

GAMBARAN SELF EFFICACY PADA REMAJA DI WILAYAH PUSKESMAS BABAKAN SARI

Mery Tania¹, Trisya Destrina², Putti Rahima⁴, Asma Damayanti⁵

¹ Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, mery@ars.ac.id

² Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, trisya@ars.ac.id

³ Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, putti@ars.ac.id

⁴ Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, asma@ars.ac.id

Correspond Author: mery@ars.ac.id

ABSTRAK

Self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai permasalahan kehidupan. Pada remaja akhir, self-efficacy menjadi faktor penting dalam menghadapi masa transisi menuju dewasa yang penuh dengan tuntutan dan tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran self-efficacy pada remaja akhir usia 18–24 tahun di wilayah UPTD Puskesmas Babakan Sari.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 172 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner self-efficacy dengan skala Likert. Analisis data dilakukan secara univariat dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki self-efficacy dalam kategori sedang sebanyak 82 orang (47,7%), diikuti kategori tinggi sebanyak 60 orang (34,9%), dan kategori rendah sebanyak 30 orang (17,4%).

Kesimpulan penelitian ini adalah sebagian besar remaja akhir memiliki tingkat self-efficacy yang cukup, namun belum optimal dalam menghadapi tantangan kehidupan. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan self-efficacy melalui edukasi dan dukungan sosial agar remaja mampu menghadapi masa transisi menuju dewasa secara lebih adaptif.

Kata kunci: kesehatan mental, remaja akhir, self-efficacy

ABSTRACT

Self-efficacy refers to an individual's belief in their ability to face and overcome life challenges. In late adolescence, self-efficacy plays an important role in dealing with the transition to adulthood, which is often accompanied by various demands and pressures. This study aimed to describe the level of self-efficacy among late adolescents aged 18–24 years in the working area of UPTD Puskesmas Babakan Sari.

This study used a descriptive quantitative design with a cross-sectional approach. A total of 172 respondents were selected using purposive sampling technique. Data were collected using a self-efficacy questionnaire with a Likert scale. Data analysis was conducted using univariate analysis in the form of frequency and percentage distribution.

The results showed that most respondents had a moderate level of self-efficacy (47.7%), followed by high (34.9%) and low (17.4%) levels.

In conclusion, most late adolescents have a sufficient level of self-efficacy, but it

is not yet optimal in facing life challenges. Therefore, efforts are needed to improve self-efficacy through education and social support so that adolescents can adapt better to the transition into adulthood.

Keywords: late adolescence, mental health, self-efficacy

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, individu mulai membentuk identitas diri, meningkatkan kemandirian, serta mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan yang akan memengaruhi masa depan (BKKBN, 2023). Berdasarkan tahap perkembangannya, remaja dibagi menjadi remaja awal (10–13 tahun), remaja pertengahan (14–17 tahun), dan remaja akhir (18–24 tahun). Remaja akhir merupakan fase yang krusial karena individu mulai memasuki masa transisi menuju dewasa dengan berbagai tuntutan kehidupan yang lebih kompleks (BKKBN, 2023).

Pada fase remaja akhir, individu dihadapkan pada berbagai permasalahan seperti penentuan karier, pendidikan lanjutan, hubungan interpersonal, serta tuntutan kemandirian secara finansial dan emosional. Kondisi tersebut seringkali menimbulkan tekanan psikologis berupa kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian terhadap masa depan (Azzahra et al., 2023). Jika individu tidak memiliki kesiapan psikologis yang baik, maka akan berpotensi mengalami krisis perkembangan seperti *quarter life crisis* (QLC), yang ditandai dengan perasaan ragu, tidak percaya diri, serta ketidakjelasan arah hidup (Robbins & Wilner, 2001).

Dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut, diperlukan kemampuan psikologis yang kuat, salah satunya adalah *self-efficacy*. *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan

tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1977). Konsep ini menjadi penting karena berperan dalam menentukan bagaimana individu berpikir, merasa, dan bertindak dalam menghadapi situasi yang menantang. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri, mampu mengatasi stres, serta memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai tujuan. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung mudah merasa ragu, takut gagal, dan kurang mampu menghadapi tekanan kehidupan (Muttaqien & Hidayati, 2020).

