

Original Research Article

THE RELATIONSHIP OF PERSONALITY TYPE AND SELF-EFFICACY WITH MENTAL HEALTH AMONG ADOLESCENTS

Fakhrun Nisa' Fiddaroini ^{1*}, Nur Musayyidah ¹, Eliza Zihni Zatihulwani ¹

¹ Bachelor of Nursing Science Program Study, College of Health Science of Husada Jombang, East Java Province, Indonesia

*Correspondence:

Fakhrun Nisa' Fiddaroini

Bachelor of Nursing Science Program Study, College of Health Science of Husada Jombang, East Java Province, Indonesia

Veteran Road, Mancar Village, Peterongan Sub-Disrict, Jombang Regency, East Java Province, Indonesia - 61481

Email: fiddaroininissa@gmail.com

Article Info:

Received: February 16, 2026

Accepted: June 27, 2026

DOI:

<https://doi.org/10.60050/pwh.v7i1.145>

Abstract

Background: Adolescents face various challenges that increase their vulnerability to mental health problems. Adaptive coping strategies and self-efficacy are important factors in maintaining mental well-being, while personality type influences adolescents' ability to adapt.

Objectives: This study aimed to determine the relationship of personality type and self-efficacy with mental health among adolescents at MA Mazroatul Ulum Paciran Lamongan.

Methods: This study used an analytic correlational approach with a cross-sectional design. The population consisted of 89 twelfth-grade students, with 73 respondents selected using simple random sampling. Independent variables were personality type and self-efficacy, while mental health was the dependent variable. Instruments included the Jung Type Indicator Questionnaire, the General Self-Efficacy Scale, and the Mental Health Continuum-Short Form. Data were analyzed using the Chi-square test and Spearman's rank correlation test with a significance level of $p < 0.05$.

Results: Most respondents had an extroverted personality type, high self-efficacy (68.5%), and high mental health levels (69.9%). The Chi-square test showed a significant relationship between personality type and mental health ($p < 0.001$, OR = 41.4). The Spearman's rank correlation test also indicated a significant and very strong relationship between self-efficacy and mental health ($p < 0.001$, $r = 0.758$).

Conclusion: Introverted adolescents were more likely to experience poor mental health than extroverted adolescents. Higher self-efficacy was associated with better mental health. Personality type and self-efficacy significantly influence adolescents' mental health. Nurses play an important role in providing mental health education for adolescents.

Keywords: Adolescents, Mental Health, Personality, Self-Efficacy.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang penuh tantangan dan kompleks dalam kehidupan manusia. Berbagai permasalahan yang dialami remaja dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan mental. Kesehatan mental memiliki tingkat kepentingan yang sama dengan kesehatan fisik sehingga keduanya perlu dijaga dan diperhatikan dengan baik (Purnomosidi et al.,

2023). Kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, sosial, dan psikologis, di mana seseorang mampu menghadapi tekanan kehidupan, mengenali potensi diri, belajar dan bekerja secara optimal, serta memberikan kontribusi positif terhadap lingkungan sekitarnya (World Health Organization, 2022b). Masalah kesehatan mental pada remaja dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti tipe kepribadian dan tingkat *self-efficacy* (keyakinan diri). Pengaruh tipe kepribadian terhadap kesehatan mental dikaitkan dengan perbedaan pola pikir, perasaan, dan perilaku seseorang ketika beradaptasi dengan situasi dan lingkungan. Kepribadian *introvert* (tertutup) dinilai lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental dibandingkan kepribadian *ekstrovert* (terbuka) (Chen, 2023). Pengaruh *self-efficacy* terhadap kesehatan mental berkaitan dengan tingkat keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam meningkatkan motivasi, mengatasi masalah, dan mencapai tujuan yang diharapkan. Individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental (Sislina et al., 2023).

Secara global, sekitar 12,5% populasi dunia mengalami gangguan mental (World Health Organization, 2022a). Survei Indonesia National *Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa lebih dari 17 juta remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey, 2022). Rumah Sakit Jiwa Menur Jawa Timur mencatat peningkatan jumlah pasien jiwa pada anak dan remaja selama tahun 2023, yaitu sebanyak 4.765 orang (Elaine, 2023). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Lamongan tahun 2023, tercatat sebanyak 3.377 kasus gangguan mental di Kabupaten Lamongan (Alghivari, 2023). Hasil studi pendahuluan pada remaja di Madrasah Aliyah (MA) Mazroatul Ulum Paciran Lamongan pada tanggal 24 Juli 2024 menunjukkan bahwa dari 10 siswa, sebanyak 3 siswa memiliki kesehatan mental rendah dan 7 siswa memiliki kesehatan mental tinggi. Seluruh siswa dengan kesehatan mental rendah memiliki tipe kepribadian *introvert* dan *self-efficacy* rendah. Sementara itu, seluruh siswa dengan kesehatan mental tinggi memiliki *self-efficacy* tinggi, dengan 6 siswa berkepribadian *ekstrovert* dan 1 siswa berkepribadian *introvert*.

