

## MODEL INTERVENSI MODIFIKASI PERILAKU SELF ESTEEM UNTUK MENURUNKAN PERILAKU BERISIKO KESEHATAN PADA REMAJA

Ervon Veriza<sup>1</sup>, Pahrur Razi<sup>2</sup>, Elvin Rosalia<sup>3</sup>, Winda Triana<sup>4</sup>  
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jambi<sup>1,2,4</sup>  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi<sup>3</sup>  
ervonveriza@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model intervensi modifikasi perilaku self esteem dan menguji keefektifitasannya dalam menurunkan perilaku berisiko kesehatan pada remaja. Metode yang digunakan adalah *mixed methode* dengan desain one group pretest-posttest design. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki harga diri dengan kategori sedang (73,70%), sebagian besar kurang mengenali diri sebanyak 60,26%, peningkatan pengetahuan subjek terkait perilaku berisiko setelah dididiki sebanyak 21,79% dan 33,33% peningkatan pengetahuan terkait harga diri. Simpulan, model intervensi modifikasi perilaku *self esteem* (MIMSE) efektif dalam menurunkan perilaku berisiko kesehatan pada remaja di SMA 10 Kota Jambi.

Kata Kunci: Perilaku Remaja, Perilaku Berisiko, Self Esteem

### ABSTRACT

*This study aims to produce a behavioral modification intervention model of self-esteem and test its effectiveness in reducing adolescent health-risk behavior. The method used is a mixed method with a one-group pretest-posttest design. The results showed that most had self-esteem in the moderate category (73.70%), most did not recognize themselves as much as 60.26%, an increase in subject knowledge related to risky behavior after being educated was 21.79%, and 33.33% increased knowledge related to self-esteem. In conclusion, the behavioral modification intervention model of self-esteem (MIMSE) is effective in reducing health-risk behavior in adolescents at SMA 10 Kota Jambi.*

*Keywords: Adolescent Behavior, Risky Behavior, Self Esteem*

### PENDAHULUAN

Kesehatan pada usia sekolah yaitu pada remaja merupakan salah satu aspek penting dalam siklus kehidupan individu. Masa remaja merupakan periode penting untuk kesehatan reproduksi dan pembentukan awal perilaku hidup sehat dan individu mulai belajar dan mempunyai kemampuan fungsional dan Kesehatan (Bhati & Sethy, 2022). Usia sekolah SMP dan SMA merupakan masa penting untuk pembentukan perilaku dimana remaja mulai mencoba sesuatu yang baru ataupun menantang termasuk dalam kaitannya dengan perilaku kesehatan (Omotoy, 2023).

Kesehatan pada usia sekolah menjadi penting karena adanya keterkaitan antara kesehatan dan fungsi akademik karena periode ini merupakan periode belajar, pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu sangat diperlukan studi yang lebih mendalam berkaitan dengan optimalisasi kegiatan UKS di tingkat SMP dan SMA sebagai upaya menciptakan murid yang lebih berkualitas dan menanamkan perilaku hidup sehat pada usia remaja sedini mungkin (Sartika & Sugiharsono, 2020).

Departemen Kesehatan Republik Indonesia mendefinisikan remaja berisiko sebagai remaja yang pernah melakukan perilaku yang berisiko terhadap kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 52% remaja di Indonesia pernah melakukan perilaku berisiko terhadap kesehatan. Mayoritas perilaku berisiko yang dilakukan adalah merokok, minum alkohol, melakukan hubungan seksual pranikah dan penyalahgunaan narkoba (Lar et al., 2023).

Data dari salah satu lembaga konseling psikologi di Kota Jambi (Trisula Consulting Jambi), menemukan banyak kasus-kasus permasalahan klien terkait dengan harga diri (*self esteem*) di kalangan remaja maupun dewasa. Angka kasus pun semakin meningkat pada lima tahun terakhir (rata-rata 50%-80%) bahkan peningkatannya sangat pesat pada dua tahun terakhir ini, yaitu sebanyak 100%. Meningkatnya angka yang signifikan terkait masalah harga diri (*self esteem*) masyarakat di kota Jambi ini kemudian memunculkan rasa ingin tahu mengenai gambaran permasalahan-permasalahan terkait harga diri (*self esteem*) serta kaitannya dengan perilaku berisiko kesehatan remaja di Kota Jambi, oleh karena itu perlunya model intervensi dalam penanganannya agar mendorong terwujudnya sekolah sehat bukan hanya fisik tetapi juga sehat secara psikologis (Saswati, 2020; Zamzanah et al., 2023).

