurunan prestasi akademik, merupakan salah satu bentuk gangguan mental yang serius namun sering kali diabaikan. Penelitian Grotan et al. (2019) juga mengungkap bahwa mahasiswa dengan tingkat efikasi akademik rendah lebih mudah mengalami stagnasi belajar dan tekanan mental yang berkelanjutan.

C. Tinjauan Penelitian Terupdate Terkait Variabel

Tabel 1. Penelitian Terupdate Terkait Variabel

No	Nama Penulis	Judul Penelitian /Tahun	Metode	Hasil	Pembahasan
1	Grøtan K, Sund ER, Bjerkeset O	Mental Health, Academic <i>Self-efficacy</i> and Study Progress Among College Students – The SHoT Study, Norway/2019	Kuantitatif, desain survei cross-sectional dengan kuesioner online, melibatkan mahasiswa Norwegia sebagai responden dalam studi SHoT (Students' Health and Wellbeing Study).	Mahasiswa dengan tingkat <i>Self-efficacy</i> rendah lebih rentan mengalami distress psikologis dan keterlambatan akademik. <i>Self-efficacy</i> yang tinggi berhubungan dengan pencapaian akademik yang lebih baik.	Penelitian ini mengungkap hubungan langsung antara <i>Self-efficacy</i> dan kesehatan jiwa mahasiswa. Mahasiswa dengan <i>Self-efficacy</i> rendah memiliki kemungkinan lebih besar mengalami kecemasan dan depresi, yang berdampak negatif pada kinerja akademik mereka. Oleh karena itu, peningkatan <i>Self-efficacy</i> melalui intervensi psikologis dan akademik dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental dan prestasi akademik mahasiswa.
2	Chen K, Liu F, Mou L, Zhao P, Guo L	How physical exercise impacts academic burnout in college students: The	Kuantitatif, survei dengan pendekatan <i>mediation analysis</i> menggunakan Structural Equation	Aktivitas fisik secara signifikan mengurangi kejenuhan akademik. Efek ini dimediasi oleh <i>Self-efficacy</i> dan resiliensi. Semakin tinggi partisipasi dalam olahraga, semakin rendah tingkat burnout akademik.	Studi ini menyoroti peran <i>Self-efficacy</i> dalam mengurangi dampak negatif dari burnout akademik. Mahasiswa yang memiliki tingkat <i>Self-efficacy</i> tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres akademik dan mempertahankan motivasi belajar. Aktivitas fisik juga berkontribusi dalam meningkatkan ketahanan diri,

		mediating effects of <i>Self-efficacy</i> and resilience/2022	Modeling (SEM), responden mahasiswa perguruan tinggi di Tiongkok.		yang pada akhirnya mendukung kesehatan jiwa yang lebih baik.
3	Sisliana M, Alini, Erlinawati, Novrika B	Hubungan Self Efficacy dengan Kesehatan jiwa Remaja di SMAN 5 Pekanbaru/2023	Kuantitatif, studi korelasional dengan pendekatan cross-sectional, menggunakan kuesioner pada siswa SMA di Pekanbaru, analisis menggunakan uji korelasi (Pearson/Spearman).	Ada hubungan signifikan antara <i>Self-efficacy</i> dan kesehatan jiwa pada remaja, dengan p-value = 0.000. Semakin tinggi self-efficacy, semakin baik kesehatan jiwa remaja.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dengan <i>Self-efficacy</i> yang tinggi lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Mereka memiliki tingkat kecemasan dan stres yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang memiliki <i>Self-efficacy</i> rendah. Oleh karena itu, program pendidikan dan bimbingan yang meningkatkan <i>Self-efficacy</i> dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesehatan jiwa remaja.
4	Maurya C, Muhammad T, Das A, Fathah A, Dhillon P	The role of <i>Self-efficacy</i> and parental communication in the association between cyber victimization and	Kuantitatif, analisis jalur menggunakan <i>Structural Equation Modeling (SEM)</i> , melibatkan data survei remaja	<i>Self-efficacy</i> dan komunikasi orang tua memiliki efek perlindungan terhadap depresi akibat cyber victimization. <i>Self-efficacy</i> yang tinggi mengurangi dampak negatif cyberbullying pada kesehatan jiwa.	Studi ini menemukan bahwa remaja dan dewasa muda yang memiliki <i>Self-efficacy</i> tinggi lebih mampu menghadapi tekanan akibat cyberbullying. Mereka cenderung memiliki mekanisme koping yang lebih baik dan lebih sedikit mengalami gejala depresi. Selain itu, komunikasi yang baik dengan orang tua berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri anak, yang pada akhirnya memperkuat efek

		depression among adolescents and young adults: a structural equation model/2023	dan dewasa muda.		positif <i>Self-efficacy</i> dalam menjaga kesehatan jiwa mereka.
5	Cassaretto M, Espinosa A, Chau C	Effects of resilience, social support, and academic self-efficacy, on mental health among Peruvian university students during the pandemic: the mediating role of digital inclusion/2024	Kuantitatif, survei cross-sectional dengan analisis mediasi, menggunakan kuesioner online kepada mahasiswa universitas di Peru selama pandemi.	Resilience, social support, dan <i>Self-efficacy</i> memiliki dampak signifikan dalam mengurangi distress psikologis mahasiswa. Digital inclusion juga memiliki peran mediasi dalam hubungan ini.	Studi ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan <i>Self-efficacy</i> yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesehatan jiwa yang lebih baik. Faktor dukungan sosial dan ketahanan diri juga berperan dalam memperkuat efek positif self-efficacy. Digital inclusion berfungsi sebagai mediator yang memperkuat atau melemahkan efek <i>Self-efficacy</i> terhadap kesehatan jiwa.