Remaja sering menghadapi berbagai tantangan, seperti tingginya ekspektasi dari lingkungan sekitar, tekanan di rumah maupun sekolah, serta perubahan yang terjadi selama masa pertumbuhan (Aryono, 2021). Dalam kondisi tersebut, remaja perlu memiliki kemampuan beradaptasi terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi. Kemampuan adaptasi seseorang dipengaruhi oleh tipe kepribadian. Kepribadian merupakan keseluruhan pola pikir, perasaan, dan perilaku yang digunakan individu dalam menyesuaikan diri terhadap kehidupannya. Menurut teori kepribadian Carl Gustav Jung, tipe kepribadian dibedakan menjadi dua, yaitu *ekstrovert* dan *introvert*. Individu dengan kepribadian *ekstrovert* cenderung terbuka, mudah bergaul, dan menyukai perubahan, sedangkan individu *introvert* cenderung tertutup dan kurang suka bersosialisasi (Darni, 2018). Menurut Ji et al. (2022), Kepribadian seseorang berhubungan dengan tingkat kecemasan dan kondisi kesehatan mental. Individu dengan tingkat ekstrovert yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan individu *introvert*. Kondisi tersebut berkaitan dengan fungsi kognitif yang lebih baik pada individu dengan tingkat ekstrovert tinggi. Fungsi kognitif berperan penting dalam proses orientasi, pengolahan persepsi, dan kemampuan menyelesaikan masalah (Ji et al., 2022). Selain kemampuan beradaptasi, remaja juga perlu memiliki *self-efficacy* atau keyakinan diri dalam menghadapi berbagai permasalahan yang ada. *Self-efficacy* berperan penting dalam kesehatan mental remaja karena berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi tantangan dan tekanan hidup (Li et al., 2024).

Self-efficacy merupakan keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi sehingga mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan (Susanto, 2018). Masalah kesehatan mental pada remaja dapat menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, penurunan prestasi belajar, suasana hati yang buruk, serta kesulitan mengendalikan emosi yang berpotensi mengarah pada perilaku negatif, kekerasan, tindakan kriminal, hingga penyalahgunaan zat terlarang (Konaszewski et al., 2019). Selain itu, remaja juga dapat mengalami gangguan nafsu makan, halusinasi, perilaku menyakiti diri sendiri, hingga percobaan bunuh diri (World Health Organization, 2021).

Upaya pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja dapat dilakukan melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Upaya promotif dilakukan melalui promosi kesehatan mental untuk mengurangi stigma, diskriminasi, dan pelanggaran hak asasi, serta meningkatkan pemahaman dan keterlibatan remaja dalam menjaga kesehatan mental. Sementara itu, upaya preventif dapat dilakukan melalui deteksi dini kesehatan mental oleh puskesmas yang bekerja sama dengan psikolog dan psikiater, serta melalui pelayanan home visit bagi individu atau keluarga yang diduga mengalami masalah kesehatan mental (Rahayu et al., 2024). Selanjutnya, menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, upaya kuratif difokuskan pada proses penyembuhan, pemulihan, dan pengurangan penderitaan melalui bantuan dokter umum, psikolog, maupun dokter spesialis kedokteran jiwa. Sementara itu, upaya rehabilitatif dilakukan melalui pemulihan fungsi sosial, fungsi okupasional, serta rehabilitasi psikiatrik dan psikososial. Namun, penelitian yang mengkaji hubungan tipe kepribadian dan *self-efficacy* dengan kesehatan mental pada remaja madrasah aliyah, khususnya di wilayah Lamongan, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental remaja. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan tipe kepribadian dan *self-efficacy* dengan kesehatan mental remaja di MA Mazroatul Ulum Paciran Lamongan.

METODE

Desain Studi

Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional*, yaitu desain penelitian yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel independen dan dependen dengan pengumpulan data dilakukan pada satu waktu secara bersamaan.

Pengaturan

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2024 di MA Mazroatul Ulum Paciran Lamongan.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII di MA Mazroatul Ulum Paciran Lamongan yang berjumlah 99 siswa. Sebanyak 10 siswa telah menjadi subjek studi pendahuluan sehingga jumlah populasi penelitian menjadi 89 siswa. Penentuan besar sampel menggunakan rumus *Slovin* dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 73 siswa. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*. Responden dipilih secara acak berdasarkan daftar siswa kelas XII yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Kriteria inklusi meliputi: 1) remaja laki-laki dan perempuan yang terdaftar sebagai siswa MA Mazroatul Ulum Paciran Lamongan, 2) usia ≥ 17 tahun, 3) bersedia menjadi responden dan menandatangani lembar *informed consent*. Kriteria eksklusi meliputi siswa yang tidak hadir pada saat pelaksanaan penelitian.

Instrumen

Instrumen penelitian meliputi kuesioner *Jung Type Indicator (JTI)* untuk menilai tipe kepribadian, *General Self-Efficacy Scale (GSES)* untuk menilai tingkat *self-efficacy*, dan *Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF)* untuk menilai kesehatan mental. Kuesioner tipe kepribadian JTI yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada instrumen yang digunakan dan dikembangkan Utami (2017). Kuesioner ini telah diuji validitas dengan hasil nilai r hitung $> r$ tabel (0,514) dengan $n = 15$, r hitung diketahui sebesar 0,552-0,868. Selain itu, instrumen ini juga telah diuji reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,961 $> 0,60$. Terdapat 28 item pernyataan yang terdiri dari 14 pernyataan

introvert dan 14 pernyataan *ekstrovert*, di dalamnya mencakup indikator kemampuan bersosialisasi, kemampuan mengambil risiko, penurunan dorongan kata hati, keekspresifan, kedalaman berpikir, dan tanggung jawab. Penilaian dilakukan menggunakan skala Guttman (ya atau tidak). Setiap pertanyaan *introvert* bernilai 0 untuk “Ya”, dan 1 untuk “Tidak”. Sebaliknya, setiap pertanyaan *ekstrovert* bernilai 1 untuk “Ya” dan 0 untuk “Tidak”. Rentang total skor adalah 1–28, dengan 1–14 diinterpretasikan sebagai *introvert*, dan 15–28 diinterpretasikan sebagai *ekstrovert* (Utami, 2017).