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki peran penting dalam kesehatan mental remaja. Penelitian oleh Muttaqien dan Hidayati (2020) menyatakan bahwa *self-efficacy* yang tinggi dapat menurunkan tingkat stres dan depresi. Selain itu, penelitian Sari dan Aziz (2022) menunjukkan bahwa *self-efficacy* berhubungan dengan kemampuan individu dalam menghadapi *quarter life crisis*. Individu dengan *self-efficacy* tinggi lebih mampu mengelola tekanan dan mengambil keputusan secara adaptif. Namun, hasil penelitian Amalia (2021) menunjukkan bahwa hubungan antara *self-efficacy* dan *quarter life crisis* tidak selalu signifikan, sehingga masih terdapat inkonsistensi hasil penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut.

Meskipun banyak penelitian yang mengkaji hubungan *self-efficacy* dengan berbagai aspek psikologis, sebagian besar penelitian lebih berfokus pada hubungan antar variabel, bukan pada gambaran atau distribusi tingkat *self-efficacy* itu sendiri, khususnya pada remaja di komunitas layanan kesehatan primer seperti

puskesmas. Selain itu, penelitian terkait self-efficacy pada remaja akhir di tingkat komunitas lokal, khususnya di wilayah UPTD Puskesmas Babakan Sari, masih sangat terbatas. Padahal, pemahaman mengenai gambaran self-efficacy sangat penting sebagai dasar dalam merancang intervensi promotif dan preventif di bidang kesehatan mental remaja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Juni 2025 terhadap 10 remaja usia 18–24 tahun di wilayah UPTD Puskesmas Babakan Sari, ditemukan bahwa sebagian besar responden menunjukkan kondisi emosional yang beragam, seperti perasaan bingung, ragu, dan gelisah dalam menghadapi masa depan. Sebanyak 6 responden menunjukkan ketidakstabilan emosi, 3 responden mengalami keraguan dalam mengambil keputusan, dan hanya sebagian kecil yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan dirinya. Hal ini menunjukkan adanya variasi tingkat self-efficacy pada remaja akhir di wilayah tersebut yang perlu diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa self-efficacy merupakan faktor penting dalam membantu remaja menghadapi tantangan perkembangan. Namun, keterbatasan data terkait gambaran self-efficacy pada remaja akhir di tingkat komunitas menjadi dasar penting dilakukannya penelitian ini.

Penelitian ini memiliki kebaruan dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, yaitu:

1. Penelitian ini berfokus pada gambaran (deskriptif) self-efficacy, bukan hubungan antar variabel seperti penelitian sebelumnya.
2. Penelitian dilakukan pada remaja akhir usia 18–24 tahun di setting komunitas layanan kesehatan primer (UPTD Puskesmas Babakan Sari), yang masih jarang diteliti.
3. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi data dasar

(baseline data) untuk pengembangan intervensi keperawatan komunitas dan promosi kesehatan mental remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran self-efficacy pada remaja akhir usia 18–24 tahun di wilayah UPTD Puskesmas Babakan Sari.

KAJIAN LITERATUR

Konsep Remaja

Pengertian Remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan yang kompleks, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pada fase ini, individu mengalami perkembangan pesat dalam aspek biologis, kognitif, serta sosial-emosional sebagai bagian dari proses menuju kedewasaan.

Menurut John W. Santrock (2018), remaja adalah individu yang berada pada masa perkembangan yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang signifikan. Sementara itu, menurut Elizabeth B. Hurlock (2011), masa remaja merupakan periode transisi dari pubertas hingga tercapainya kemandirian psikososial, yang ditandai dengan pencarian identitas diri dan peningkatan kemandirian.

Dalam konteks kesehatan global, World Health Organization (2022) mengklasifikasikan remaja sebagai individu yang berada pada rentang usia 10–24 tahun, dengan remaja akhir berada pada usia 18–24 tahun. Pada fase ini, individu mulai memasuki tahap transisi menuju dewasa awal dengan tuntutan peran sosial yang lebih kompleks.