Manfaat penelitian ini sangat penting dalam bidang keperawatan, terutama dalam upaya pencegahan masalah kesehatan di kalangan remaja. Dengan meningkatkan *self-esteem*, remaja diharapkan dapat membuat keputusan yang lebih baik terkait kesehatan, mengurangi keterlibatan dalam perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat dan hubungan seksual yang tidak aman. Model intervensi ini juga dapat memberikan panduan bagi perawat dan profesional kesehatan dalam merancang program pendidikan kesehatan yang lebih efektif, serta meningkatkan pendekatan holistik dalam perawatan remaja. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi kebijakan kesehatan masyarakat yang lebih komprehensif, yang berfokus pada pengembangan diri remaja sebagai kunci untuk mencapai kesehatan optimal (Fuentes et al., 2020; Martínez-Casanova et al., 2024; Uyaroglu & Özcan, 2022).

Penelitian ini menggabungkan peningkatan *self-esteem* sebagai pendekatan utama dalam modifikasi perilaku untuk mengurangi perilaku berisiko kesehatan pada remaja. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya hanya fokus pada salah satu aspek, seperti peningkatan *self-esteem* atau pengurangan perilaku berisiko secara terpisah, penelitian ini mengintegrasikan kedua elemen tersebut dalam satu model intervensi yang holistik dan sistematis. Penelitian terdahulu, seperti yang dilakukan oleh Lubis & Mahendika (2023) dan Theresia et al., (2020), lebih banyak melihat hubungan antara *self-esteem* dan perilaku berisiko secara korelasional tanpa menawarkan solusi praktis, sementara penelitian ini berupaya merancang intervensi yang tidak hanya meningkatkan *self-esteem* tetapi juga secara aktif memodifikasi perilaku berisiko. Dengan demikian, kebaruan dari penelitian ini terletak pada penerapan model intervensi yang lebih terstruktur, yang mengarah pada perubahan perilaku secara langsung melalui peningkatan *self-esteem*, yang merupakan langkah inovatif dalam pendekatan pencegahan perilaku berisiko pada remaja.

Tujuan penelitian adalah untuk menghasilkan model intervensi modifikasi perilaku self esteem dan menguji keefektifitasannya dalam menurunkan perilaku beresiko kesehatan pada remaja di SMA 10 kota Jambi

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *mixed methode* dengan desain penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah murid SMA 10 Kota Jambi sebanyak 726 orang. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* didasarkan kriteria inklusi murid SMA kelas 11, memiliki *self esteem* rendah dan sedang. Jumlah sampel 100 orang.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner *self esteem* model intervensi modifikasi perilaku. Pelaksanaan penelitian melihat pemahaman tentang *self esteem* dan pengambilan data baseline (pre test untuk melihat *self esteem* rendah, sedang atau tinggi pada murid SMA 10 kelas 11), pengenalan diri (pembagian form who am I, peer feedback dalam kelompok 5-10 orang) dan pemberian materi pemahaman diri oleh narasumber. Pemahaman perilaku beresiko terhadap kesehatan sebagai akibat dari rendahnya *self esteem* (mereview hasil gambaran *self esteem* berdasarkan agenda 1 dan 2 dipandu oleh fasilitator). Dan materi diberikan oleh narasumber (pelaksanaan dilakukan 2 hari dari pengenalan diri dan pemahaman perilaku beresiko). Identifikasi perilaku yang ingin diubah serta pembentukan komitmen perubahan perilaku yang ditulis dalam diary/jurnal (siswa membuat jurnal perilaku yang akan di ubah waktunya  $\pm$  3 bulan) setiap bulan di berikan penguatan dan dievaluasi.

Data diolah dan dianalisis menggunakan statistic deskriptif dengan menampilkan data dalam tabulasi distribusi frekuensi variabel dan sub variabel serta menghitung nilai rata-rata variabel dan standar deviasi data variabel.