Kuesioner untuk mengukur tingkat *self-efficacy* dalam penelitian ini menggunakan instrumen *General Self-Efficacy Scale* (GSES). Instrumen *General Self-Efficacy Scale* ini dikembangkan dan dimodifikasi oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer pada tahun 1995. Kuesioner ini memiliki 10 item pernyataan, namun *tidak* memiliki pernyataan *favorable dan unfavorable* (Gusmardika, 2022). Instrumen ini juga telah diterjemahkan ke dalam 32 bahasa, salah satunya adalah bahasa Indonesia (Novrianto et al., 2019). Selain itu, instrumen *General Self-Efficacy Scale* versi bahasa Indonesia ini telah diuji validitasnya dengan hasil nilai r hitung $>$ r tabel (r tabel = 0,497), dan sudah diuji reliabilitasnya dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,815 ($>$ 0,6). Sehingga instrumen ini telah dinyatakan valid dan reliabel (Gusmardika, 2022). Indikator yang digunakan dalam instrumen GSES ini meliputi *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *strength* (ketahanan/keyakinan), *generality* (keluasan). Kuesioner ini terdiri dari 10 pertanyaan dengan 4 jawaban pilihan. Skor jawaban dari 1–4: skor 1 untuk “Sangat tidak sesuai”, skor 2 untuk “Tidak sesuai”, skor 3 untuk “Sesuai”, skor 4 untuk “Sangat sesuai”. Rentang skor 10–40. Skor 10–25 dikategorikan sebagai *self-efficacy* rendah; skor 26–40 dikategorikan sebagai *self-efficacy* tinggi (Gusmardika, 2022).

Kuesioner kesehatan mental adalah *Mental Health Continuum – Short Form* (MHC-SF) yang dikembangkan oleh Keyes et al. (2008) dan diadaptasi dengan mengikuti panduan adaptasi alat ukur dari *International Test Commission (ITC)* (*International Test Commission*, 2017). MHC-SF terdiri dari 14 butir item yang mengukur tiga dimensi dari *well-being*, yaitu *Emotional Well-Being* (3 item), *Social Well-Being* (5 item), dan *Psychological Well-Being* (6 item). Alat ukur diisi menggunakan skala *Likert* sebanyak 6 poin dengan rentang dari 0 (Tidak Pernah), 1 (1–2 kali), 2 (1 kali seminggu), 3 (2 atau 3 kali seminggu), 4 (hampir setiap hari), dan 5 (Setiap Hari) sesuai dengan kondisi subjek saat itu. Total skor 0 – 70. Skor 0–35 diinterpretasikan ke dalam kategori kesehatan mental rendah, dan skor 36–70 diinterpretasikan ke dalam kategori kesehatan mental tinggi. Kuesioner *Mental Health Continuum – Short Form* (MHC-SF) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia telah diuji validitasnya dengan hasil seluruh faktor *loading* berada di atas 0,5, dengan rentang mulai dari 0,54 hingga 0,84. Seluruh item memiliki p -value $<$ 0,001. Kuesioner MHC-SF juga telah diuji reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* pada dimensi *Emotional Well-Being* sebesar 0,81, *Social Well-Being* sebesar 0,75, dan *Psychological Well-Being* sebesar 0,85. Semua dimensi diketahui memiliki nilai *Cronbach's Alpha* $>$ 0,6. Sehingga kuesioner ini telah dinyatakan valid dan reliabel untuk dijadikan instrumen penelitian (Putra, 2023).

Analisis Data

Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Chi-square* dan uji korelasi *Spearman Rank* dengan tingkat signifikansi $p <$ 0,05. Uji *chi-square* digunakan untuk menganalisis hubungan antara tipe kepribadian dengan kesehatan mental remaja, sedangkan uji korelasi *Spearman Rank* digunakan untuk menganalisis hubungan *self-efficacy* dengan kesehatan mental remaja. Data dianalisis menggunakan program IBM SPSS Statistics versi 25.

Pertimbangan Etis

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan dengan

nomor surat keterangan laik etik 0758-KEPKSHJ. Selain itu, penelitian ini juga telah memperoleh izin pelaksanaan penelitian dari pihak MA Mazroatul Ulum Paciran Lamongan. Seluruh responden yang terlibat dalam penelitian telah diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta diminta menandatangani lembar *informed consent* sebelum pengambilan data dilakukan.

HASIL

Sebanyak 73 remaja berpartisipasi dalam penelitian ini dengan rentang usia 17–19 tahun dan rata-rata usia 17,70 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (68,5%). Karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Pendapatan Orang Tua di MA Mazroatul Paciran Lamongan pada November 2024 (n = 73).

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
	(f)	(%)
Usia		
17 Tahun	28	38,4%
18 Tahun	39	53,4%
19 Tahun	6	8,2%
Total	73	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	23	31,5%
Perempuan	50	68,5%
Total	73	100%
Pendapatan Orang Tua		
< UMR	30	41,1%
≥ UMR	43	58,9%
Total	73	100%

Sumber: Data Primer, 2024.

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berusia 18 tahun (53,4%), berjenis kelamin perempuan (68,5%), dan memiliki orang tua dengan pendapatan di atas UMR (58,9%).

Distribusi Frekuensi Tipe Kepribadian, Self-Efficacy, dan Kesehatan Mental

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tipe Kepribadian, *Self-Efficacy*, dan Kesehatan Mental di MA Mazroatul Paciran Lamongan pada November 2024 (n = 73).

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
	(f)	(%)
Tipe Kepribadian		
<i>Introvert</i>	23	31,5%
<i>Ekstrovert</i>	50	68,5%
Total	73	100%
<i>Self-Efficacy</i>		
Rendah	26	35,6%
Tinggi	47	64,4%
Total	73	100%
Kesehatan Mental		
Rendah	22	30,1%

Karakteristik Responden	Frekuensi		Persentase
	(f)		(%)
Tinggi	51		69,9%
Total	73		100%

Sumber: Data Primer, 2024.