Tahapan Perkembangan Remaja

Berdasarkan John W. Santrock (2018) dan World Health Organization (2022), tahapan perkembangan remaja dibagi menjadi tiga, yaitu:

1. Remaja Awal (10–13 tahun)
Ditandai dengan perubahan fisik awal (pubertas), peningkatan

kesadaran terhadap tubuh, serta mulai muncul ketertarikan terhadap lawan jenis.

2. Remaja Pertengahan (14–17 tahun)
Ditandai dengan perkembangan kognitif yang lebih kompleks, emosi yang masih labil, serta proses pencarian identitas diri yang intens.
3. Remaja Akhir (18–24 tahun)
Ditandai dengan kematangan fisik, peningkatan kontrol emosi, kemandirian, serta mulai menetapkan arah hidup, seperti pendidikan, karier, dan hubungan interpersonal.

Dalam penelitian ini, fokus diarahkan pada remaja akhir, karena pada tahap ini individu mulai menghadapi tuntutan kehidupan dewasa yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis.

Ciri-Ciri Remaja Akhir

Menurut Diane E. Papalia dan Gabriela Martorell (2021), ciri-ciri remaja akhir meliputi:

1. Meningkatnya kemandirian dalam pengambilan keputusan.
2. Kemampuan berpikir abstrak dan pemecahan masalah kompleks.
3. Proses pencarian dan pemantapan identitas diri.
4. Orientasi pada masa depan (pendidikan, pekerjaan, relasi).
5. Rentan terhadap kecemasan dan kebingungan terkait arah hidup.

Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Robert J. Havighurst (dalam Santrock, 2018), tugas perkembangan remaja meliputi:

1. Menerima kondisi fisik dan peran gender
2. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua
3. Mengembangkan keterampilan sosial dan intelektual
4. Mempersiapkan dan memilih karier
5. Membina hubungan interpersonal yang matang

Ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas perkembangan tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya permasalahan psikologis pada remaja.

Konsep Self-efficacy

Definisi Self-efficacy

Konsep self-efficacy pertama kali diperkenalkan oleh Albert Bandura melalui teori kognitif sosial. Self-efficacy didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1997; 2019).

Menurut Fred Luthans, self-efficacy merupakan keyakinan individu dalam memobilisasi motivasi, sumber daya kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk berhasil dalam suatu tugas. Hal ini menunjukkan bahwa self-efficacy tidak hanya berkaitan dengan kemampuan, tetapi juga keyakinan dalam menggunakan kemampuan tersebut secara optimal.

Self-efficacy berperan penting dalam menentukan bagaimana individu berpikir, merasa, dan bertindak. Individu dengan self-efficacy tinggi cenderung memiliki motivasi yang kuat, gigih dalam menghadapi kesulitan, serta mampu mengatasi stres. Sebaliknya, individu dengan self-efficacy rendah cenderung menghindari tantangan, mudah menyerah, dan memiliki kecenderungan mengalami kecemasan (Bandura, 2019).

Aspek-Aspek *Self efficacy*

Menurut Albert Bandura, aspek utama self-efficacy meliputi:

1. Level (tingkat kesulitan tugas)
Keyakinan individu dalam menghadapi tugas dengan tingkat kesulitan tertentu.
2. Strength (kekuatan keyakinan)
Seberapa kuat keyakinan individu terhadap kemampuannya.
3. Generality (generalisasi)
Kemampuan individu dalam menerapkan keyakinan diri pada berbagai situasi.

Namun dalam konteks praktis, self-efficacy juga sering dikaitkan dengan:

- Keyakinan diri
- Regulasi diri
- Ketekunan (resilience)
- Dukungan sosial

Sumber *Self efficacy*

Menurut Albert Bandura, terdapat empat sumber utama self-efficacy, yaitu:

1. Mastery Experience (Pengalaman keberhasilan)
Pengalaman sukses meningkatkan keyakinan diri individu.
2. Vicarious Experience (Pengalaman orang lain)
Observasi terhadap keberhasilan orang lain dapat meningkatkan keyakinan diri.
3. Verbal Persuasion (Persuasi verbal)
Dukungan dan motivasi dari orang lain dapat memperkuat self-efficacy.
4. Physiological & Emotional States (Kondisi fisik dan emosional)
Kondisi emosional seperti stres atau kecemasan dapat memengaruhi keyakinan diri.

