

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN
KESEHATAN MENTAL PADA SISWA DI
SMK NEGERI 4 KUNINGAN
TAHUN 2026**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia**

**Disusun Oleh :
ANGGI CITRA RAHAYU
CKR0220084**



**PROGRAM STUDI S1KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN KESEHATAN
MENTAL PADA SISWA DI SMK NEGERI 4 KUNINGAN
TAHUN 2026**

Diajukan Oleh:

Nama : Anggi Citra Rahayu
NIM : CKR0220084

Kuningan, Juli 2026

Telah Disetujui Oleh,

Pembimbing I



Ns. Nur Wulan, S.Kep., M.Kep
NIK. 940301.201610.111

Pembimbing II



drg. Imam Subkhi MMRS
NIK. 900716.202402.179

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA DI SMK NEGERI 4 KUNINGAN TAHUN 2026

Skripsi ini telah di ujikan oleh Tim Penguji
Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia
Pada Tanggal, 22 Juli 2026

Penguji I



Ns Asmadi . M.Kep.. Sp.Kep.Kom
NIP. 1975081 420050 11002

Penguji II



Ns. Nur Wulan. S.Kep.. M.Kep
NIK. 940301.201610.111

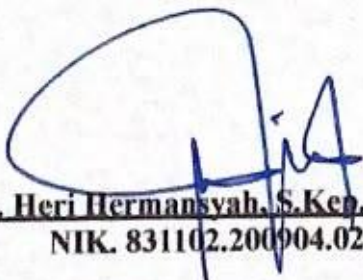
Penguji III



drg. Imam Subkhi MMRS
NIK. 900716.202402.179

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
UBHI



Ns. Heri Hermansyah. S.Kep..M.KM
NIK. 831102.200904.024

Ketua Program Studi S1
Keperawatan



Ns. Neneng Aria Nengsih. S.Kep..M.Kep
NIK. 811007.201010.040

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : ANGGI CITRA RAHAYU

NIM : CKR0220084

Kelas : Reguler

Program Studi : S1 Keperawatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul **“Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa Di SMK Negeri 4 Kuningan Tahun 2026”** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Kuningan, Juli 2026



Anggi Citra Rahayu

NIM. CKR0220084

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan saya nikmat yang luar biasa, memberikan kemudahan, kekuatan, ilmu pengetahuan dan pertolongan sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik. Shalawat serta salam tidak lupa saya sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan tuntunan hidup sampai saat ini.

Segala perjuangan yang sudah saya lalui hingga titik ini saya persembahkan teruntuk orang-orang yang telah menjadi penyemangat dan menjadi alasan saya kuat dan tetap bertahan sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.

1. Terima kasih tak terhingga kepada kedua orang tua tersayang, Bapak Nanan Hendri Apandi dan Mamah Erna Mediawati. Terima kasih penulis ucapkan atas segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan. Meskipun bapak dan mamah tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun selalu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan, selalu mengusahakan, memberikan dukungan baik secara moril maupun finansial, serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anak-anaknya. Perjalanan hidup kita sebagai satu keluarga utuh memang tidak mudah, tetapi segala hal yang telah dilalui memberikan penulis pelajaran yang sangat berharga tentang arti menjadi seorang perempuan yang kuat, bertanggung jawab, selalu berjuang dan mandiri. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat

bapak dan mamah lebih bangga karena telah berhasil menjadikan anak perempuan terakhirnya ini menyandang gelar sarjana seperti yang diharapkan. Besar harapan penulis semoga bapak dan mamah selalu sehat, panjang umur, dan bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan penulis raih di masa yang akan datang.

2. Kepada kakak tercinta, Irma Rahayu. Penulis ucapkan terima kasih karena selalu memberikan dukungan, nasehat, motivasi baik secara moril ataupun materi dan selalu mengusahakan yang terbaik untuk adik bungsunya sehingga bisa menyelesaikan skripsi dan studi dengan baik. Maaf sering merepotkan selama perkuliahan ini.
3. Kepada kedua pembimbing, yaitu ibu Ns. Nur Wulan, S.Kep., M.Kep., selaku dosen pembimbing I dan Bapak Dokter Imam Subkhi MMRS selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing, meluangkan waktu, memberikan pengetahuan, arahan dan saran dalam menyusun skripsi ini. Dedikasi dan ketulusan kalian menjadi sumber inspirasi yang tidak ternilai dalam bentuk apa pun. Semoga seluruh ilmu dan motivasi yang telah diberikan dapat tergantikan dengan hal baik yang berlimpah.
4. Kepada sahabat sahabat tercinta, yang selalu menemani dikala suka dan duka selama empat tahun ini, yaitu Niken, Deana, Risa, Daniya, dan Nabila. Kalian adalah keberuntungan terbesar yang penulis dapatkan di dunia perkuliahan, karena telah memberikan semangat, dukungan, kenangan, dan warna persahabatan yang sangat berharga dan menyenangkan. Terima kasih atas candaan-candaan yang selalu