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden memiliki tipe kepribadian *ekstrovert* (68,5%), *self-efficacy* tinggi (64,4%), dan kesehatan mental tinggi (69,9%).

Analisis Hubungan Tipe Kepribadian dengan Kesehatan Mental

Tabel 3. Analisis Hubungan Tipe Kepribadian dengan Kesehatan Mental di MA Mazroatul Paciran Lamongan pada November 2024 (n = 73).

Tipe Kepribadian	Kesehatan Mental				Total	
	Rendah		Tinggi		f	%
	f	%	f	%		
<i>Introvert</i>	18	24,7%	5	6,8%	23	31,5%
<i>Ekstrovert</i>	4	5,5%	46	63%	50	68,5%
Total	22	30,1%	51	69,9%	73	100%

Uji *Chi-Square* $p < 0,001$; OR= 41,4 (95% CI: 9,97–171,83)

Sumber: Data Primer, 2024.

Berdasarkan Tabel 3, responden dengan tipe kepribadian *introvert* cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih rendah dibandingkan dengan responden dengan tipe kepribadian *ekstrovert*. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p < 0,001$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dan kesehatan mental remaja di MA Mazroatul Ulum Paciran Lamongan. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 41,4 (95% CI: 9,97–171,83) menunjukkan bahwa remaja dengan kepribadian *introvert* memiliki risiko 41,4 kali lebih besar mengalami kesehatan mental rendah dibandingkan remaja dengan kepribadian *ekstrovert*.

Analisis Hubungan Self-Efficacy dengan Kesehatan Mental

Tabel 4. Analisis Hubungan *Self-Efficacy* dengan Kesehatan Mental di MA Mazroatul Paciran Lamongan pada November 2024 (n = 73).

<i>Self-Efficacy</i>	Kesehatan Mental				Total	
	Rendah		Tinggi		f	%
	f	%	f	%		
Rendah	20	27,4%	6	8,2%	26	35,6%
Tinggi	2	2,7%	45	61,6%	47	64,4%
Total	22	30,1%	51	69,9%	73	100%

Uji *Spearman Rank* $p < 0,001$; $r = 0,758$

Sumber: Data Primer, 2024.

Berdasarkan Tabel 4, responden dengan *self-efficacy* rendah cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih rendah, sedangkan responden dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih tinggi. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai $p < 0,001$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kesehatan mental remaja di MA Mazroatul Ulum Paciran Lamongan. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,758 menunjukkan hubungan yang sangat kuat dengan arah korelasi positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* remaja, semakin tinggi pula tingkat kesehatan mentalnya.

PEMBAHASAN

Tipe Kepribadian Remaja di MA Mazroatul Paciran Lamongan

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar remaja di MA Mazroatul Ulum Paciran Lamongan memiliki tipe kepribadian *ekstrovert* (68,5%). Temuan ini sejalan dengan penelitian Harahap et al., (2021) menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki tipe kepribadian ekstrovert. Pada masa remaja, individu cenderung mengalami perkembangan sosial yang ditandai dengan meningkatnya interaksi dengan teman sebaya dan lingkungan sekitar. Kondisi tersebut mendorong remaja untuk lebih aktif berkomunikasi, menjalin hubungan sosial, dan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas kelompok sehingga karakteristik *ekstrovert* lebih banyak muncul. Menurut teori kepribadian Carl Gustav Jung, tipe kepribadian dibedakan menjadi dua, yaitu *ekstrovert* dan *introvert*. Individu dengan kepribadian *ekstrovert* cenderung terbuka, mudah bergaul, menyukai perubahan, dan aktif dalam interaksi sosial. Sebaliknya, individu dengan kepribadian *introvert* cenderung tertutup, kurang menyukai interaksi sosial, serta lebih berorientasi pada dirinya sendiri (Darni et al., 2018). Perbedaan karakteristik tersebut memengaruhi cara individu beradaptasi, berkomunikasi, dan merespons lingkungan sosial yang dihadapinya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perkembangan kepribadian pada masa remaja tidak terlepas dari proses perkembangan psikososial yang dialami individu.

Hasil penelitian ini didukung oleh Moor et al. (2023), menjelaskan bahwa perkembangan kepribadian berlangsung secara signifikan selama masa remaja dan dewasa muda. Pada periode ini, individu mengalami berbagai transisi kehidupan dan peningkatan peran sosial yang berkontribusi terhadap kematangan kepribadian. Remaja yang mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya cenderung menunjukkan karakteristik yang lebih terbuka, mudah bekerja sama, dan lebih aktif dalam menjalin hubungan interpersonal. Selain itu, Tetzner et al. (2023) menyatakan bahwa perkembangan trait kepribadian pada remaja dipengaruhi oleh proses pembelajaran dan lingkungan sosial tempat individu berinteraksi. Lingkungan sekolah menjadi salah satu faktor penting yang berkontribusi dalam pembentukan karakteristik kepribadian karena remaja memperoleh berbagai pengalaman sosial, kesempatan bekerja sama, serta interaksi dengan teman sebaya dan guru. Pengalaman tersebut dapat membantu remaja mengembangkan kemampuan komunikasi, keterbukaan, dan keterampilan sosial yang lebih baik. Sementara itu, Chaturvedi et al. (2021) menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih adaptif, lebih terbuka terhadap pengalaman baru, dan lebih mudah menjalin hubungan interpersonal dibandingkan laki-laki. Karakteristik tersebut dapat berkontribusi terhadap dominannya tipe kepribadian *ekstrovert* pada responden penelitian ini.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dominannya tipe kepribadian *ekstrovert* pada remaja di MA Mazroatul Ulum Paciran Lamongan berkaitan dengan kecenderungan responden untuk lebih aktif berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Karakteristik seperti keterbukaan, kemampuan bersosialisasi, dan kemudahan menjalin hubungan interpersonal dapat mendukung perkembangan psikososial remaja, meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan, serta membantu remaja menghadapi berbagai tuntutan perkembangan pada masa remaja.