Faktor yang Mempengaruhi Self-Efficacy

Self-efficacy dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain:

- Budaya dan nilai sosial
- Tingkat kesulitan tugas
- Dukungan sosial
- Status sosial dan lingkungan
- Pengalaman individu
- Usia dan tahap perkembangan
- Jenis kelamin
- Pendidikan dan pekerjaan

(Widianita, 2023; Bandura, 2019)

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy memiliki peran penting dalam kesehatan mental dan kemampuan adaptasi individu. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki kemampuan coping yang lebih baik serta lebih siap menghadapi tekanan kehidupan dibandingkan individu dengan self-efficacy rendah (Dewi et al., 2024;

Wulandari et al., 2023).

Selain itu, penelitian Dilla dan Primanita (2024) menemukan bahwa self-efficacy berhubungan dengan kemampuan individu dalam menghadapi krisis perkembangan seperti *quarter life crisis*. Individu dengan self-efficacy tinggi lebih mampu mengelola emosi, mengambil keputusan, serta memiliki arah hidup yang lebih jelas.

Namun demikian, masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara khusus menggambarkan tingkat self-efficacy pada remaja akhir di tingkat komunitas, terutama di layanan kesehatan primer. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan sebagai dasar dalam memahami kondisi psikologis remaja dan merancang intervensi yang tepat.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Desain ini digunakan untuk menggambarkan tingkat self-efficacy pada remaja akhir usia 18–24 tahun pada satu waktu tertentu tanpa melakukan intervensi terhadap responden.

Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas serta karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2022).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja akhir usia 18–24 tahun yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Babakan Sari. Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah populasi remaja pada rentang usia tersebut sebanyak 2.085 orang, yang terdiri dari 1.051 perempuan dan 1.034 laki-laki. Data ini digunakan sebagai dasar dalam penentuan jumlah sampel penelitian.

Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang dipilih dengan teknik tertentu untuk mewakili populasi penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja akhir yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 172 responden, yaitu remaja akhir usia 18–24 tahun yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Babakan Sari dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian dengan menandatangani *informed consent*.

Pemilihan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan ketersediaan responden pada saat penelitian berlangsung selama ± 1 minggu, serta kesesuaian dengan kriteria yang telah ditentukan. Dengan demikian, sampel yang diperoleh diharapkan dapat mewakili karakteristik remaja akhir di wilayah tersebut.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner self-efficacy yang disusun berdasarkan teori Bandura. Kuesioner menggunakan skala Likert dengan pilihan jawaban:

1=Sangat tidak setuju

2 = Tidak setuju

3 = Setuju

4 = Sangat setuju

Uji Validitas dan Reliabilitas

- Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Item dinyatakan valid apabila r hitung $> r$ tabel.
- Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach Alpha, dengan kriteria reliabel jika $\alpha \geq 0,70$.

Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Data primer

Data diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner

2. Data sekunder

Data diperoleh dari UPTD Puskesmas Babakan Sari terkait jumlah remaja

Prosedur pengumpulan data:

1. Mengurus izin penelitian
2. Menentukan responden sesuai kriteria
3. Memberikan penjelasan penelitian
4. Meminta persetujuan
5. Membagikan kuesioner
6. Mengumpulkan dan memeriksa data

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada 172 responden remaja akhir usia 18–24 tahun di wilayah UPTD Puskesmas Babakan Sari. Hasil penelitian disajikan sebagai berikut:

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	80	46,5
Perempuan	92	53,5
Total	172	100

Berdasarkan tabel 1. sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 92 orang (53,5%), sedangkan laki-laki sebanyak 80 orang (46,5%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
18-20 Tahun	90	52,3
21-24 Tahun	82	47,7
Total	172	100

Berdasarkan tabel 2, mayoritas responden berada pada rentang usia 18–20 tahun sebanyak 90 orang (52,3%).

