

UPAYA PENINGKATAN SELF-EFFICACY PADA REMAJA PUTRI BERBASIS PENDEKATAN KESEHATAN DI BALAI REHABILITASI SOSIAL DAN PENGASUHAN ANAK (BRSPA) DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Dheska Arthyka Palifiana¹⁾, Sitti Khadijah²⁾, Devillya Puspita Dewi³⁾, Ririn Wahyu Widayati⁴⁾, Feriawan Agung Nugroho⁵⁾, Dian Safitri Lukman⁶⁾

^{1,2,3,4,6)} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

⁵⁾ Balai Rehabilitasi Sosial dan Pengasuhan Anak Daerah Istimewa Yogyakarta
dheska_arthyka@respati.ac.id

Abstract

Adolescence is a critical period for the formation of self-concept, particularly for young women. At the Social Rehabilitation and Child Care Center (Balai Rehabilitasi Sosial dan Pengasuhan Anak-BRSPA) in the Special Region of Yogyakarta (DIY), adolescent girls often face complex psychosocial challenges, such as low self-esteem, feelings of powerlessness, and an inability to cope with problems. This condition impacts their low self-efficacy (belief in their own abilities), which is a major obstacle in their rehabilitation process and journey toward independence. Efforts to improve self-efficacy require a holistic approach, one of which is through a health perspective that focuses not only on physical well-being but also on mental health and psychological welfare. This Community Service (PkM) activity was conducted in October 2025 at BRSPA DIY and involved 25 adolescent girls. Program evaluation was carried out by assessing the participants self-efficacy. The implemented programs included: education on personal hygiene during menstruation and yoga kids. The results of the activity showed: 1) the creation of a yoga kids video that can be used as a reference for activities at BRSPA DIY, 2) an increase in the adolescents knowledge after receiving education on personal hygiene during menstruation, and 3) an improvement in self-efficacy following the yoga kids sessions, which is beneficial for their self-confidence.

Keywords: Self Efficacy, Self Confidence, Adolescent Girls, Reproductive Health, Yoga Kids.

Abstrak

Masa remaja merupakan periode kritis bagi pembentukan konsep diri, khususnya pada remaja putri. Di lingkungan Balai Rehabilitasi Sosial dan Pengasuhan Anak (BRSPA) DIY, remaja putri seringkali menghadapi tantangan psikososial yang kompleks, seperti rendahnya harga diri, rasa tidak berdaya dan ketidakmampuan dalam mengatasi masalah. Kondisi ini berdampak pada rendahnya self-efficacy (keyakinan akan kemampuan diri sendiri), yang menjadi penghambat utama dalam proses rehabilitasi dan kemandirian mereka. Upaya untuk meningkatkan self-efficacy memerlukan pendekatan yang holistic, salah satunya melalui perspektif kesehatan yang tidak hanya fokus pada fisik, tetapi juga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Kegiatan PkM ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 di BRSPA DIY yang diikuti oleh 25 remaja putri. Evaluasi program dilakukan dengan penilaian self-efficacy remaja putri. Program yang dilakukan yaitu : edukasi personal hygiene saat menstruasi dan yoga kids. Hasil kegiatan didapatkan : tersusunnya video yoga kids yang dapat digunakan sebagai acuan kegiatan bagi BRSPA DIY, terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi personal hygiene saat menstruasi, setelah diberikan yoga kids terdapat peningkatan self-efficacy yang berguna untuk kepercayaan diri mereka.

Keywords: Self Efficacy, Kepercayaan Diri, Remaja Putri, Kesehatan Reproduksi, Yoga Kids.

PENDAHULUAN

Self-efficacy atau efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mengelola situasi tertentu (Bandura, 1997). Dalam konteks kesehatan remaja, keyakinan ini berperan sangat penting. Remaja putri dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengadopsi perilaku hidup bersih dan sehat, bertanggungjawab atas kesehatannya sendiri dan gigih dalam menghadapi tantangan, termasuk masalah kesehatan reproduksi (Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, 2018). Oleh karena itu, penguatan *self-efficacy* menjadi pondasi esensial dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan derajat kesehatan remaja.

Urgensi penguatan *self-efficacy* pada populasi rentan termasuk remaja putri di panti asuhan, telah didukung oleh sejumlah penelitian. Sebuah studi pada remaja di panti asuhan menunjukkan bahwa rendahnya *self-efficacy* berkorelasi dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang buruk (Nuraeni, T., & Suryani, 2020). Penelitian lain menemukan bahwa intervensi pendidikan kesehatan yang dirancang untuk meningkatkan *self-efficacy* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan perawatan kesehatan reproduksi pada remaja putri (Sari, D. K., & Pratama, 2021). Tidak hanya aspek fisik, aspek psikologis juga perlu ditangani. Aktivitas fisik ringan seperti yoga telah dikenal dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan regulasi emosi yang merupakan komponen kunci untuk membangun ketahanan diri (Chen, L., & Tseng, 2022). Studi-studi

terdahulu ini mengonfirmasi bahwa pendekatan komprehensif yang menggabungkan edukasi kesehatan dan intervensi psiko-fisik merupakan strategi yang efektif dan relevan untuk mengatasi masalah kesehatan remaja putri di setting komunitas terbatas.