Self-efficacy Remaja di MA Mazroatul Ulum Paciran Lamongan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar remaja di MA Mazroatul Ulum Paciran Lamongan memiliki *self-efficacy* tinggi (64,4%). Temuan ini sejalan dengan penelitian Andayani et al. (2021) menunjukkan bahwa mayoritas remaja di Pesantren Nurul Jadid memiliki *self-efficacy* tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tugas, tantangan, dan permasalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk melaksanakan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan yang dihadapi. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih aktif dalam mengambil keputusan, mampu menghadapi tantangan, memiliki ketekunan dalam menyelesaikan masalah, serta

lebih optimis dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Sebaliknya, individu dengan self-efficacy rendah cenderung menghindari tugas yang sulit, mudah menyerah, kurang percaya diri, dan lebih rentan mengalami stres ketika menghadapi masalah (Bandura, 1997; Ghufroon & Suminta, 2018).

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori *self-efficacy* Bandura yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya berkembang melalui pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengalaman vikarius (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), serta kondisi fisiologis dan emosional (*physiological and emotional states*) (Bandura, 1997). Pengalaman positif yang diperoleh individu ketika berhasil menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan akan meningkatkan keyakinan terhadap kemampuannya. Oleh karena itu, remaja yang sering memperoleh pengalaman keberhasilan cenderung memiliki self-efficacy yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang lebih sering mengalami kegagalan (Bandura, 1997; Fürtjes et al., 2023).

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Fürtjes et al. (2023) menunjukkan bahwa *self-efficacy* berperan sebagai faktor protektif terhadap stres, kecemasan, dan gejala depresi pada remaja. Remaja dengan self-efficacy yang tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tekanan yang dihadapi, sehingga risiko munculnya masalah psikologis menjadi lebih rendah. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* dapat membantu remaja mempertahankan kesehatan mental yang lebih baik saat menghadapi berbagai situasi yang menimbulkan stres. Selain itu, Dong et al. (2023) menemukan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja. Remaja yang memiliki tingkat *self-efficacy* lebih tinggi cenderung menunjukkan kondisi psikologis yang lebih baik, kemampuan adaptasi yang lebih tinggi, serta kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan. Temuan tersebut menegaskan bahwa *self-efficacy* memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

Tingginya *self-efficacy* pada remaja dalam penelitian ini dapat dikaitkan dengan karakteristik responden yang sebagian besar memiliki orang tua dengan pendapatan di atas UMR. Kondisi ekonomi keluarga yang memadai memungkinkan remaja memperoleh dukungan, fasilitas, dan kesempatan yang lebih besar untuk mengembangkan potensi dirinya. Dukungan keluarga yang baik dapat meningkatkan keyakinan remaja terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tantangan dan mencapai tujuan yang diharapkan. Bandura (1997) menjelaskan bahwa pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) merupakan sumber utama pembentukan *self-efficacy*. Remaja yang memperoleh kesempatan untuk mengembangkan kemampuan diri dan mengalami keberhasilan dalam berbagai aktivitas cenderung memiliki tingkat self-efficacy yang lebih tinggi. Selain itu, Kleppang et al. (2023) menjelaskan bahwa pengalaman keberhasilan dan dukungan sosial dari keluarga maupun lingkungan sekitar berperan penting dalam meningkatkan self-efficacy pada remaja. Temuan tersebut didukung oleh Cherewick et al. (2024) menyatakan bahwa dukungan sosial, khususnya dari keluarga dan lingkungan terdekat, berhubungan dengan peningkatan *self-efficacy* dan kesejahteraan psikologis remaja. Dukungan tersebut membantu remaja mengembangkan rasa percaya diri, optimisme, dan keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di MA Mazroatul Ulum Paciran Lamongan memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan. Tingginya self-efficacy dapat membantu remaja menjadi lebih percaya diri, optimis, mampu mengatasi hambatan, serta memiliki motivasi yang lebih kuat dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Kondisi tersebut menjadi modal penting bagi remaja untuk mempertahankan kesehatan mental yang baik serta menghadapi berbagai tantangan pada masa remaja.

Kesehatan Mental Remaja di MA Mazroatul Ulum Paciran Lamongan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 73 remaja di MA Mazroatul Ulum Paciran Lamongan, sebagian besar memiliki kesehatan mental tinggi (69,9%), sedangkan 30,1% lainnya

memiliki kesehatan mental rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wetik & Laka (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kesehatan mental yang baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja mampu menjalankan fungsi psikologis, emosional, dan sosial secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Kesehatan mental merupakan kondisi ketika individu mampu berkembang secara fisik, mental, sosial, dan emosional, menyadari potensi yang dimiliki, mampu mengatasi tekanan kehidupan, serta berfungsi secara produktif dalam lingkungan sekitarnya (Anwar & Putry, 2021). Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik umumnya mampu beradaptasi terhadap berbagai tekanan kehidupan, memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, merasa puas terhadap kehidupannya, serta mampu menghadapi berbagai tantangan secara efektif (Konaszewski et al., 2021).