membuat ramai suasana, ajakan nongkrong dikala sedih dengan permainan uno yang selalu jadi perdebatan diujungnyanya. Terima kasih selalu menjadi pendengar yang baik dikala penulis berkeluh kesah tanpa kalian dunia perkuliahan ini terasa berat. Terima kasih sudah berjuang bersama-sama sampai titik ini, mari berteman sampai kapanpun, i always love you gaesss. Semoga kalian menjadi orang yang mampu berjalan sesuai dengan impian kalian, Amiin.

5. Kepada Nida Fadhilah yang sudah penulis anggap seperti adik sendiri, terima kasih sudah menemani selama perkuliahan ini, selalu mendengarkan keluh kesah penulis bukan hanya tentang perkuliahan tetapi tentang kehidupan pribadi penulis juga. Terima kasih sudah menjadi adik yang baik dan dapat diandalkan, hiduplah dengan bebas dan bahagia tanpa harus mengkhawatirkan sudut pandang orang lain.
6. Kepada Seventeen, Lany, CAS, Nadin, Juice Luicy dan Nadhif Basalamah. Terima kasih sudah menciptakan lagu-lagu yang sangat indah, lagu yang selalu menemani penulis dikala mengerjakan skripsi.
7. Kepada Blue, motor kesayangan penulis. Terima kasih sudah menemani perjalanan perkuliahan penulis selama 4 tahun. Terima kasih sudah menjadi sahabat berkelana kemanapun.
8. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, yaitu pemilik nama Afan Afandi. Laki-laki yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan skripsi penulis. Terima kasih untuk segala usaha, ketenangan, support, doa, motivasi dan kasih sayang yang diberikan kepada penulis.

Terima kasih karena selalu sabar dalam menghadapi berbagai mood penulis, selalu mendengarkan keluh kesah penulis dan selalu meyakinkan penulis dikala penulis sendiri tidak yakin kepada dirinya. Terima kasih sudah menjadi tempat bersandar ternyaman dikala dunia sedang tidak baik. Terima kasih banyak karena sudah hadir di dalam kehidupan penulis, semoga Allah selalu memberikan keberkahan, kemudahan, dan kesuksesan dalam hal yang kita lalui untuk kita berdua, Amiin.

9. *Last but not least*, terima kasih untuk Anggi Citra Rahayu. Diri penulis sendiri atas perjuangan yang mungkin tidak banyak terlihat oleh orang lain, atas mimpi tentang karir besar yang diam-diam kamu perjuangkan meskipun belum menjadi takdirmu untuk berjalan ke arah itu. Namun kamu membuktikan bahwa kamu mampu mengimbangi segalanya dengan baik dan menyelesaikan perjalanan ini tepat waktu. Setiap lelah, setiap air mata, dan setiap doa yang terucap dalam diam adalah bukti keteguhan hatimu. Kamu telah melakukan yang terbaik, teruslah melangkah dengan penuh keyakinan dan jangan pernah meragukan kekuatan yang ada dalam dirimu. Kamu layak bangga, kamu layak bahagia, hiduplah dengan bebas dan tenang, tetap jadi perempuan yang ceria dan hangat. Dan izinkan penulis berkata: *I'm so proud of you, Anggi Citra Rahayu.*

UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SKRIPSI, JULI 2026

ANGGI CITRA RAHAYU
NIM: CKR0220084

HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DENGAN KESEHATAN
MENTAL SISWA DI SMK NEGERI 4 KUNINGAN TAHUN 2026
xvii+98 halaman+16 tabel+ 3 bagan+ 13 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental akibat tuntutan akademik, sosial, dan perkembangan. Salah satu faktor yang berperan dalam menjaga kesehatan mental adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tantangan dan berperan dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan kesehatan mental pada siswa di SMK Negeri 4 Kuningan Tahun 2026.