## HASIL PENELITIAN

Tabel. 1  
Gambaran Harga Diri (*Self Esteem*) Remaja

Kelas	Rendah		Sedang		Tinggi		Jumlah
	N	%	n	%	n	%	
XI MIPA 1	3	8,82	29	85,29	2	5,88	34
XI MIPA 2	5	15,63	21	65,63	6	18,75	32
XI MIPA 3	6	16,67	26	72,22	4	11,11	36
XI MIPA 4	4	11,11	23	63,89	9	25,00	36
XI IPS 1	5	18,52	20	74,07	2	7,40	27
XI IPS 2	2	6,67	25	83,33	3	0,10	30
XI IPS 3	5	19,23	19	73,07	2	7,70	26
XI IPS 4	1	3,33	22	73,33	7	23,33	30
	31	12,35	185	73,70	35	13,94	251

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa dari seluruh populasi siswa kelas XI di SMAN 10 Jambi yang berjumlah 251 orang, maka yang memungkinkan untuk dapat dijadikan subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 216 orang, yaitu 31 orang yang memiliki *self esteem* dengan kategori rendah dan 185 orang yang memiliki *self esteem* dengan kategori sedang. Dari tabel terlihat bahwa sebagian besar siswa kelas XI di SMAN 10 Jambi memiliki *self esteem* dengan kategori sedang yaituse besar 73,70% diikuti dengan kategori tinggi yaitu sebesar 13,94%. Dapat dikatakan, secara umum

harga diri pada siswa kelas XI tergolong cukup positif. Meski demikian, masih terdapat siswa yang memiliki harga diri yang rendah sehingga memandang dirinya negatif, yaitu sebesar 12,35%.

Tabel 2.  
Gambaran Pemahaman Diri Pada Remaja

Kategori Pemahaman Dirinya	Pretest	
	Jumlah	%
Mengenal dirinya	31	39,74
Kurang mengenal dirinya	47	60,26
Total	78	100

Berdasarkan data pada tabel, terlihat bahwa sebagian besar subjek pada penelitian ini kurang mengenal dirinya yaitu sebanyak 47 orang (60,26%) dan 31 orang sisanya (39,74%) dikatakan sudah mampu mengenal dirinya.

Tabel 3.  
Gambaran Pengetahuan Tentang Perilaku Berisiko Terhadap Kesehatan Pada Remaja

Kategori Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Baik	37	47,44	54	69,23
Kurang Baik	41	52,56	24	30,77
Total	78	100	78	100

Berdasarkan data pada tabel diatas, tergambar bahwa secara umum subjek penelitian mengalami perubahan pada aspek pengetahuannya tentang perilaku beresiko terhadap kesehatan setelah mendapatkan *treatment* yaitu berupa pemaparan/ edukasi tentang materi terkait perilaku beresiko terhadap kesehatan. Pengetahuan subjek terkait perilaku beresiko terhadap kesehatan mengalami peningkatan menjadi lebih baik setelah didedukasi. Sebelum mendapatkan edukasi mengenai perilaku beresiko terhadap kesehatan, rata-rata pengetahuan subjek masih tergolong kurang baik yaitu sebesar 52,56% dan setelah mendapatkan edukasi, rata-rata pengetahuannya naik menjadi baik, yaitu sebesar 69,23%.

Tabel 4.  
Gambaran Pengetahuan Tentang Harga Diri Rendah Pada Remaja

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Baik	28	35,90	54	69,23
Kurang Baik	50	64,10	24	30,77
Total	78	100	78	100

Berdasarkan data pada tabel diatas, tergambar bahwa secara umum subjek penelitian mengalami perubahan pada aspek pengetahuannya tentang harga diri yang rendah sebagai salah satu penyebab munculnya perilaku beresiko setelah mendapatkan *treatment* yaitu berupa pemaparan/ edukasi terkait materi tersebut. Pengetahuan subjek mengalami peningkatan menjadi lebih baik setelah didedukasi. Sebelum mendapatkan edukasi, rata-rata pengetahuan subjek masih tergolong kurang baik yaitu sebesar 64,10% dan setelah mendapatkan edukasi, rata-rata pengetahuannya naik menjadi baik,

yaitu sebesar 69,23%.

