



Efikasi Diri dan Strategi Koping Kesehatan Mental pada Remaja Berdasarkan Teori Sosial Kognitif: Studi Literatur

Nur Aini Luthfia Rahma

Universitas Muhammadiyah Jakarta

Alamat: Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Ciputat, Ciputat Timur, Cireundeu, Ciputat Tim., Tangerang, Banten 15419

Korespondensi penulis: nurainiluthfiar@email.com

Abstract. *Mental health remains a serious concern, especially among adolescents. Adolescents are highly vulnerable to various pressures, ranging from academic stress, family conflict, peer influence, and more. This is because adolescents experience a psychological and biological transition from childhood to adulthood. Adolescents' vulnerability to stress results in various outcomes in self-confidence (self-efficacy) and coping strategies, such as developing positive self-efficacy and coping strategies such as exercise, writing, and other activities, or developing negative self-efficacy and coping strategies such as using drugs, alcohol, and so on.*

Keywords: *social cognitive theory, SCT, self-efficacy, coping strategies, mental health, adolescents*

Abstrak. Kesehatan mental masih menjadi perhatian serius, terutama di kalangan remaja. Remaja amat rentan dalam menghadapi berbagai tekanan, dimulai akademik, konflik keluarga, pengaruh teman sebaya dan lainnya. Hal ini dikarenakan remaja mengalami transisi dari secara psikologis, perubahan biologis dari anak-anak menuju dewasa. Kerentanan remaja dalam menghadapi tekanan membuahkan berbagai hasil dalam keyakinan diri (efikasi diri) dan strategi koping, seperti membuahkan efikasi diri dan strategi koping yang baik dengan cara berolahraga, menulis atau membuahkan efikasi diri dan strategi koping buruk dengan cara mengonsumsi obat-obatan terlarang, alkohol dan sebagainya.

Kata kunci: teori kognitif sosial, SCT, efikasi diri, strategi koping, kesehatan mental, remaja

LATAR BELAKANG

Kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, belajar dengan baik, bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya. Secara Nasional, prevalensi depresi di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 1,4%. Prevalensi depresi paling tinggi ada pada kelompok anak muda (15-24 tahun), yaitu sebesar 2% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Menurut data WHO tahun 2021, satu dari tujuh remaja di dunia yang berusia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental dengan prevalensi tertinggi pada usia 15-19 tahun

Received Januari 11, 2026; Revised Februari 10, 2026; Accepted Februari 23, 2026

*Nur Aini Luthfia Rahma, nurainiluthfiar@email.com

sehingga perlu mendapatkan perhatian yang serius (Elis Fatmawati, Baroroh Barir, Sukati Sarmin, Hany Puspita Aryani, 2025).

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada periode transisi, remaja mulai mencari identitas diri, membangun kemandirian, dan menyesuaikan diri dengan norma sosial yang berlaku sehingga tak jarang mengalami berbagai tekanan baik akademik, pergaulan, serta konflik dalam keluarga. Menurut data survei rumah tangga berskala nasional yang dilakukan oleh Indonesia-*National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja (34,9%) atau setara dengan 15,5 juta remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Selain itu, 1 dari 20 remaja (5,5%) atau setara dengan 2,45 juta remaja Indonesia memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir (Ayuningtyas, Misnaniarti, & Rayhani, 2021).

Maraknya remaja memiliki masalah kesehatan mental disebabkan strategi koping dan efikasi diri buruk. Menurut Folkman (1984), strategi koping merupakan bentuk usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan seseorang untuk mengatur tuntutan internal dan eksternal yang timbul dari hubungan individu dengan lingkungan, yang dianggap mengganggu batas-batas yang dimiliki oleh individu tersebut. Jadi, strategi koping adalah kemampuan individu untuk menoleransi, meminimalkan risiko, dan menghadapi stres dengan efisien dalam hidup.

Strategi koping pada remaja biasanya dengan cara makan berlebihan, merokok, mengonsumsi minuman beralkohol dan obat-obatan terlarang, serta belanja secara impulsif (“Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Remaja Dan Cara Menghadapinya,” 2024).

