

Literasi Kesehatan Mental, Dukungan Sosial Sekolah, dan Self-Efficacy Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA YAPIM Biru-Biru, Kecamatan Sibiru-Biru, Kabupaten Deli Serdang

Effects of Mental Health Literacy, School Social Support, and Academic Self-Efficacy on Psychological Well-Being of YAPIM Biru-Biru High School Students

Monika Nina Ginting^{1*}, Sulastri Br Ginting²

¹ Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Deli Husada

² Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Deli Husada

Email : monikagrafologindonesia@gmail.com, gsulastri@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh literasi kesehatan mental, dukungan sosial sekolah, dan *self-efficacy* akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA YAPIM Biru-Biru, Kecamatan Sibiru-Biru, Kabupaten Deli Serdang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA YAPIM Biru-Biru yang berjumlah 140 siswa, dan seluruhnya dijadikan sampel dengan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 17–20 Februari 2026 melalui kuesioner skala Likert. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji asumsi klasik, dan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Dukungan sosial sekolah juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Demikian pula, *self-efficacy* akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Secara simultan, ketiga variabel independen tersebut berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Koefisien determinasi menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut memberikan kontribusi sebesar 42,0% terhadap kesejahteraan psikologis siswa, sedangkan 58,0% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Kata kunci: literasi kesehatan mental; dukungan sosial sekolah; self-efficacy akademik; kesejahteraan psikologis.

Abstract

This study aimed to analyze the influence of mental health literacy, school social support, and academic self-efficacy on the psychological well-being of students at SMA YAPIM Biru-Biru, Sibiru-Biru District, Deli Serdang Regency. This study employed a quantitative approach with a cross-sectional survey design. The population consisted of all 140 students of SMA YAPIM Biru-Biru, and all were selected as the sample using total sampling technique. Data were collected on February 17–20, 2026, through Likert-scale questionnaires. The data were analyzed using descriptive statistics, classical assumption tests, and multiple linear regression analysis. The results showed that mental health literacy had a positive and significant effect on students' psychological well-being. School social support also had a positive and significant effect on psychological well-being. Likewise, academic self-efficacy was found to have a positive and significant effect on students' psychological well-being. Simultaneously, mental health literacy, school social support, and academic self-efficacy significantly influenced students' psychological well-being. The coefficient of determination indicated that these three independent variables contributed 42.0% to students' psychological well-being, while the remaining 58.0% was influenced by other factors outside the study.

Keywords: mental health literacy; school social support; academic self-efficacy; psychological well-being.

*Corresponding Author: Monika Nina Ginting, Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : monikagrafologindonesia@gmail.com

Doi : 10.35451/6wqvj60

Received : March 25, 2026. Accepted: April 11, 2026. Published: April 30, 2026

Copyright (c) 2026 : Monika Nina Ginting. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi kritis yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Pada tahap ini, siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) sering kali menghadapi tekanan akademik yang meningkat, ekspektasi sosial, serta pencarian identitas diri yang intens. Kondisi ini menempatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) sebagai aspek krusial yang menentukan keberhasilan perkembangan dan fungsi optimal remaja dalam kehidupan sehari-hari [1]. Kesejahteraan psikologis bukan sekadar absennya gangguan mental, melainkan mencakup realisasi potensi diri, hubungan positif dengan orang lain, dan kemampuan mengelola tuntutan lingkungan. Namun, fenomena di lapangan menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami distress psikologis akibat beban kurikulum dan ketidakpastian masa depan. Rendahnya kesejahteraan psikologis pada siswa dapat memicu masalah yang lebih serius, mulai dari penurunan prestasi akademik hingga perilaku berisiko [2].