Tabel 5.  
Gambaran Identifikasi Perilaku yang Ingin Dibentuk untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Remaja

Identifikasi Perilaku	Maret		April		Mei	
	n	%	n	%	n	%
Dapat menentukan perilaku yang ingin dibentuk	25	32,05	32	41,03	37	47,44
Kebingungan menentukan perilaku yang ingin dibentuk	53	67,95	46	58,97	41	52,56
Total	78	100	78	100	78	100

Berdasarkan tabel diatas, secara umum terlihat bahwa ada peningkatan jumlah subjek yang sudah dapat menentukan perilaku yang ingin diubah atau dibentuknya dari bulan ke bulan selama tiga bulan penelitian, yaitu pada Bulan Maret, April dan Mei 2022.

## PEMBAHASAN

Tinggi rendahnya harga diri (*selfesteem*) pada remaja memberikan pengaruh pada aspek sosial, emosional yang dapat dilihat pada perilakunya (Risnawati et al., 2021; Suryandari & Desiningrum, 2024). Remaja dengan harga diri (*self esteem*) tinggi akan merasa bangga dan puas dengan dirinya sehingga akan tercermin dalam perilaku positif yang ditunjukkannya. Demikian sebaliknya, remaja dengan harga diri rendah akan menunjukkan perilaku-perilaku negatif sebagai bentuk ketidakpuasan terhadap dirinya. Diketahui pada siswa kelas XI di SMAN 10 Jambi, yang memiliki *self esteem* rendah merasa jika dirinya bukan orang yang baik bagi lingkungan sehingga seringkali tidak dihargai oleh orang-orang di sekitarnya. Gambaran kondisi *self esteem* rendah yang dialami oleh siswa kelas XI di SMAN 10 Jambi

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Uyaroglu & Özcan (2022) yang menyatakan bahwa evaluasi diri yang negatif, akan menimbulkan sikap selalu mengkritik diri sendiri, dimana seseorang memiliki fikiran negative dan percaya bahwa mereka ditakdirkan untuk gagal. Sementara sebaliknya, pada siswa yang memiliki *self esteem* tinggi merasa dirinya berharga sehingga bisa menerima keadaandirinya dengan apa adanya serta yakin bahwa ia memiliki potensi atau kelebihan sehingga mampu melakukan banyak hal seperti yang dilakukan oleh orang-orang yang sukses. Hal ini sesuai dengan teori Bozzini et al., (2021) yang menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki harga diri positif akan diekspresikan dalam bentuk menghargai kelebihan diri dan menerima kekurangan yang ada pada diri.

Untuk siswa yang memiliki *self esteem* moderat sedang, kebanyakan dari mereka masih merasa belum yakin dengan potensi dirinya sehingga tidak banyak yang bisa dibanggakan dari dirinya meskipun ia cukup mampu melakukan sesuatu. Selain itu, terkadang mereka pun masih merasa tidak berguna bagi lingkungannya. Theresia et al., (2020) mengungkapkan bahwa pada remaja dengan harga diri moderat/ sedang, terkadang menunjukkan respon kebingungan dalam bersikap sehingga cenderung pasif dan tidak responsive karena malu atau takut melakukan kesalahan atau hal yang tidak sesuai dengan lingkungannya.

Pemahaman diri pada remaja ini penting untuk membantu mereka dalam membangun konsep diri yang realistis. Melalui kegiatan umpan balik teman sebaya (*peer feedback*) ini para remaja dituntun untuk membentuk norma objektif mengenai diri mereka. Pada subjek yang sudah mampu mengenal dirinya secara objektif, terlihat bahwa mereka memiliki sikap yang terbuka dan sebaliknya, pada subjek yang belum mampu mengenal dirinya secara objektif masih bersikap tertutup, masih belum percaya diri untuk menunjukkan dirinya apa adanya, cenderung menutupi kekurangan agar dapat diterima oleh teman-temannya, bukan bersikap terbuka misalnya dengan meminta masukan terkait bagaimana mengatasi masalah kekurangan dirinya agar potensinya dapat lebih berkembang (Andayani et al., 2021; Lubis & Mahendika, 2023).