Menurut Daniel dan Lawrence, mengungkapkan perasaan seseorang bahwa dirinya kompeten disebut *self efficacy* atau efikasi diri. Jika dijelaskan secara terperinci, maka efikasi diri adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri umumnya berbeda dengan aspirasi atau cita-cita karena menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya dapat dicapai, sedangkan efikasi diri menggambarkan penilaian kemampuan diri (Maschuroh, 2021).

Efikasi diri dikembangkan oleh Bandura bersumber dari teori belajar sosial (*social learning theory*) yang menekankan hubungan kasual timbal balik (*reciprocals determinims*) antara faktor lingkungan, perilaku dan personal yang saling berkaitan. Keyakinan pada diri memiliki tiga aspek, yaitu tingkat kesulitan tugas (*level*), kemantapan keyakinan (*generality*) dan tingkat kekuatan (*strength*) (Awwal, 2020).

Pada teori kognitif sosial memiliki prinsip determinis resiprokal, prinsip ini menggambarkan bagaimana perilaku seseorang berhubungan dengan lingkungan sekitarnya. Perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh lingkungan di sekitarnya dan begitupun sebaliknya (Nadila Ambriyani, Alimuddin Hasan Palawa, Dahliani, 2025). Tak heran banyak remaja yang salah dalam mengambil dan mengaplikasikan strategi koping karena melihat lingkungan sekitar, terutama keluarga dan teman sebaya lalu meniru apa yang dilakukan oleh lingkungan.

Dikutip dari (Jasir, 2025), menurut Bandura, individu dapat memperoleh pengetahuan dengan mengamati perilaku orang lain, yang dikenal sebagai proses modeling atau peniruan. Proses ini berlangsung ketika seseorang memperhatikan tindakan dari seorang model, lalu mengevaluasi dampak atau konsekuensi dari perilaku tersebut. Konsep utama dalam teori ini adalah *self-efficacy* (keyakinan diri), yang merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam situasi tertentu. Lingkungan sosial yang suportif dan memberikan umpan balik yang positif memiliki peran penting dalam membangun kepercayaan diri seseorang.

Lalu, menurut (Widodo & Astuti, 2024), teori kognitif sosial menekan peran penting observasi, pemodelan dan penguatan dalam proses pembelajaran. Teori ini telah menjadi dasar penting untuk memahami pembelajaran, terutama dalam konteks sosial, masih terdapat berbagai perdebatan dan kritik yang muncul mengenai penerapannya dan implementasinya di berbagai tingkatan pendidikan. Hal ini selaras dengan (Nazari, Hajjhashemi, Safavi, Ataei, & Hosseinnia, 2025) yang menyatakan bahwa teori kognitif sosial dapat mengidentifikasi mengidentifikasi efikasi diri, pembelajaran tidak langsung, dan penguatan, yang semuanya berkaitan dengan intervensi panutan, partisipasi teman sebaya, dan mekanisme penghargaan. Variabel-variabel ini kemungkinan besar telah menyebabkan perubahan perilaku jangka panjang, terutama di kalangan anak muda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature study*) dengan pendekatan naratif. Proses penelusuran literatur dimulai dari tanggal 20 sampai 25 Desember 2025 melalui *google scholar* dengan rentang publikasi pada tahun 2024 sampai 2025. Terdapat 5 literatur yang berhasil didapatkan sesuai dengan tema diambil, yakni efikasi diri dan strategi koping pada remaja, literatur tersebut berasal dari negara Indonesia dan China telah dianalisis. Kriteria inklusi mencakup artikel yang membahas efikasi diri dan strategi koping pada remaja berdasarkan kerangka *Social Cognitive Theory* (SCT), baik secara studi literatur maupun eksperimental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Daftar Studi Literatur