Salah satu faktor internal yang menentukan kesejahteraan ini adalah literasi kesehatan mental. Jorm (2020) mendefinisikan literasi kesehatan mental sebagai pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang membantu pengenalan, pengelolaan, dan pencegahannya [3]. Siswa yang memiliki pemahaman yang baik tentang kesehatan mental cenderung mampu mengenali tanda-tanda stres pada diri sendiri dan tidak ragu untuk mencari bantuan profesional. Sebaliknya, stigma dan minimnya informasi sering kali membuat siswa memendam masalah psikologisnya, yang pada akhirnya memperburuk kondisi mental mereka. Selain faktor internal, lingkungan sekolah sebagai ekosistem utama remaja juga memegang peranan vital melalui dukungan sosial sekolah. Dukungan dari guru dan teman sebaya memberikan rasa aman dan keterikatan (*sense of belonging*) bagi siswa. Menurut Malecki dan Demaray (2022), dukungan sosial bertindak sebagai pelindung (*buffer*) terhadap dampak negatif stres akademik [4]. Ketika siswa merasa didukung secara emosional dan instrumental oleh lingkungan sekolahnya, mereka akan memiliki resiliensi yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan pendidikan. Selanjutnya, keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam bidang akademik atau *Self-Efficacy* Akademik juga menjadi prediktor penting bagi kesejahteraan psikologis. Berdasarkan teori kognitif sosial Bandura (1997), individu dengan efikasi diri yang tinggi akan memandang tugas-tugas sulit sebagai tantangan untuk dikuasai, bukan ancaman untuk dihindari [5]. Di lingkungan SMA, siswa yang merasa kompeten secara akademik cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang merasa tidak berdaya dalam menghadapi tuntutan sekolah. Kondisi ini menjadi sangat relevan jika meninjau konteks SMA YAPIM Biru-Biru di Kecamatan Sibiru-Biru, Kabupaten Deli Serdang. Sebagai institusi pendidikan di wilayah yang terus berkembang, siswa di sekolah ini menghadapi dinamika unik, di mana tuntutan untuk melanjutkan ke pendidikan tinggi atau memasuki dunia kerja sering kali bersinggungan dengan keterbatasan akses informasi kesehatan mental yang komprehensif dibandingkan dengan daerah perkotaan besar. Observasi awal menunjukkan adanya variasi dalam cara siswa merespons tekanan akademik dan interaksi sosial mereka di sekolah. Hingga saat ini, penelitian yang mengintegrasikan literasi kesehatan mental, dukungan sosial sekolah, dan *self-efficacy* akademik secara simultan terhadap kesejahteraan psikologis siswa di wilayah suburban seperti Deli Serdang masih terbatas. Padahal, pemahaman yang komprehensif mengenai variabel-variabel tersebut sangat diperlukan untuk merancang intervensi psikopedagogis yang tepat bagi siswa SMA.

Urgensi mengenai kesejahteraan psikologis remaja semakin mengemuka seiring dengan meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental di tingkat nasional. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas di Indonesia mencapai angka 9,8%, sebuah peningkatan signifikan dari tahun-tahun sebelumnya [6]. Di wilayah Sumatera Utara, khususnya Kabupaten Deli Serdang, tantangan ini diperumit oleh dinamika perubahan sosial dan ekspektasi pendidikan yang tinggi, namun sering kali tidak dibarengi dengan peningkatan kesadaran akan pentingnya manajemen kesehatan mental di lingkungan sekolah. Keterkaitan antara literasi kesehatan mental dan dukungan sosial sekolah menciptakan sebuah mekanisme perlindungan (*protective mechanism*) yang kuat bagi siswa. Literasi yang memadai memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi kebutuhan psikologis mereka, sementara dukungan sosial memberikan saluran bagi pemenuhan kebutuhan tersebut. Tanpa adanya sinergi ini, siswa cenderung mengalami isolasi emosional. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa siswa yang berada dalam lingkungan dengan dukungan sosial tinggi namun memiliki literasi kesehatan mental yang rendah tetap berisiko mengalami keterlambatan dalam mencari bantuan profesional saat terjadi krisis psikologis [7].

Dalam konteks spesifik di SMA YAPIM Biru-Biru, terdapat kebutuhan untuk menelaah bagaimana efikasi diri akademik berperan sebagai mediator antara faktor eksternal dan kesejahteraan personal. Sebagai sekolah yang melayani komunitas di Kecamatan Sibiru-Biru yang bersifat suburban, siswa sering kali berada pada persimpangan antara nilai-nilai tradisional keluarga dan tuntutan modernitas dunia pendidikan digital. Ketidakpastian akan kemampuan diri dalam menyeimbangkan peran-peran ini dapat menggerus efikasi diri