Metode Penelitian: Penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 93 siswa yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *General Self-Efficacy Scale (GSES)* dan *Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)*. Analisis data menggunakan uji *Chi-square*.

Hasil Penelitian: Sebagian besar responden memiliki *self-efficacy* kategori tinggi (57,0%) dan kesehatan mental kategori baik (54,8%). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kesehatan mental pada siswa SMK Negeri 4 Kuningan dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Simpulan dan Saran: Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kesehatan mental pada siswa SMKN 4 Kuningan. Siswa diharapkan meningkatkan *self-efficacy* melalui pengembangan potensi diri, kegiatan ekstrakurikuler, serta dukungan keluarga, guru, dan teman sebaya.

Kata Kunci: *Self-Efficacy*, Kesehatan Mental, Siswa SMK

Daftar Pustaka: 16 Jurnal (2020-2025), 18 Buku (2018-2025), 2 Skripsi (2025)

BHAKTI HUSADA INDONESIA UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING S1 STUDY PROGRAM
THESIS, JULY 2026

ANGGI CITRA RAHAYU
NIM: CKR0220084

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND MENTAL
HEALTH IN STUDENTS AT SMK NEGERI 4 KUNINGAN IN 2026**
xvii+98 page +16 tables+ 3 charts+ 13 appendices

ABSTRACT

Background: *Adolescents are a group that is vulnerable to mental health problems due to academic, social, and developmental demands. One of the factors that contributes to maintaining mental health is self-efficacy, which refers to an individual's belief in their ability to cope with various challenges. This study aimed to determine the relationship between self-efficacy and mental health among students at SMK Negeri 4 Kuningan in 2026.*

Research Methods: *This study employed a correlational analytic design with a cross-sectional approach. A total of 93 students were selected using purposive sampling. Data were collected using the General Self-Efficacy Scale (GSES) and the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). Data were analyzed using the Chi-square test.*

Results: *Most respondents had high self-efficacy (57.0%) and good mental health (54.8%). There was a significant relationship between self-efficacy and mental health ($p < 0,05$).*

Conclusion and Suggestion: *There was a significant relationship between self-efficacy and mental health among students at SMK Negeri 4 Kuningan.. Students are encouraged to improve their self-efficacy through personal development, participation in extracurricular activities, and support from family, teachers, and peers.*

Keywords: *Self-Efficacy, Mental Health, Vocational High School Students*

Bibliography: *16 Journals (2020-2025), 18 Books (2018-2025), 2 Theses (2025)*

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang judul “Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa Di SMK Negeri 4 Kuningan Tahun 2026”.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari banyak mengalami kesulitan dan hambatan. Namun dengan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, Alhamdulillah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Maka dalam kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih yang tidak terhingga kepada yang terhormat::

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes., AIFO., selaku Ketua Yayasan Pendidikan Bhakti Husada Kuningan (YPBHK).
2. Dr. H. Abdal Rohim, S.Kp., MH, selaku Rektor Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI).
3. Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI)
4. Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI).
5. Ns. H Asmadi, M.Kep., Sp.Kep.Kom., selaku dosen Penguji yang telah memberikan arahan dan bimbingan serta masukan yang berguna bagi penulis dalam penyusunan proposal penelitian ini.
6. Ns. Nur Wulan, S.Kep., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, memberi motivasi, arahan dan bimbingan serta

masukannya yang berguna bagi penulis dalam penyusunan proposal penelitian ini.

4. drg. Imam Subkhi MMRS selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, memberi motivasi, arahan dan bimbingan serta masukannya yang berguna bagi penulis dalam penyusunan proposal penelitian ini.
5. Seluruh Staf Dosen Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia yang telah memberikan berbagai ilmu yang akan menjadi bekal bagi penulis.
6. Dengan penuh rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, kakak, keluarga besar yang senantiasa mencurahkan kasih sayang, doa, dukungan, dan motivasi selama penulis menempuh pendidikan hingga proses penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman yang sangat saya sayangi, terimakasih selalu menemani saya di setiap situasi dan selalu membantu saya di setiap prosesnya.

Semoga Allah SWT memberikan balasan atas jasa yang telah diberikan dan menjadikan ladang pahala bagi kita semua, Amin.