No.	Nama Peneliti	Judul	Publikasi & Tahun	Metode	Hasil & Pembahasan
1.	Kayla Asyifa Syahda, Dalilah Widad, Randi Saputra, Ati Kusmawati.	Strategi <i>Coping</i> Terhadap Remaja Yang Mengalami Kecemasan Akademik	QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora, 2025.	Pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur bereputasi, baik nasional maupun internasional	Pada analisis studi literatur, <i>problem-focused coping</i> membantu remaja merencanakan strategi belajar, membagi tugas dan mencari akademik. Selain itu, <i>emotion-focused coping</i> membantu individu menjaga keseimbangan emosional, terutama ketika sumber stres sulit diubah, misalnya dalam menghadapi ujian dengan tingkat kesulitan tinggi atau

					ekspektasi yang berlebihan.
2.	Mauna, Ernita Zakiah, Zarina Akbar, Pramudya Ardyagarini Nugroho, Khadijah Nur Khofifah, Lulu Khoiruningrum.	Literasi Kesehatan Mental, Strategi <i>Coping</i> terhadap Perilaku Mencari Bantuan pada Remaja.	Jurnal Parameter, 2024	Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dan dilakukan dengan cara menyebarkan survei secara online.	Perilaku mencari bantuan dipengaruhi oleh literasi kesehatan mental dan strategi <i>Coping</i> . Remaja yang memiliki minat literasi tinggi dapat mengidentifikasi gangguan mental dan mencari pertolongan tepat, berbeda dengan minat literasi rendah cenderung mencari dan menggunakan strategi <i>coping</i> salah seperti penggunaan alkohol maupun obat-obatan.
3.	Mengting Qian, Rui Jin, Chunping Lu and Mingren Zhao.	<i>Parental emotional support, self-efficacy, and mental health problems among adolescents in Hong Kong: a moderated</i>	Frontiers in Psychiatry, 2024	Metode ini menggunakan <i>sample</i> beberapa siswa atau remaja berdasarkan data <i>Programme for</i>	Orang tua memiliki peran dalam perkembangan mental remaja, orang tua yang memberikan dukungan dan memiliki keterikatan

		<i>mediation approach</i>		<i>International Student Assessment (PISA).</i>	emosional baik dengan remaja mampu mengembangkan regulasi emosi yang mahir pada remaja sehingga mereka mampu mengatasi emosi negatif dan cepat bangkit dari keterpurukan.
4.	Ge Zhang, Wanxuan Feng, Liangyu Zhao, Xiuhuan Zhao & Tuojian Li	<i>The association between physical activity, self-efficacy, stress self-management and mental health among adolescents</i>	Scientific reports, 2024	Metode pengambilan <i>sample</i> dari data 400 siswa sekolah menengah di Jinan, Provinsi Shandong.	Aktivitas fisik adalah perilaku yang dibangun oleh individu yang didukung dari eksternal seperti keluarga, teman sebaya yang berfungsi sebagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental. Individu yang diberkahi dengan efikasi diri tinggi cenderung bisa menghadapi perubahan hidup, sehingga menunjukkan peningkatan kemampuan manajemen stres.

					Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang lebih rendah sering menganggap diri mereka tidak mampu mengelola berbagai stres kehidupan secara efektif sehingga mengurangi efikasi manajemen stres.
5.	Xuehui Yin, Suning Jia, Yanhong Shao & Lili Zhang	<i>The impact of parental educational expectations on subjective well-being among adolescents: The serial mediating role of self efficacy and learning engagement</i>	BMC Psychology, 2025	Penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebar ke seluruh siswa di 4 sekolah menengah pertama di Kota Weifang, Shandong.	Ekspektasi orangtua terhadap pendidikan dapat menyebabkan dua hasil yang berbeda terhadap mental remaja, yakni membuat remaja terpacu bersaing dengan remaja lain atau remaja mengalami gangguan kesehatan mental seperti stres, depresi akibat tekanan berat akademis.