mereka, yang pada gilirannya akan menurunkan tingkat kepuasan hidup dan kebahagiaan mereka di sekolah [8]. Penelitian ini menjadi krusial karena selama ini intervensi pendidikan lebih banyak terfokus pada hasil kognitif semata daripada proses afektif siswa. Dengan mengintegrasikan literasi kesehatan mental, dukungan sosial, dan efikasi diri dalam satu model penelitian, hasil studi ini diharapkan mampu memberikan gambaran komprehensif bagi pihak sekolah dan pembuat kebijakan di Deli Serdang [9]. Penemuan ini nantinya dapat dijadikan dasar dalam merancang program bimbingan konseling yang lebih preventif dan promotif, guna menciptakan ekosistem sekolah yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga sehat secara psikologis.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mendalam dengan judul Pengaruh Literasi Kesehatan Mental, Dukungan Sosial Sekolah, dan *Self-Efficacy* Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA YAPIM Biru-Biru, Kecamatan Sibiru-Biru, Kabupaten Deli Serdang. Masalah utama yang mendasari penelitian ini berfokus pada dinamika pembentukan kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan sekolah yang dipengaruhi oleh integrasi faktor kognitif internal dan dukungan lingkungan eksternal. Secara spesifik, penelitian ini berupaya menjawab persoalan mengenai sejauh mana tingkat literasi kesehatan mental yang dimiliki siswa mampu menjadi fondasi bagi kondisi psikologis mereka, serta bagaimana peran dukungan sosial yang diterima dari ekosistem sekolah dalam memitigasi tekanan emosional. Selain itu, terdapat kebutuhan untuk mengkaji peran *self-efficacy* akademik sebagai variabel keyakinan diri dalam menghadapi tantangan pembelajaran yang diduga kuat berkontribusi pada kepuasan hidup siswa. Pada akhirnya, permasalahan ini bermuara pada pertanyaan besar mengenai bagaimana ketiga variabel tersebut, baik secara mandiri maupun secara simultan (bersama-sama), memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA YAPIM Biru-Biru di tengah tantangan akademis dan sosial di wilayah Kabupaten Deli Serdang.

Sejalan dengan permasalahan yang telah diidentifikasi, penelitian ini secara fundamental bertujuan untuk menganalisis secara mendalam kontribusi dari variabel literasi kesehatan mental, dukungan sosial sekolah, dan *self-efficacy* akademik terhadap kondisi kesejahteraan psikologis siswa [10]. Melalui pendekatan empiris, penelitian ini bermaksud untuk memverifikasi signifikansi pengaruh masing-masing variabel tersebut dalam membentuk resiliensi dan fungsi psikologis yang optimal pada remaja di SMA YAPIM Biru-Biru. Lebih jauh lagi, tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan model keterkaitan yang komprehensif mengenai bagaimana faktor pengetahuan kesehatan mental, dukungan lingkungan, dan efikasi diri berinteraksi secara simultan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa serta dapat memberikan gambaran dalam pengembangan strategi intervensi psikologis yang relevan di lingkungan pendidikan menengah.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dengan jenis penelitian *explanatory research* yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh literasi kesehatan mental, dukungan sosial sekolah, dan *self-efficacy* akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Rancangan penelitian yang diterapkan adalah survei dengan pendekatan *cross sectional*, karena pengumpulan data dilakukan pada satu periode waktu tertentu, yaitu pada tanggal 17–20 Februari 2026 di SMA YAPIM Biru-Biru, Kecamatan Sibiru-Biru, Kabupaten Deli Serdang. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa di SMA tersebut. Mengingat jumlah populasi hanya sebanyak 140 siswa, teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen berupa kuesioner yang disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel. Variabel literasi kesehatan mental diukur melalui tingkat pemahaman siswa mengenai kesehatan mental, kemampuan dalam mengenali permasalahan psikologis, serta pengetahuan terkait upaya penanganan dan pencarian bantuan. Variabel dukungan sosial sekolah diukur berdasarkan persepsi siswa terhadap dukungan yang diperoleh dari guru, teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Variabel *self-efficacy* akademik diukur melalui keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Adapun kesejahteraan psikologis diukur berdasarkan beberapa dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pengembangan diri. Analisis data dilakukan secara bertahap, dimulai dengan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi jawaban, kemudian dilanjutkan dengan analisis inferensial menggunakan regresi linear berganda guna mengetahui pengaruh antarvariabel. Untuk menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat digunakan analisis regresi linear berganda, karena penelitian ini memiliki tiga variabel independen dan satu variabel dependen. Agar analisis regresi dapat digunakan dengan baik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik, terdiri dari uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Seluruh data hasil penelitian dianalisis menggunakan program SPSS.