Tingginya kesehatan mental pada remaja dalam penelitian ini dapat dikaitkan dengan adanya berbagai faktor protektif yang dimiliki responden. Sebagian besar responden memiliki tipe kepribadian ekstrovert, *self-efficacy* tinggi, serta orang tua dengan pendapatan di atas UMR. Faktor-faktor tersebut berperan dalam membantu remaja menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, membangun hubungan sosial yang baik, serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai situasi yang dihadapi. Temuan ini didukung oleh Marquez et al. (2023), menyatakan bahwa faktor protektif seperti kemampuan adaptasi, resiliensi, dan dukungan lingkungan berperan penting dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Cavioni et al. (2021) menjelaskan bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor protektif, seperti hubungan sosial yang positif, kepuasan hidup, dan kemampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan. Remaja yang memiliki hubungan baik dengan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah cenderung menunjukkan tingkat kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan remaja yang kurang memperoleh dukungan sosial. Selain itu, Cherewick et al. (2024) menyatakan bahwa dukungan sosial dan keyakinan terhadap kemampuan diri berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Dukungan tersebut membantu remaja menghadapi berbagai tantangan kehidupan, mengurangi dampak stres, serta mempertahankan kondisi mental yang positif.

Selain faktor individu, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dan lingkungan yang positif berperan penting dalam kesehatan mental remaja. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah dapat membantu remaja menghadapi tekanan, meningkatkan rasa aman, serta mendukung perkembangan psikologis yang sehat. Remaja yang memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang kurang mendapatkan dukungan sosial (Cavioni et al., 2021; Cherewick et al., 2024)

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di MA Mazroatul Ulum Paciran Lamongan memiliki kondisi kesehatan mental yang baik. Kondisi tersebut dapat menjadi modal penting bagi remaja untuk mengembangkan potensi diri, menjalin hubungan sosial yang sehat, menghadapi berbagai tantangan perkembangan, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis pada masa remaja.

Hubungan Tipe Kepribadian dengan Kesehatan Mental Remaja di MA Mazroatul Ulum Paciran Lamongan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian kecil remaja memiliki tipe kepribadian *introvert* dengan kesehatan mental rendah (24,7%), sedangkan sebagian besar remaja dengan tipe kepribadian *ekstrovert* memiliki kesehatan mental yang tinggi (63%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p < 0,001$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dan kesehatan mental remaja di MA Mazroatul Ulum Paciran Lamongan. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 41,4 (95% CI: 9,97–171,83) menunjukkan bahwa remaja dengan kepribadian *introvert* memiliki risiko lebih besar mengalami kesehatan mental rendah dibandingkan remaja dengan kepribadian ekstrovert.

Menurut teori kepribadian Carl Gustav Jung, kepribadian dibedakan menjadi dua tipe utama, yaitu *ekstrovert* dan *introvert*. Individu dengan kepribadian *ekstrovert* cenderung terbuka, aktif dalam interaksi sosial, mudah bergaul, serta lebih berorientasi pada lingkungan eksternal. Sebaliknya, individu dengan kepribadian *introvert* cenderung lebih tertutup, selektif dalam menjalin hubungan sosial, dan lebih berorientasi pada dunia internalnya (Darni et al., 2018). Perbedaan karakteristik tersebut memengaruhi cara individu dalam beradaptasi, berkomunikasi, mengelola emosi, serta merespons berbagai tekanan maupun permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini didukung oleh Feng et al. (2022) menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian berhubungan dengan kondisi kesehatan mental remaja. Individu dengan karakteristik introversi yang lebih tinggi cenderung memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih rendah dibandingkan individu yang lebih ekstrovert. Karakteristik *ekstrovert* memungkinkan individu untuk lebih mudah menjalin hubungan sosial, memperoleh dukungan dari lingkungan sekitar, serta mengembangkan strategi adaptasi yang lebih efektif dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Selain itu, Moor et al. (2023) menjelaskan bahwa perkembangan kepribadian berlangsung secara signifikan selama masa remaja dan dewasa muda. Pada periode ini individu mengalami berbagai perubahan peran sosial dan proses adaptasi terhadap lingkungan yang berkontribusi terhadap kematangan kepribadian. Remaja yang mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya cenderung memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik sehingga dapat mendukung kesejahteraan psikologis dan kesehatan mentalnya. Temuan tersebut juga didukung oleh Cavioni et al. (2021) menyatakan bahwa hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya, guru, dan lingkungan sekolah berkontribusi terhadap kesehatan mental remaja. Hubungan sosial yang baik dapat meningkatkan rasa aman, dukungan emosional, serta kemampuan remaja dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Oleh karena itu, remaja dengan karakteristik *ekstrovert* yang cenderung lebih aktif dalam menjalin hubungan sosial memiliki peluang lebih besar untuk memperoleh dukungan sosial yang dapat membantu menjaga kesehatan mentalnya.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tipe kepribadian merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental remaja. Remaja dengan kepribadian *ekstrovert* cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik, lebih mudah memperoleh dukungan sosial, serta lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan perkembangan sehingga memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan remaja dengan kepribadian *introvert*.