Tabel 2. Hubungan Variabel SCT (Faktor Individu)

Variabel SCT (Faktor Individu)	1	2	3	4	5
Pengetahuan	V	V	-	-	-

Efikasi diri	V	-	V	V	V
Kontrol diri	V	-	-	-	-
Aktivitas fisik	-	-	-	V	-

(V) : Ada hubungan

(-) : Tidak diteliti

Tabel 3. Hubungan Variabel SCT (Faktor Lingkungan)

Variabel SCT (Faktor Lingkungan)	1	2	3	4	5
Dukungan teman sebaya	V	-	-	-	-
Dukungan orangtua/keluarga	V	-	V	-	-
<i>Parenting style</i>	-	-	-	-	V

(V) : Ada hubungan.

(-) : Tidak diteliti.

Hasil dari ke-5 studi literatur yang telah diterbitkan pada tahun 2024 sampai 2025 menunjukkan bahwa banyak cara mengembangkan strategi koping dan efikasi diri baik sesuai dengan kerangka *Social Cognitive Theory* (SCT), yaitu faktor personal dan faktor lingkungan individu. Cara tersebut bisa dimulai dari termudah, misalnya rajin membaca literatur kesehatan mental sehingga tingkat literasi terhadap kesehatan mental membaik dan tahu apa yang harus dilakukan saat remaja dihadapi stres dan tekanan dari berbagai sisi.

Faktor Personal.

Dikutip dari (Syahda, Widad, Saputra, & Kusmawati, 2025), remaja memiliki dua cara dalam menghadapi tekanan mental yakni *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Selain itu, remaja yang memiliki efikasi diri tinggi lebih mampu menggunakan strategi *problem-focused coping* secara efektif dibandingkan dengan remaja kurang percaya diri.

Strategi *problem-focused coping* memiliki efektivitas yang tinggi dalam menurunkan kecemasan akademik pada remaja. Pendekatan ini berfokus pada identifikasi penyebab stres, penyusunan langkah-langkah konkret, serta pencarian bantuan untuk menyelesaikan permasalahan akademik.

Lalu di literatur lain menyebutkan, tingkat literasi kesehatan mental yang dimiliki tiap remaja dapat memengaruhi efikasi diri dan strategi koping. Remaja yang memiliki literasi kesehatan mental tinggi cenderung memiliki kesadaran akan pentingnya kesehatan mental sehingga strategi koping atau cara menyelesaikan masalah maupun tekanan yang sedang dihadapi amat baik dibandingkan remaja dengan literasi kesehatan mental rendah (Zakiah, Akbar, Nugroho, Khofifah, & Khoiruningrum, 2024).

Kemudian, aktivitas fisik seperti olahraga ternyata mampu membentuk strategi koping adaptif bagi para remaja. Rajin berolahraga mampu menghilangkan stres berlebih dari jiwa sehingga menghasilkan seorang remaja dengan jiwa sehat (Zhang, Feng, Zhao, Zhao, & Li, 2024).

Faktor Lingkungan

Selain dari faktor pengetahuan dan efikasi diri, ternyata peran serta dukungan orangtua memengaruhi remaja dalam memilih dan menggunakan strategi koping untuk mengelola atau mengatasi stres maupun tekanan yang dialami. Dukungan emosional dari orangtua memengaruhi kesehatan mental remaja, dukungan emosional yang baik mampu menjaga kesehatan mental sehingga remaja mengerti bagaimana menghadapi tekanan dan mengelola stres dengan baik (Qian, Jin, Lu, & Zhao, 2024).

Gaya pengasuhan (*parenting style*) seperti ekspektasi pendidikan dari orangtua memiliki hubungan dengan efikasi diri seorang remaja, orangtua dapat memainkan peran penting dalam kesehatan mental dan keberhasilan meraih penghargaan di dunia pendidikan atau akademik secara aktif. Orangtua yang mampu memberikan dukungan serta penghargaan terhadap remaja atas kesuksesan mencapai ekspektasi akademik mampu menciptakan keterikatan emosional dan efikasi diri yang kuat serta baik dibandingkan dengan orangtua yang hanya memberikan ekspektasi tanpa dukungan dan penghargaan (Yin, Jia, Shao, & Zhang, 2025).