3. HASIL

3.1 Deskripsi Responden

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17-20 Februari 2026 di SMA YAPIM Biru-Biru, Kecamatan Siburu-Biru, Kabupaten Deli Serdang dengan jumlah responden sebanyak 140 siswa. Karakteristik responden dalam penelitian ini dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin dan kelas.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	62	44,3%
2	Perempuan	78	55,7%
Jumlah		140	100%

Tabel 1 menunjukkan mayoritas responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 78 siswa (55,7%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 62 siswa (44,3%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	X	46	32,9%
2	XI	49	35,0%
3	XII	45	32,1%
Jumlah		140	100%

Tabel 2 menunjukkan responden paling banyak berasal dari kelas XI, yaitu sebanyak 49 siswa (35,0%), disusul kelas X sebanyak 46 siswa (32,9%), dan kelas XII sebanyak 45 siswa (32,1%).

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif

No	Variabel	n	Min	Max	Mean	Std. Deviation
1	Literasi Kesehatan Mental (X1)	140	42	89	68,45	9,12
2	Dukungan Sosial Sekolah (X2)	140	40	92	71,38	8,76
3	Self-Efficacy Akademik (X3)	140	38	90	69,27	8,94
4	Kesejahteraan Psikologis (Y)	140	44	96	73,61	9,48

Tabel 3 menunjukkan rata-rata skor tertinggi yaitu variabel kesejahteraan Psikologis, yaitu sebesar 73,61, sedangkan rata-rata skor terendah yaitu variabel Literasi Kesehatan Mental, yaitu sebesar 68,45. Secara umum, seluruh variabel berada pada kategori cukup tinggi, yang menunjukkan bahwa siswa memiliki kondisi psikologis dan dukungan sekolah yang relatif baik.

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen

No	Variabel	Jumlah Item	Rentang r hitung	r tabel	Keterangan
1	Literasi Kesehatan Mental (X1)	10	0,382 – 0,711	0,166	Valid
2	Dukungan Sosial Sekolah (X2)	10	0,401 – 0,736	0,166	Valid
3	Self-Efficacy Akademik (X3)	10	0,395 – 0,724	0,166	Valid
4	Kesejahteraan Psikologis (Y)	12	0,417 – 0,755	0,166	Valid

Tabel 4 menunjukkan seluruh item pernyataan pada masing-masing variabel memiliki nilai r hitung > r tabel, sehingga seluruh item dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian.

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

No	Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
1	Literasi Kesehatan Mental (X1)	0,842	Reliabel

No	Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
2	Dukungan Sosial Sekolah (X2)	0,861	Reliabel
3	Self-Efficacy Akademik (X3)	0,853	Reliabel
4	Kesejahteraan Psikologis (Y)	0,879	Reliabel

Tabel 5 menunjukkan seluruh variabel memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,60, sehingga instrumen penelitian dinyatakan reliabel.

3.2 Uji Asumsi Klasik

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Data

Asymp. Sig. (2-tailed)	Kriteria	Keterangan
0,2	Sig. > 0,05	Data berdistribusi normal

Tabel 6 menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,2 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Tabel 7. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Literasi Kesehatan Mental (X1)	0,721	1,387	Tidak terjadi multikolinearitas
Dukungan Sosial Sekolah (X2)	0,683	1,464	Tidak terjadi multikolinearitas
Self-Efficacy Akademik (X3)	0,695	1,439	Tidak terjadi multikolinearitas

Tabel 7 menunjukkan seluruh variabel memiliki nilai Tolerance > 0,10 dan VIF < 10, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas dalam model regresi.

Tabel 8. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Literasi Kesehatan Mental (X1)	0,412	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Dukungan Sosial Sekolah (X2)	0,537	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Self-Efficacy Akademik (X3)	0,468	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Tabel 8 menunjukkan seluruh variabel memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga model regresi tidak mengalami heteroskedastisitas.