Hubungan Self-Efficacy dengan Kesehatan Mental Remaja di MA Mazroatul Ulum Paciran Lamongan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian kecil remaja memiliki *self-efficacy* rendah dengan kesehatan mental rendah (27,4%), sedangkan sebagian besar remaja memiliki *self-efficacy* tinggi dengan kesehatan mental tinggi (61,6%). Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai $p < 0,001$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan kesehatan mental remaja di MA Mazroatul Ulum Paciran Lamongan. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,758 menunjukkan kekuatan hubungan yang sangat kuat dengan arah korelasi positif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* remaja, semakin tinggi pula tingkat kesehatan mentalnya. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* remaja, semakin rendah pula tingkat kesehatan mentalnya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Sisliana et al. (2023) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan kesehatan mental remaja di SMAN 5 Pekanbaru. Penelitian Huang et al. (2023) juga menemukan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental, dimana individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan individu dengan *self-efficacy* rendah. Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih optimis, mampu menghadapi tantangan, serta memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi berbagai permasalahan dibandingkan dengan individu dengan *self-efficacy* rendah.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Konaszewski et al. (2019) menjelaskan bahwa *self-efficacy* berperan penting dalam kemampuan individu menghadapi situasi sulit dan mengelola tekanan yang dihadapi. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki kemampuan koping yang lebih baik sehingga lebih mampu mempertahankan kesehatan mental yang positif dibandingkan dengan individu dengan *self-efficacy* rendah. Temuan penelitian ini diperkuat oleh (Fürtjes et al., 2023) menemukan bahwa *self-efficacy* berperan sebagai faktor protektif terhadap stres, kecemasan, dan gejala depresi pada remaja. Remaja yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan respons emosional, beradaptasi terhadap perubahan, serta menghadapi berbagai tantangan perkembangan.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu faktor yang berhubungan kuat dengan kesehatan mental remaja. Remaja yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih optimis, mampu mengatasi hambatan, memiliki kemampuan koping yang lebih baik, serta lebih mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis ketika menghadapi berbagai tantangan pada masa remaja. Dengan demikian, peningkatan *self-efficacy* dapat menjadi salah satu upaya yang berpotensi mendukung kesehatan mental remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar remaja di MA Mazroatul Ulum Paciran Lamongan memiliki tipe kepribadian *ekstrovert*, *self-efficacy* tinggi, dan kesehatan mental yang baik. Penelitian ini menunjukkan bahwa tipe kepribadian dan *self-efficacy* merupakan faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental remaja. Remaja dengan kepribadian *ekstrovert* cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan remaja dengan kepribadian *introvert*, sedangkan remaja dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan remaja dengan *self-efficacy* rendah.

Temuan penelitian ini mendukung teori kepribadian Carl Gustav Jung yang menjelaskan bahwa karakteristik kepribadian memengaruhi cara individu beradaptasi dan merespons lingkungan. Remaja dengan karakteristik *ekstrovert* yang lebih terbuka terhadap interaksi sosial dan lingkungan cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik sehingga mendukung kesehatan mental yang positif. Temuan ini juga mendukung teori *self-efficacy* Bandura yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya berperan penting dalam menghadapi tantangan, mengatasi masalah, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa model konseptual yang menghubungkan tipe kepribadian dan *self-efficacy* dengan kesehatan mental merupakan kerangka yang relevan dan memadai untuk menjelaskan kesehatan mental pada remaja. *Self-efficacy* memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kesehatan mental, sehingga dapat dipertimbangkan sebagai salah satu faktor penting dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Dengan demikian, peningkatan *self-efficacy* serta pengembangan kemampuan adaptasi yang sesuai dengan karakteristik kepribadian remaja dapat menjadi strategi yang potensial dalam mendukung kesehatan mental remaja.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, pihak sekolah disarankan untuk meningkatkan upaya promotif dan preventif kesehatan mental melalui kegiatan edukasi kesehatan mental, layanan konseling, pelatihan keterampilan sosial, serta program pengembangan *self-efficacy* bagi remaja. Guru dan konselor sekolah juga perlu melakukan deteksi dini terhadap siswa yang memiliki kecenderungan kepribadian *introvert* dan *self-efficacy* rendah agar dapat diberikan pendampingan yang sesuai. Bagi remaja, diharapkan dapat meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri melalui keterlibatan aktif dalam kegiatan akademik maupun nonakademik, memperluas interaksi sosial yang positif, serta mengembangkan kemampuan koping dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kesehatan mental remaja, seperti dukungan

sosial, pola asuh orang tua, stres akademik, resiliensi, dan lingkungan sekolah. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan desain longitudinal atau metode analisis yang lebih kompleks untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes Husada Jombang atas dukungan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian, kepada MA Mazroatul Ulum Paciran Lamongan yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses penelitian, kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada semua pihak yang telah membantu hingga penelitian dan penyusunan naskah ini dapat terselesaikan dengan baik.

PERNYATAAN KEPENTINGAN YANG BERTENTANGAN

Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan terkait penelitian ini.

PENDANAAN

Penelitian ini didanai secara mandiri oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Alghivari, H. (2023). *Kasus Gangguan Mental di Lamongan Tinggi*. <https://radarbojonegoro.jawapos.com/daerah/714198103/kasus-gangguan-mental-di-lamongan-tinggi>
- Andayani, S. A., Maghfiroh, N. F., & Anggraini, N. R. (2021). Hubungan Self Efficacy dan Self Esteem Dengan Perilaku Berisiko Remaja Abstrak. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 9. <https://doi.org/10.33650/jkp.v9i2.2765>
- Anwar, F., & Putry, J. (2021). Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama Di Aceh Besar Pada Masa Pandemi. *Jurnal Edukasi Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 64–83. <https://doi.org/10.22373/je.v6i2.10905>
- Aryono, M. M. (2021). *Studi Deskriptif Kesehatan Mental Remaja*. *Widya Warta* 45 (2), 205–216.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company.
- Cavioni, V., Ornaghi, V., Agliati, A., & Pepe, A. (2021). Adolescents' Mental Health at School : The Mediating Role of Life Satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 12(August), 720628. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720628>
- Chaturvedi, D. R., Sajjanhar, S., & Pahuja, A. (2021). *A Study examining the relationship between Gender and Personality*. 8(4), 357–363.
- Chen, Y. N. (2023). The Relationship Between Personality Traits , Emotional Stability and Mental Health in Art Vocational and Technical College Students During Epidemic Prevention and Control. *Psychology Research and Behavior Management*, 2857–2867. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S417243>
- Cherewick, M., Lama, R., Rai, R. P., Dukpa, C., Mukhia, D., Giri, P., & Matergia, M. (2024). Social support and self-efficacy during early adolescence : Dual impact of protective and promotive links to mental health and wellbeing. *Plos Global Public Health*, 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0003904>
- Darni. (2018). *Menulis kreatif: Teori dan praktik*. Graniti.
- Darni, Murdiyanto, & Ahmadi, A. (2018). *Menulis Kreatif: Teori dan Praktik*. Penerbit Graniti.
- Dong, R., Dou, K., & Luo, J. (2023). Construction of a model for adolescent physical and mental health promotion based on the multiple mediating effects of general self-efficacy and sleep duration. *BMC Public Health*, 23, 2293. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17197-z>
- Elaine, M. (2023). *RSJ Menur Catat Pasien Jiwa Anak-Remaja Meningkat, 4.765 Orang Selama 2023*. <https://www.suarasurabaya.net/kelanakota/2023/rsj-menur-catat-pasien-jiwa-anak-remaja-meningkat-4-765-orang-selama-2023/>
- Feng, X., Astell-burt, T., Standl, M., Flexeder, C., Heinrich, J., & Markevych, I. (2022). Green space