KESIMPULAN DAN SARAN

Efikasi diri dan strategi koping pada remaja dibentuk dari berbagai faktor, seperti faktor individu dan lingkungan. Ketika seorang remaja memiliki keyakinan diri tinggi

dibarengi literasi kesehatan mental tinggi dapat membentuk karakter yang mudah bangkit dari keterpurukan, tak hanya itu bila mereka rutin melakukan aktivitas fisik seperti remaja turut membantu mengelola stres dan tekanan dengan baik bahkan menjadikan olahraga sebagai strategi koping adaptif.

Faktor sosial atau lingkungan turut serta terlibat dalam pembentukan strategi koping dan efikasi diri pada remaja, dukungan dari teman sebaya, orangtua bahkan gaya asuh yang sehat seperti memberikan penghargaan setiap remaja berhasil mencapai ekspektasi atau impian mampu membentuk karakter dan mental yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Awwal, M. A. R. (2020). Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Oleh : Pengaruh Strategi Coping , Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Oleh : *UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 33–34.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, & Rayhani, M. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Mental Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (FKM Unsri)*, 6. Retrieved from <https://ejournal.fkm.unsri.ac.id/index.php/jikm/article/view/241?articlesBySameAuthorPage=3>
- Elis Fatmawati, Baroroh Barir, Sukati Sarmin, Hany Puspita Aryani, Z. F. (2025). Edukasi Manfaat Hipnoterapi Untuk Kesehatan Mental Education On The Benefits Of Hypnotherapy For Adolescent. *Idaman*, 9(2), 120–127.
- Jasir, A. A. (2025). *Eksplorasi Penyebab Masalah Karakter Siswa (Studi Kasus Pada Mis Istiqamah Salu Makarra Kabupaten Luwu)*.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Fact Sheet Kesehatan Jiwa Remaja Tahun 2023. *Survei Kesehatan Indonesia 2023*, 1–2. Retrieved from <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Maschuroh, E. (2021). Pengaruh Sikap Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial. *Radiant*, 2(1), 17–26. <https://doi.org/10.52187/rdt.v2i1.32>
- Nadila Ambriyani, Alimuddin Hasan Palawa, Dahliani, M. R. A. (2025). *TEORI PEMBELAJARAN SOSIAL*. 4(4), 6. Retrieved from <https://www.city.kawasaki.jp/500/page/0000174493.html>
- Nazari, A., Hajhashemi, M., Safavi, S. R., Ataei, R., & Hosseinnia, M. (2025). Health promotion theory-based educational interventions for improving oral health in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *BMC Oral Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12903-025-06549-3>
- Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja dan Cara Menghadapinya. (2024). Retrieved from Kemenkes website: <https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-kesehatan-mental-bagi-remaja>
- Qian, M., Jin, R., Lu, C., & Zhao, M. (2024). Parental emotional support , self-effi cacy , and mental health problems among adolescents in Hong Kong : a moderated mediation approach. (October), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1458275>
- Syahda, K. A., Widad, D., Saputra, R., & Kusmawati, A. (2025). *Strategi Coping Terhadap Remaja Yang Mengalami Kecemasan Akademik*. 1035–1044.
- Widodo, A., & Astuti, B. (2024). Critical Analysis of Social Cognitive Learning Theory

- and Its Implementation in Elementary Schools. *MANDALIKA : Journal of Social Science*, 2(1), 6–12. <https://doi.org/10.56566/mandalika.v2i1.148>
- Yin, X., Jia, S., Shao, Y., & Zhang, L. (2025). *The impact of parental educational expectations on subjective well-being among adolescents : The serial mediating role of self- efficacy and learning engagement*. 1–11.
- Zakiah, E., Akbar, Z., Nugroho, P. A., Khofifah, K. N., & Khoiruningrum, L. (2024). *Literasi Kesehatan Mental , Strategi Coping terhadap Perilaku Mencari Bantuan pada Remaja*. 36(1), 24–39.
- Zhang, G., Feng, W., Zhao, L., Zhao, X., & Li, T. (2024). The association between physical activity , self - efficacy , stress self - management and mental health among adolescents. *Scientific Reports*, 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-56149-4>