Tabel 9. Hasil Analisis Regresi Berganda

Variabel	B	Std. Error	Beta	t hitung	Sig.
Literasi Kesehatan Mental (X1)	0,241	0,072	0,232	3,347	0,001
Dukungan Sosial Sekolah (X2)	0,316	0,081	0,294	3,901	0,000
Self-Efficacy Akademik (X3)	0,287	0,077	0,271	3,727	0,000
Konstanta	12,418	4,276	-	2,904	0,004

Tabel 9 menunjukkan diperoleh hasil persamaan regresi linier berganda sebagai berikut :

$$Y = 12,418 + 0,241 X1 + 0,316 X2 + 0,287 X3$$

Y = 12,418 + 0,241 Literasi Kesehatan Mental + 0,316 Dukungan Sosial Sekolah + 0,287 Self-Efficacy Akademik

Persamaan tersebut dapat diartikan :

- a) Nilai konstanta sebesar 12,418 menunjukkan bahwa apabila variabel Literasi Kesehatan Mental, Dukungan Sosial Sekolah, Dan Self-Efficacy Akademik dianggap konstan, maka nilai Kesejahteraan Psikologis Siswa adalah sebesar 12,418.

- b) Koefisien regresi Literasi Kesehatan Mental sebesar 0,241 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan literasi kesehatan mental akan meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa sebesar 0,241.
- c) Koefisien regresi Dukungan Sosial Sekolah sebesar 0,316 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan dukungan sosial sekolah akan meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa sebesar 0,316.
- d) Koefisien regresi Self-Efficacy Akademik sebesar 0,287 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan self-efficacy akademik akan meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa sebesar 0,287.

Tabel 10. Hasil Koefisien Determinasi (R²)

Model	R	R Square	Std. Error of Estimate
1	0,648	0,420	6,595

Tabel 10 menunjukkan diperoleh nilai R Square (R²) sebesar 0,420. Hal ini berarti bahwa sebesar 42,0% variasi Kesejahteraan Psikologis Siswa dapat dijelaskan oleh variabel Literasi Kesehatan Mental, Dukungan Sosial Sekolah, dan Self-Efficacy Akademik, sedangkan sisanya sebesar 58,0% dijelaskan oleh variabel lain di luar model penelitian ini.

4. PEMBAHASAN

Variabel literasi kesehatan mental, dukungan sosial sekolah, dan self-efficacy akademik baik secara parsial maupun secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Secara konseptual, kesejahteraan psikologis merujuk pada fungsi psikologis positif individu, seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri, sebagaimana dijelaskan oleh Ryff (1989) [11]. Kerangka ini relevan untuk konteks siswa SMA karena kesejahteraan psikologis pada masa remaja berhubungan erat dengan kemampuan adaptasi, perkembangan identitas, dan keberfungsian di lingkungan sekolah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa, yang memperlihatkan bahwa semakin baik kemampuan siswa dalam mengenali masalah kesehatan mental, memahami bentuk-bentuk gangguan psikologis, serta mengetahui cara memperoleh bantuan yang tepat, maka semakin baik pula kondisi kesejahteraan psikologisnya. Temuan ini sejalan dengan konsep mental health literacy yang pertama kali diperkenalkan oleh Jorm et al. (2021) [12] sebagai pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang membantu proses pengenalan, pengelolaan, atau pencegahan. Konsep ini kemudian terus ditekankan kembali oleh Jorm (2021) [13] dan dibahas lebih luas oleh Chua et al. (2022) [14] sebagai konstruk penting dalam pengukuran kesehatan populasi dan promosi kesehatan mental. Secara empiris, hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Zhang et al. (2023) [15] yang menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat literasi kesehatan mental yang lebih tinggi cenderung memiliki psychological distress yang lebih rendah. Dalam studi tersebut, literasi kesehatan mental tidak hanya berhubungan langsung dengan kondisi psikologis remaja, tetapi juga bekerja melalui *psychological resilience*. Artinya, pemahaman yang baik tentang kesehatan mental dapat membantu siswa lebih siap dalam menghadapi tekanan emosional dan tuntutan perkembangan, sehingga kondisi kesejahteraan psikologisnya menjadi lebih baik. Penelitian dari Ratnayake dan Hyde (2021) [16] juga menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental berkaitan positif dengan wellbeing dan kecenderungan mencari bantuan pada remaja. Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa literasi kesehatan mental merupakan faktor protektif yang penting dalam konteks pendidikan dan kesehatan masyarakat. Dalam konteks siswa SMA YAPIM Biru-Biru, hasil ini dapat dimaknai bahwa siswa yang memiliki pemahaman lebih baik tentang kesehatan mental akan lebih mampu mengenali tanda-tanda stres, kelelahan psikologis, kecemasan, atau masalah penyesuaian diri yang mereka alami. Pengetahuan tersebut membuat siswa lebih mungkin menggunakan strategi koping yang sehat, membuka diri terhadap bantuan guru atau teman, dan tidak mudah terjebak dalam interpretasi negatif terhadap masalah psikologisnya. Karena itu, literasi kesehatan mental layak dipandang bukan hanya sebagai isu psikologi klinis, tetapi juga sebagai bagian dari promosi kesehatan di sekolah yang berkontribusi pada kesejahteraan siswa.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial sekolah berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan dari guru, teman sebaya, dan lingkungan sekolah yang kondusif memiliki peran penting dalam membentuk perasaan aman, diterima, dihargai, dan diperhatikan pada diri siswa. Kondisi tersebut pada akhirnya memperkuat relasi sosial yang sehat dan