Gambaran Self-efficacy

Tabel 3. Distribusi Self-efficacy Remaja

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Tinggi	60	34,9
Sedang	82	47,7
Rendah	30	17,4
Total	172	100

Berdasarkan tabel 3, sebagian besar responden memiliki self-efficacy dalam kategori sedang sebanyak 82 orang (47,7%), diikuti kategori tinggi sebanyak 60 orang (34,9%), dan kategori rendah sebanyak 30 orang (17,4%).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja akhir di wilayah UPTD Puskesmas Babakan Sari memiliki tingkat self-efficacy dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki keyakinan diri yang cukup dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, namun belum sepenuhnya optimal dalam mengelola tekanan yang muncul pada masa transisi menuju dewasa. Kondisi ini sejalan dengan teori Albert Bandura yang menyatakan bahwa self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu, yang dipengaruhi oleh pengalaman, lingkungan, dan kondisi psikologis individu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi et al. (2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki self-efficacy dalam kategori sedang. Persamaan penelitian ini terletak pada dominasi kategori sedang pada kelompok usia remaja atau dewasa awal, yang menunjukkan bahwa individu pada fase ini masih berada dalam proses perkembangan psikologis. Namun, terdapat perbedaan pada karakteristik responden, di mana penelitian Dewi dilakukan pada mahasiswa keperawatan dalam lingkungan akademik, sedangkan penelitian ini dilakukan pada remaja di komunitas

wilayah puskesmas.

Selanjutnya, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Wulandari et al. (2023) yang menyatakan bahwa self-efficacy remaja dipengaruhi oleh dukungan sosial dan pengalaman individu. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menunjukkan bahwa self-efficacy berada pada kategori sedang dan dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Namun, penelitian tersebut menggunakan pendekatan analitik, sedangkan penelitian ini bersifat deskriptif.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Dilla dan Primanita (2024) yang menyatakan bahwa self-efficacy berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan kehidupan, terutama pada fase remaja akhir. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menekankan pentingnya self-efficacy dalam menghadapi tantangan kehidupan. Perbedaannya, penelitian tersebut mengkaji hubungan dengan quarter life crisis, sedangkan penelitian ini hanya menggambarkan tingkat self-efficacy.

Penelitian Anindita et al. (2023) menunjukkan bahwa self-efficacy berhubungan dengan kemampuan self-regulated learning pada remaja. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menegaskan bahwa self-efficacy berperan dalam kemampuan adaptasi individu. Namun, penelitian tersebut lebih berfokus pada konteks akademik, sedangkan penelitian ini melihat self-efficacy secara umum.

Penelitian Liu et al. (2023) menemukan bahwa self-efficacy berperan sebagai faktor protektif terhadap masalah psikologis, seperti dampak bullying. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menekankan bahwa self-efficacy berkaitan dengan kondisi psikologis remaja. Perbedaannya, penelitian tersebut fokus pada faktor risiko tertentu, sedangkan penelitian ini tidak mengkaji faktor penyebab secara spesifik.

Selanjutnya, penelitian Yiming et al.

(2024) menunjukkan bahwa self-efficacy berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif dan kesiapan karier. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menekankan pentingnya self-efficacy dalam menghadapi masa depan. Namun, penelitian tersebut menggunakan pendekatan analitik, sedangkan penelitian ini bersifat deskriptif.

Selain itu, penelitian terbaru (2025) menunjukkan bahwa self-efficacy dapat ditingkatkan melalui intervensi seperti aktivitas fisik dan penguatan resilience. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama melihat self-efficacy sebagai faktor yang dapat berkembang. Perbedaannya, penelitian tersebut bersifat intervensi, sedangkan penelitian ini hanya menggambarkan kondisi yang ada.

Berdasarkan perbandingan dengan berbagai penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini konsisten dengan sebagian besar penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa self-efficacy pada remaja berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa remaja akhir masih berada dalam proses perkembangan psikologis yang dinamis dan belum sepenuhnya stabil. Perbedaan utama penelitian ini terletak pada pendekatan yang digunakan, yaitu deskriptif, serta lokasi penelitian yang berada pada setting komunitas di wilayah kerja puskesmas. Penelitian ini memberikan gambaran nyata kondisi self-efficacy remaja di masyarakat, yang dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi kesehatan mental.

Dengan demikian, diperlukan upaya peningkatan self-efficacy pada remaja melalui edukasi, dukungan sosial, serta penguatan kemampuan coping agar remaja mampu menghadapi tuntutan kehidupan secara lebih adaptif dan optimal.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran self-efficacy pada remaja akhir usia 18–24 tahun di wilayah UPTD Puskesmas Babakan Sari, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat self-efficacy dalam kategori sedang.