Apabila setiap individu dapat memahami diri sendiri maka ia akan mampu mengendalikan sikap dan tingkah lakunya pada saat berhubungan dengan orang lain. Membuka diri ini biasanya tidak berlangsung dengan formal, tetapi bagaimana seseorang menerima kehadiran orang lain dan orang lain bisa membuka dirinya untuk bisa diterima orang lain tersebut. Pazzaglia et al., (2020) mengemukakan membuka diri adalah awal dari kontak antar pribadi, relasi pertama yang menghubungkan seseorang dengan orang lain. Membuka diri adalah sebagai pintu masuk bagi seseorang untuk mengenal orang lain dan mengenal dirinya sendiri.

Seseorang remaja dengan pemahaman diri yang baik, akan mudah diterima dalam pergaulan karena dapat dengan cepat menyesuaikan diri dalam hal sikap dan perilakunya sehingga akan menumbuhkan rasa percaya diri dan merasa dihargai oleh lingkungannya. Sementara sebaliknya, remaja yang kurang mengenal dirinya akan kurang yakin dalam pergaulan sehingga membatasi diri sehingga memiliki teman yang terbatas dan mempersepsi bahwa hanya sedikit teman yang perhatian, sementara kebanyakan orang di lingkungannya tidak peduli padanya (Fajar & Aviani, 2022).

Perasaan berharga karena diterima oleh lingkungan atau sebaliknya ini kemudian akan berpengaruh pada pembentukan harga diri (*self esteem*) remaja tersebut. Salah satu aspek harga diri adalah *significant* dimana kepedulian, perhatian, afeksi dan cinta yang diterima seseorang dari orang lain menunjukkan adanya penerimaan dan popularitas individu di lingkungan sosialnya. Penerimaan dan ketertarikan lingkungan kepada individu akan membawa individu tersebut pada harga diri yang positif. Demikian pula sebaliknya, perasaan tidak diterima oleh lingkungan akan membawa individu mengembangkan harga diri yang negative (Bhati & Sethy, 2022; Omotoy, 2023).

Secara umum subjek penelitian mengalami perubahan pada aspek pengetahuannya tentang perilaku beresiko terhadap kesehatan setelah mendapatkan *treatment* yaitu berupa pemaparan/ edukasi tentang materi terkait perilaku beresiko terhadap kesehatan. Pengetahuan subjek terkait perilaku beresiko terhadap kesehatan mengalami peningkatan menjadi lebih baik setelah diedukasi. Sebelum mendapatkan edukasi mengenai perilaku beresiko terhadap kesehatan, rata-rata pengetahuan subjek masih tergolong kurang baik yaitu sebesar 52,56% dan setelah mendapatkan edukasi, rata-rata pengetahuannya naik menjadi baik, yaitu sebesar 69,23%.

Pada kelompok subjek dengan pengetahuan yang kurang baik, rata-rata pengetahuannya masih kurang terkait faktor internal dalam dirinya yang dapat menjadi penyebab awal munculnya perilaku beresiko seperti kurang peduli pada kesehatannya sehingga tidak menjaga kesehatan dirinya. Selain itu, tidak peka terhadap perilaku keluarga atau orang di sekitar yang sebenarnya dapat berkontribusi menjadi penyebab munculnya perilaku beresiko terhadap kesehatan, misalnya orang tua yang terlalu memanjakan bahkan tidak mengarahkan pergaulan remaja dalam memilih pertemanan

juga menjadi rendahnya skor pengetahuan remaja terkait perilaku beresiko terhadap kesehatan. Dua faktor lainnya, yaitu terkait kurangnya pengetahuan terhadap perilaku makan yang salah serta bagaimana cara menolak ajakan teman terkait konsumsi alkohol juga merupakan faktor yang menjadi penyebab pengetahuan subjek masih tergolong kurang baik.