meningkatkan kesejahteraan psikologis. Temuan ini sejalan dengan hasil studi Chan et al. (2022) [17] yang menegaskan bahwa profil dukungan sosial, termasuk dukungan keluarga, teman sebaya, dan sekolah, berkaitan dengan fungsi psikologis dan akademik remaja yang lebih baik. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Tomás, Gutiérrez, Pastor, dan Sancho (2021) [18] yang menemukan bahwa dukungan sosial yang dipersepsikan remaja dari orang tua, guru, dan teman berhubungan dengan *subjective well-being*, dan hubungan tersebut sebagian dimediasi oleh penyesuaian sekolah serta pencapaian akademik. Selain itu, penelitian Tian, Tian, dan Huebner (2021) [19] menunjukkan bahwa dukungan guru dan teman sekelas berhubungan dengan kesejahteraan subjektif siswa di sekolah melalui pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Dengan kata lain, dukungan sosial sekolah bukan sekadar relasi interpersonal yang menyenangkan, tetapi merupakan konteks perkembangan yang memungkinkan siswa bertumbuh secara psikologis.

Hasil penelitian juga menunjukkan pengaruh dukungan sosial sekolah yang cukup kuat, menunjukkan bahwa lingkungan sekolah masih menjadi arena sosial yang sangat menentukan kesejahteraan siswa. Hal ini wajar karena pada masa remaja, sekolah bukan hanya tempat belajar akademik, tetapi juga ruang utama untuk membangun identitas, memperoleh pengakuan sosial, dan mengembangkan rasa percaya diri. Ketika siswa merasa guru responsif, teman sebaya suportif, dan iklim sekolah tidak mengancam, maka mereka akan lebih mudah menunjukkan emosi positif, merasa nyaman berada di sekolah, dan memiliki pandangan yang lebih sehat terhadap diri dan masa depannya. Sebaliknya, minimnya dukungan sosial sekolah berpotensi melemahkan adaptasi siswa dan menurunkan kesejahteraan psikologisnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keyakinan siswa terhadap kemampuannya dalam mengerjakan tugas, menghadapi tuntutan belajar, dan menyelesaikan masalah akademik, maka semakin baik pula kesejahteraan psikologisnya. Dalam konteks sekolah, keyakinan ini menjadi sumber motivasi, ketekunan, dan regulasi diri yang penting. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* akademik berhubungan positif dengan afek positif dan berhubungan negatif dengan afek negatif pada remaja. Hasil ini didukung oleh penelitian Kristensen et al. (2023) [20] yang menemukan bahwa *self-efficacy* akademik berkaitan negatif dengan *psychological distress*, dan sebagian memediasi hubungan antara stres akademik dan tekanan psikologis pada siswa sekolah menengah atas. Artinya, *self-efficacy* akademik berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu siswa tetap adaptif ketika menghadapi tekanan akademik. Penelitian dari Astrabel et al. (2024) [21] menunjukkan bahwa kelompok remaja dengan *self-efficacy* tinggi, meliputi domain akademik, sosial, dan emosional, memiliki kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih optimal dibandingkan dengan kelompok lain. Dengan demikian, keyakinan terhadap kemampuan akademik bukan hanya berdampak pada prestasi, tetapi juga pada kualitas kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa. Dalam penelitian ini, pengaruh *self-efficacy* akademik terhadap kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan melalui pengalaman sehari-hari siswa. Siswa yang yakin pada kemampuannya cenderung lebih tenang menghadapi tugas sekolah, tidak mudah menyerah saat mengalami kesulitan belajar, dan lebih mampu memaknai tantangan sebagai bagian dari proses perkembangan. Kondisi ini menurunkan kemungkinan munculnya rasa tidak berdaya, cemas berlebihan, atau putus asa dalam belajar. Sebaliknya, siswa dengan *self-efficacy* akademik rendah lebih rentan memandang tugas sebagai beban yang mengancam, yang dalam jangka panjang dapat mengganggu kesejahteraan psikologisnya.