Kuningan, Juli 2026
Peneliti,

Anggi Citra Rahayu
NIM. CKR0220084

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Konsep Kesehatan Mental	12
2.1.1 Definisi Kesehatan Mental	12
2.1.3 Karakteristik Kesehatan Mental	14
2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	14
2.1.5 Macam-Macam Gangguan Kesehatan Mental Remaja	16
2.1.5 Instrumen Pengukuran Kesehatan Mental	17
2.2 Konsep <i>Self-Efficacy</i>	18
2.2.1 Pengertian <i>Self-Efficacy</i>	18
2.2.2 Dimensi <i>Self-Efficacy</i>	19

2.2.3. Tingkat <i>Self-Efficacy</i>	20
2.2.4 Proses yang mempengaruhi <i>Self-Efficacy</i>	21
2.2.5 Instrumen <i>Self-Efficacy</i>	22
2.3 Hubungan <i>Self-Efficacy</i> dengan Kesehatan Mental pada Remaja	23
2.4 Konsep Remaja	24
2.4.1 Pengertian Remaja	24
2.4.2 Tahapan Perkembangan Remaja	25
2.4.3 Tugas Perkembangan Remaja	26
2.4.4 Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan	27
2.5 Kerangka Teori	29
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS	30
3.1 Kerangka Konseptual	30
3.2 Definisi Operasional	31
3.3 Hipotesis	32
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	33
4.1 Jenis Dan Desain Penelitian	33
4.1.1 Jenis Penelitian	33
4.1.2 Desain Penelitian	33
4.1.3 Variabel Independen (Bebas)	33
4.1.4 Variabel Dependen (Terikat)	34
4.2 Populasi dan Sampel	34
4.2.1 Populasi	34
4.2.2 Sampel Penelitian	34
4.3 Instrumen Penelitian	36
4.3.1 Uji Validitas	37
4.3.2 Uji Reliabilitas	40
4.4 Teknik dan Pengumpulan Data	42
4.4.1 Sifat dan Sumber Data	42
4.4.2 Teknik Pengumpulan Data	43
4.4.3 Diagram Alur Penelitian	45

4.5 Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data	46
4.5.1 Teknik Pengolahan Data	46
4.5.2 Teknik Analisa Data	47
4.6 Etika Penelitian	50
4.7 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	51
4.7.1 Waktu penelitian	51
4.7.2 Lokasi penelitian	51
4.7.3 Jadwal Penelitian	51
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	52
5.1 Hasil Penelitian	52
5.1.1 Gambaran Umum Penelitian.....	52
5.1.2 Analisis Univariat	53
5.1.3 Analisis Bivariat.....	55
5.2 Pembahasan Penelitian.....	57
5.2.1 Analisis Univariat	57
5.2.2 Analisis Bivariat.....	67
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	71
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	73
6.1 Simpulan	73
6.2 Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	81
RIWAYAT HIDUP	103
MOTTO	104

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 3.1 Definisi Operasional	31
Tabel 4.1 Perhitungan Sampel Penelitian Masing-Masing Kelas	35
Tabel 4.2 Instrumen Pengukuran Self-Efficacy	38
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Self-Efficacy	38
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Self-Efficacy	39
Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas DASS-21	40
Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Self-Efficacy	41
Tabel 4.7 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner DASS-21	42
Tabel 4.8 Interpretasi Tabel.....	48
Tabel 4.9 Nilai Parameter	51
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden	53
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Usia Responden	54
Tabel 5.3 Gambaran Self-Efficacy.....	54
Tabel 5.4 Gambaran Kesehatan Mental	55
Tabel 5.5 Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa	56

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	29
Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	31
Bagan 4.1 Diagram Alur Penelitian	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian.....	82
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan	83
Lampiran 3. Surat Balasan Permohonan Studi Pendahuluan.....	84
Lampiran 4. Surat Permohonan Mencari Data	85
Lampiran 5. Surat Balasan Permohonan Mencari Data.....	86
Lampiran 6. Surat Permohonan Izin Penelitian dan Balasan.....	87
Lampiran 7. Permohonan Uji Validitas Dan Balasan Uji Validitas	88
Lampiran 8. Lembar Kegiatan Bimbingan	89
Lampiran 9. Surat Permohonan Responden.....	90
Lampiran 10. Surat Persetujuan Responden	91
Lampiran 11. Kuesioner Penelitian.....	92
Lampiran 12. Uji Univariat Dan Bivariat	96
Lampiran 13. Dokumentasi.....	100
Lampiran 14. Riwayat Hidup.....	103