Pada kelompok subjek dengan pengetahuan yang baik, rata-rata mereka telah memahami faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi remaja untuk melakukan perilaku beresiko terhadap kesehatan baik dari dalam maupun diluar dirinya sehingga mereka berusaha untuk mengantisipasi agar tidak terjerumus dan melakukan perilaku beresiko terhadap kesehatan tersebut, seperti sex bebas, merokok, mengkonsumsi alkohol atau mengikuti balapan liar. Pada kelompok subjek dengan pengetahuan yang baik, pada umumnya mereka mengetahui bahwa seseorang atau remaja yang memiliki harga diri (*self esteem*) yang tinggi (positif) terlihat dari prestasinya yang cemerlang di sekolah. Selain itu, remaja yang menunjukkan perilaku baik, sesuai dengan harapan, situasi dan kondisi lingkungan juga diketahui sebagai indikator tingginya harga diri (*self esteem*) pada remaja.

Hal ini sama dengan hasil penelitian (Lubis & Mahendika, 2023) bahwa semakin tinggi harga diri maka semakin rendah perilaku berisiko terhadap kesehatan, sebaliknya semakin rendah harga diri maka semakin tinggi perilaku berisiko terhadap kesehatan pada remaja.

Pada Bulan Maret jumlah subjek yang masih kebingungan dalam menentukan perilaku baru yang ingin dibentuk yaitu sebanyak 53 orang (67,95%) kemudian menurun jumlahnya pada Bulan April, yaitu sebanyak 46 orang (58,97%) dan semakin menurun lagi jumlahnya pada Bulan Mei, yaitu sebanyak 41 (52,56%). Hal ini berarti ada *trend* penurunan jumlah subjek yang kebingungan untuk menentukan perilaku baru yang ingin dibentuk yaitu sebanyak 8,98% pada Bulan April, setelah subjek melakukan kegiatan mengisi jurnal selama kurang lebih dua bulan yaitu pada bulan Maret dan April 2022 dan semakin menurun jumlahnya pada Bulan Mei, yaitu sebanyak 6,41%, setelah subjek melakukan kegiatan mengisi jurnal selama kurang lebih tiga bulan yaitu pada bulan Maret, April dan Mei 2022. Hal ini berarti bahwa kian hari subjek sudah merasa tidak kebingungan lagi sehingga menjadi semakin mudah dan yakin dalam menentukan perilaku baru yang ingin diubah atau dibentuknya (Banstola et al., 2020; Preston & Rew, 2022; Tamarit et al., 2021). Dengan demikian, dapat disimpulkan pula bahwa model intervensi modifikasi perilaku melalui pembiasaan ini dirasakan cukup efektif dalam rangka membantu remaja membentuk perilaku baru untuk meningkatkan harga diri (*self esteem*).

## **SIMPULAN**

Simpulan penelitian ini yaitu model intervensi modifikasi perilaku *self esteem* (MIMSE) efektif dalam menurunkan perilaku beresiko kesehatan pada remaja di SMA 10 Kota Jambi.