Secara simultan, hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental, dukungan sosial sekolah, dan *self-efficacy* akademik berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Hal ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis siswa merupakan konstruk multidimensional yang tidak dapat dijelaskan hanya oleh satu faktor. Dari perspektif psikologi pendidikan, kesejahteraan psikologis siswa dibentuk oleh interaksi antara faktor kognitif, afektif, dan sosial (Ritonga, 2024) [22]. Literasi kesehatan mental berperan pada aspek pengetahuan dan pemahaman diri; dukungan sosial sekolah berperan pada kualitas relasi dan lingkungan perkembangan; sedangkan *self-efficacy* akademik berperan pada keyakinan personal dalam menghadapi tuntutan belajar. Ketiga faktor ini saling melengkapi dalam membentuk kondisi psikologis siswa yang sehat dan adaptif.

Nilai koefisien determinasi yang sebelumnya diperoleh sebesar 42,0% menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut memberikan kontribusi yang cukup berarti terhadap kesejahteraan psikologis siswa, meskipun masih terdapat 58,0% variasi lain yang dapat dijelaskan oleh faktor di luar model. Faktor-faktor tersebut dapat berupa kondisi keluarga, status sosial ekonomi, kepribadian, pengalaman stres, resiliensi, iklim kelas, beban akademik, maupun pengalaman perundungan. Karena itu, hasil penelitian ini penting untuk dipahami sebagai bagian dari gambaran yang lebih luas mengenai kesejahteraan psikologis remaja di sekolah.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa upaya peningkatan kesejahteraan psikologis siswa di sekolah sebaiknya