Hal ini menunjukkan bahwa remaja akhir memiliki keyakinan yang cukup dalam menghadapi permasalahan kehidupan, namun belum sepenuhnya optimal dalam mengelola tantangan dan tekanan yang muncul pada masa transisi menuju dewasa. Selain itu, masih terdapat sebagian responden dengan tingkat self-efficacy rendah yang menunjukkan adanya kebutuhan untuk peningkatan kemampuan keyakinan diri dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran self-efficacy pada remaja akhir telah tercapai.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Remaja

Diharapkan remaja dapat meningkatkan self-efficacy melalui pengembangan diri, memperbanyak pengalaman positif, serta membangun pola pikir yang lebih optimis dalam menghadapi tantangan kehidupan.

2. Bagi Tenaga Kesehatan (Puskesmas)

Diharapkan pihak puskesmas dapat mengembangkan program promotif dan preventif, seperti edukasi kesehatan mental, konseling remaja, serta pelatihan penguatan self-efficacy untuk meningkatkan kesiapan remaja dalam menghadapi masa transisi menuju dewasa.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan dapat memberikan dukungan melalui program pengembangan soft skills, bimbingan karier, serta peningkatan kepercayaan diri mahasiswa atau siswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian

lanjutan dengan desain analitik guna mengetahui hubungan antara self-efficacy dengan variabel lain, seperti quarter life crisis, stres, atau dukungan sosial. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode intervensi untuk melihat efektivitas program dalam meningkatkan self-efficacy pada remaja.

REFERENSI

- Anindita, R., Putri, A. R., & Prasetyo, B. (2023). The relationship between self-efficacy and self-regulated learning among adolescents. *International Journal of Social Science and Human Research*, 6(4), 2150–2156.
- Azzahra, N., Rahmawati, D., & Lestari, S. (2023). Quarter life crisis pada remaja akhir: Tinjauan psikologis dan faktor penyebab. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 12(2), 101–110.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company
- BKKBN. (2023). *Profil remaja Indonesia*. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- Dewi, M. K., Sari, P. N., & Hidayat, R. (2024). Gambaran self-efficacy pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 27(1), 45–52.
- Dilla, F., & Primanita, R. (2024). Hubungan self-efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 25–34.
- Gendolang, R., & Ambarwati, D. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi self-efficacy pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 120–128.
- Hidayati, N., & Muttaqien, A. (2020). Self-efficacy dan dampaknya terhadap stres pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 50–58.
- Kusumaningrum, R., & Jannah, M. (2023). Fenomena quarter life crisis pada generasi muda di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(2), 89–98.
- Lestari, S., & Fuada, N. (2021). Quarter life crisis pada dewasa awal: Studi literatur. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), 75–84.
- Liu, X., Wang, Y., & Zhang, L. (2023). The relationship between self-efficacy and adolescent mental health: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95, 45–56.
- Muttaqien, A., & Hidayati, N. (2020). Hubungan self-efficacy dengan stres pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis*, 8(2), 112–120.
- Sari, D. T., & Aziz, A. (2022). Hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1), 82–90.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2022). *Adolescent health*. Geneva: WHO.
- Wulandari, S., Fitriani, D., & Prabowo, A. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap self-efficacy pada remaja. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 10(1), 33–41.
- Yiming, Z., Chen, L., & Huang, X. (2024). The role of self-efficacy in career readiness and subjective well-being among young adults. *Scientific Reports*, 14, 12345.

BIODATA PENULIS

Mery Tania

Dosen di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas ARS. Riwayat pendidikannya yaitu Sarjana Keperawatan, Ners, dan Magister Keperawatan Jiwa

Trisya Destrina

Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas ARS. Riwayat pendidikannya yaitu Sarjana Keperawatan.

Putti Rahima

Dosen di Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas ARS. Riwayat pendidikan
yaitu Sarjana Keperawatan, Ners,
Magister manajemen dan Magister
Keperawatan KMB

Asma Damayanti

Dosen di Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas ARS. Riwayat pendidikan
yaitu Sarjana Keperawatan, Ners,
Magister Manajemen