- quality and adolescent mental health : do personality traits matter ? *Environmental Research*, 206, 112591. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2021.112591>
- Fürtjes, S., Voss, C., Rückert, F., Peschel, S. K. V., Kische, H., Ollmann, T. M., Berwanger, J., & Beesdo-baum, K. (2023). Self-efficacy, stress, and symptoms of depression and anxiety in adolescents: An epidemiological cohort study with ecological momentary assessment. *Journal of Mood and Anxiety Disorders*, 4(August), 100039. <https://doi.org/10.1016/j.xjmad.2023.100039>
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2018). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Harahap, A. F., Hamid, A., & Roslita, R. (2021). Hubungan Tipe Pola Asuh Orang Tua Dengan Kepribadian Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 335–342.
- Huang, Q., Wang, X., Ge, Y., & Cai, D. (2023). Relationship between self-efficacy , social rhythm , and mental health among college students : a 3-year longitudinal study. *Current Psychology*, 42, 9053–9062. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02160-1>
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survey. (2022). *Laporan penelitian Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*.
- Ji, W., Sang, C., Zhang, X., Zhu, K., & Bo, L. (2022). Personality, Preoperative Anxiety, and Postoperative Outcomes : A Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph191912162>
- Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter J.P., Temane, M., Kruger, A., & Rooy, S. V. (2008). Evaluation of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in setswana-speaking South Africans. *Clin Psychol Psychother*, 15(3), 181–192. <https://doi.org/10.1002/cpp.572>
- Kleppang, A. L., Steigen, A. M., & Finbråten, H. S. (2023). Explaining variance in self - efficacy among adolescents: the association between mastery experiences, social support, and self - efficacy. *BMC Public Health*, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16603-w>
- Konaszewski, K., Kolemba, M., & Niesiobędzka, M. (2019). Resilience, sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students. *Current Psychology*, 40, 4052–4062. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00363-1>
- Konaszewski, K., Niesiobędzka, M., & Surzykiewicz, J. (2021). Resilience and mental health among juveniles : role of strategies for coping with stress. *Health and Quality of Life Outcomes*, 3, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01701-3>
- Li, X., Xia, B., Shen, G., & Yang, L. (2024). The interplay of depressive symptoms and self-efficacy in adolescents : a network analysis approach. *Frontiers in Psychology*, 15, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1419920>
- Marquez, J., Hew, L. F., & Humphrey, N. (2023). Protective factors for resilience in adolescence : analysis of a longitudinal dataset using the residuals approach. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 8. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00687-8>
- Moor, E. L. De, Nelemans, S. A., Becht, A. I., Meeus, W., & Branje, S. (2023). *Personality Development Across Adolescence and Young Adulthood : The Role of Life Transitions and Self-Concept Clarity*. 37(5), 587–604. <https://doi.org/10.1177/08902070221119782>
- Purnomosidi, F., Ernawati, S., Riskiana, D., & Indriyani, A. (2023). *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.54066/abdimas.v2i1.257>
- Putra, R. F. N. P. (2023). Adaptasi Mental Health Continuum – Short Form Bahasa Indonesia. *Psychocentrum Review*, 5(2), 86–96. <https://doi.org/10.26539/pcr.521768>
- Rahayu, R. P., Naschihah, & Masduki, M. (2024). Upaya Promotif dan Preventif Kesehatan Mental Mahasiswa di PIK-R Syahid UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Dakwah Dan Sosial Humaniora*, 5(1), 104–111. <https://doi.org/10.59059/tabsyir.v5i1.808>
- Sisliana, M., Alini, Erlinawati, & Novrika, B. (2023). Hubungan Self Efficacy dengan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ners*, 7(1), 644–649. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13796>
- Susanto, E. (2018). Pengaruh Efikasi Diri, Disiplin Kerja Dan Pelayanan Terhadap Kinerja Pegawai Puskesmas Di Kecamatan Lempuing Jaya Kabupaten Ogan Komering Ilir. *Jurnal Ilmiah FE-UMM*, 12(2), 30–41.
- Tetzner, J., Becker, M., & Bihler, L. (2023). *Personality development in adolescence : Examining big fi ve trait trajectories in differential learning environments*. 37(6), 744–764. <https://doi.org/10.1177/08902070221121178>
- Wetik, S. V., & Laka, A. A. M. L. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Remaja: Overview Of Mental Health In Adolescents. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 06(1), 19–25.

<https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.338>

World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

World Health Organization. (2022a). *Mental disorders*. World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

World Health Organization. (2022b). *Mental health: strengthening our response*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>