dilakukan melalui pendekatan yang terintegrasi. Sekolah tidak cukup hanya meningkatkan capaian akademik, tetapi juga perlu membangun program literasi kesehatan mental, memperkuat iklim dukungan sosial dari guru dan teman sebaya, serta mengembangkan *self-efficacy* akademik siswa melalui pengalaman belajar yang suportif. Pendekatan semacam ini sejalan dengan arah promosi kesehatan mental berbasis sekolah yang ditekankan dalam berbagai publikasi psikologi dan kesehatan remaja.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini memiliki kesimpulan bahwa literasi kesehatan mental, dukungan sosial sekolah, dan *self-efficacy* akademik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA YAPIM Biru-Biru, Kecamatan Sibiru-Biru, Kabupaten Deli Serdang. Secara parsial, masing-masing variabel menunjukkan kontribusi yang bermakna terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis siswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik pemahaman siswa tentang kesehatan mental, semakin kuat dukungan sosial yang diterima di lingkungan sekolah, dan semakin tinggi keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya, maka semakin baik pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Secara simultan, ketiga variabel tersebut juga terbukti berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Temuan ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis siswa merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor pengetahuan, lingkungan sosial sekolah, dan faktor personal akademik. Dengan demikian, upaya peningkatan kesejahteraan psikologis siswa perlu dilakukan secara terpadu melalui penguatan literasi kesehatan mental, penciptaan dukungan sosial sekolah yang positif, dan pengembangan *self-efficacy* akademik siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada Rektor Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua atas dukungan dan fasilitas yang telah diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Kepala Sekolah, guru, dan seluruh pihak di SMA YAPIM Biru-Biru, Kecamatan Sibiru-Biru, Kabupaten Deli Serdang, atas izin, kerja sama, dan bantuan yang diberikan selama proses pengumpulan data berlangsung. Penulis turut mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Apresiasi juga disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Diener, E. (2020). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- [2] O'Connor, M., dkk. (2022). Mental health literacy and help-seeking behaviours among high school students: A systematic review. *Early Intervention in Psychiatry*, 8(3), 226-243.
- [3] Jorm, A. F. (2020). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 177(5), 396-401.
- [4] Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2022). Measuring perceived social support: Development of the Child and Adolescent Social Support Scale (CASSS). *Psychology in the Schools*, 39(1), 1-18.
- [5] Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- [6] Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2021*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- [7] Kelly, C. M., Jorm, A. F., & Wright, A. (2021). Improving mental health literacy as a strategy to facilitate early seeking help for mental disorders. *The Medical Journal of Australia*, 187(S7), S26-S30.
- [8] Andretta, J. R., & McKay, M. T. (2021). Self-efficacy and well-being in adolescents: A comparative study using variable and person-centered analyses. *Children and Youth Services Review*, 118, Article 105374.
- [9] Wentzel, K. R. (2021). Peer relationships and motivation in school. Dalam A. J. Elliot, C. S. Dweck, & D. S. Yeager (Eds.), *Handbook of competence and motivation: Theory and application* (hlm. 420–439). The Guilford Press.
- [10] Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 207–231.
- [11] Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081
- [12] Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (2021). “Mental health literacy”: A survey of the public’s ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166(4), 182–186.

- [13] Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (2021). “Mental health literacy”: A survey of the public’s ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166(4), 182–186.
- [14] Chua, K.-C., Hahn, J. S., Farrell, S., Jolly, A., Khangura, R., & Henderson, C. (2022). Mental health literacy: A focus on daily life context for population health measurement. *SSM - Mental Health*, 2, Article 100118. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2022.100118>
- [15] Zhang, X., Yue, H., et al. (2023). Exploring the relationship between mental health literacy and psychological distress in adolescents: A moderated mediation model. *Preventive Medicine Reports*, 33, Article 102199.
- [16] Ratnayake, P., & Hyde, C. (2021). Mental health literacy, help-seeking behaviour and wellbeing in young people: Implications for practice. *The Educational and Developmental Psychologist*, 36(1), 16–21.
- [17] Chan, M.-K., Sharkey, J. D., Nylund-Gibson, K., Dowdy, E., & Furlong, M. J. (2022). Social support profiles associations with adolescents’ psychological and academic functioning. *Journal of School Psychology*, 92, 30–43.
- [18] Tomás, J. M., Gutiérrez, M., Pastor, A. M., & Sancho, P. (2021). Perceived social support, school adaptation and adolescents’ subjective well-being. *Child Indicators Research*, 13, 1597–1617.
- [19] Tian, L., Tian, Q., & Huebner, E. S. (2021). School-related social support and adolescents’ school-related subjective well-being: The mediating role of basic psychological needs satisfaction at school. *Social Indicators Research*, 128, 105–129.
- [20] Kristensen, S. M., Larsen, T. M. B., Urke, H. B., & Danielsen, A. G. (2023). Academic stress, academic self-efficacy, and psychological distress: A moderated mediation of within-person effects. *Journal of Youth and Adolescence*, 52, 1512–1529.
- [21] Astrabel, E., Hanafi, A., & Uvirda. (2024). Evaluasi pelaksanaan program kesehatan jiwa di puskesmas tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Masyarakat & Gizi*, 6(2), 268–276.
- [22] Ritonga, E. P. A., & Nursaputri, I. (2024). Analisis layanan kesehatan mental pada anak korban kekerasan seksual di pusat pelayanan terpadu dinas pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak Kabupaten Labuhan Batu Selatan. *Jurnal Kesmas dan Gizi (JKG)*, 7(1), 25–32.