## **SARAN**

Diharapkan mengaplikasikan model intervensi modifikasi perilaku *self esteem* (MIMSE) untuk menurunkan perilaku beresiko kesehatan di kalangan remaja yang ada di kota Jambi.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Andayani, S. A., Nuristigfarin, A., Siriah, F., Yuningsih, D. F., Aisyah, S., & Izzah, L. (2021). PKM Peningkatan Self Esteem, Self Efficacy, Kecerdasan Emosional, dan Kecerdasan Spiritual melalui Psikoedukasi pada Remaja Akhir di Pondok Pesantren Nurul Jadid. *GUYUB: Journal of Community Engagement*, 2(3), 570-580. <https://doi.org/10.33650/guyub.v2i3.2732>
- Banstola, R. S., Ogino, T., & Inoue, S. (2020). Impact of Parents' Knowledge about The Development of Self-Esteem in Adolescents and Their Parenting Practice on the Self-Esteem and Suicidal Behavior of Urban High School Students in Nepal. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6039. DOI: 10.3390/ijerph17176039
- Bhati, M. K., & Sethy, T. P. (2022). Self-efficacy: Theory to Educational Practice. *The International Journal of Indian Psychology*, 10(1), 1123-1128. DOI: 10.25215/1001.112
- Bozzini, A. B., Bauer, A., Maruyama, J., Simões, R., & Matijasevich, A. (2021). Factors Associated with Risk Behaviors in Adolescence: A Systematic Review. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 210-221. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2019-0835>
- Fajar, P., & Aviani, Y. I. (2022). Hubungan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 2186-2194. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i1.2912>
- Fuentes, M. C., Garcia, O. F., & Garcia, F. (2020). Protective and Risk Factors for Adolescent Substance Use in Spain: Self-Esteem and Other Indicators of Personal Well-Being and Ill-Being. *Sustainability*, 12(15), 5962. <https://doi.org/10.3390/su12155962>
- Lar, M. A. A., Weda, S., & Maca, S. (2023). The Influence of Self-Efficacy on Students' Interpersonal Communication in Higher Education. *Bosowa Journal of Education*, 3(2), 88-94. DOI: <https://doi.org/10.35965/bje.v3i2.2630>
- Lubis, F. M., & Mahendika, D. (2023). Hubungan Parenting Style, Peer Pressure, Self-Esteem, dan Kesehatan Mental pada Remaja Indonesia di Jawa Barat. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(02), 90-104. DOI: <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.262>
- Martínez-Casanova, E., Molero-Jurado, M. del M., & Pérez-Fuentes, M. del C. (2024). Self-Esteem and Risk Behaviours in Adolescents: A Systematic Review. *Behavioral Sciences*, 14(6), 432. <https://doi.org/10.3390/bs14060432>
- Omotoy, J. F. (2023). Examining College Students' Self-Efficacy in the Online Learning Environment System During the COVID-19 Pandemic Implications for Higher Education Institutions. *Revista de Gestão Social e Ambiental*, 17(5). DOI: <http://dx.doi.org/10.24857/rgsa.v17n5-027>
- Pazzaglia, F., Moè, A., Cipolletta, S., Chia, M., Galozzi, P., Masiero, S., & Punzi, L. (2020). Multiple Dimensions of Self-Esteem and Their Relationship with Health in Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2616. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082616>
- Preston, A. J., & Rew, L. (2022). Connectedness, Self-Esteem, and Prosocial Behaviors Protect Adolescent Mental Health Following Social Isolation: A Systematic Review. *Issues in Mental Health Nursing*, 43(1), 32-41. DOI: 10.1080/01612840.2021.1948642



- Risnawati, E., Nuraqmarina, F., & Wardani, L. M. I. (2021). Peran Father Involvement terhadap Self Esteem Remaja. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 143-152. DOI: 10.15575/psy.v8i1.5652
- Sartika, N. Y., & Sugiharsono, S. (2020). Self-Efficacy and Intensity of the Use of Social Media on Consumption Behavior: Case Study in the Economics Faculty of Yogyakarta State University. *Jurnal Economia*, 16(1), 71-85. DOI: 10.21831/economia.v16i1.27067
- Saswati, N. (2020). The Influence of Logotherapy in Low Self-Esteem Patient in Jambi Province, Indonesia. *International Journal of Nursing and Health Research*, 2(1), 39-45. <https://www.nursingjournal.in/archives/2020/vol2/issue1/2-2-12>
- Suryandari, S., & Desiningrum, N. (2024). Hubungan Harga Diri (Self Esteem) dengan Kenakalan Remaja Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(1), 1083-1088. <http://dx.doi.org/10.62775/edukasia.v5i1.947>
- Tamarit, A., Schoeps, K., Peris-Hernández, M., & Montoya-Castilla, I. (2021). The Impact of Adolescent Internet Addiction on Sexual Online Victimization: The Mediating Effects of Sexting and Body Self-Esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4226. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084226>
- Theresia, F., Tjhay, F., Surilena, S., & Widjaja, N. T. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Seksual Siswa Sekolah Menengah Pertama di Jakarta Barat. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 101-113. <http://dx.doi.org/10.58185/jkr.v11i2.14>
- Uyaroğlu, A. K., & Özcan, A. (2022). The Effect of Empowerment Training in Protecting Adolescents from Substance Abuse on Self-Efficacy, Self-Esteem, and Assertiveness Levels. *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*, 9, 269-276. DOI: 10.5152/ADDICTA.2022.22007
- Zamzanah, Z., Rasimin, R., & Yusra, A. (2023). Upaya Meningkatkan *Self-Esteem* (Harga Diri) pada Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP N 19 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2178-2184. DOI: <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5540>