Balai Rehabilitasi Sosial dan Pengasuhan Anak (BRSPA) Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan mitra dalam pengabdian ini. Berdasarkan hasil observasi dan diskusi awal dengan pihak balai, teridentifikasi 25 remaja putri dengan latar belakang yang sangat kompleks seperti korban kekerasan seksual, anak dari keluarga broken home dan anak terlantar. Kondisi ini melatarbelakangi timbulnya permasalahan kesehatan yang multidimensi, antara lain: (1) rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, (2) ketidakmampuan dan ketidaktahuan dalam menerapkan personal hygiene yang benar khususnya saat menstruasi serta (3) rendahnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan fisik. Di sisi lain, kapasitas pengasuhan dari pihak balai juga menghadapi kendala seperti terbatasnya jumlah tenaga kesehatan dan pekerja sosial, sehingga pendampingan kesehatan belum dapat dilakukan secara intensif.

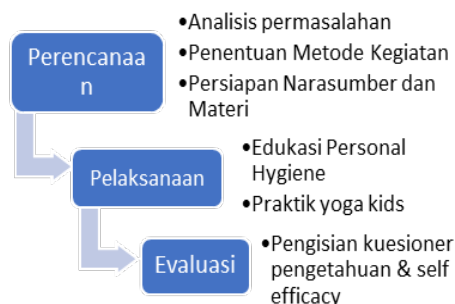
Berdasarkan analisis situasi dan didukung oleh bukti empiris, program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk menjawab kebutuhan mitra melalui intervensi berbasis peningkatan *self-efficacy* yang diwujudkan dalam dua kegiatan utama. Pertama, edukasi personal hygiene saat menstruasi. Kegiatan ini bertujuan membangun *mastery experience* (penguasaan pengalaman), sumber *self-efficacy* terkuat menurut (Bandura, 1997) dengan memberikan pengetahuan yang akurat dan

melatihkan keterampilan nyata dalam merawat diri selama menstruasi. Kedua, yoga kids, aktivitas ini dipilih untuk melatih regulasi emosi, mengurangi stress dan kecemasan serta meningkatkan kesadaran tubuh (physical awareness). Melalui pencapaian pose-pose yoga, remaja putri dapat memperkuat keyakinan akan kemampuan dirinya.

Kombinasi kedua kegiatan ini diharapkan dapat menciptakan dampak yang sinergis dan komprehensif. Edukasi personal hygiene menangani aspek kognitif dan behavioral, sementara yoga kids menangani aspek afektif dan psikologis. Dengan demikian, program ini tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan, tetapi lebih menekankan pada pembangunan keyakinan dan kemampuan diri remaja putri BRSPA DIY agar memiliki kepercayaan diri dan keterampilan yang memadai untuk secara mandiri dan proaktif mengelola kesehatan fisik dan mental mereka.

METODE

Kegiatan PkM ini dilakukan dengan alur seperti yang digambarkan pada peta jalan dibawah ini :



Gambar 1. Alur pelaksanaan kegiatan

Peserta kegiatan terdiri dari 25 remaja putri di BRSPA DIY. Adapun metode kegiatan ini terdiri dari :

A. Perencanaan

1. Analisis Permasalahan

Tahap pertama yang dilakukan yaitu menganalisis permasalahan. Koordinasi dan perijinan dilakukan koordinasi intensif dengan Dinas Sosial DIY, Kepala BRSPA dan Pekerja Sosial BRSPA DIY untuk memperoleh izin operasional, memahami konteks masalah dan menyepakati bentuk intervensi. Dari hasil diskusi dan wawancara mendalam, disepakati focus pada dua intervensi utama yaitu edukasi personal hygiene saat menstruasi dan yoga kids.

2. Penentuan Metode Kegiatan

Berdasarkan masalah yang dialami mitra, maka ditentukan metode workshop yaitu dilaksanakan secara luring dengan memberikan edukasi personal hygiene saat menstruasi dan yoga kids. Edukasi personal hygiene diberikan dengan metode yang menarik dengan menekankan kepada audio visual agar mudah dipahami oleh remaja putri. Edukasi dengan menggunakan video, penyuluhan dan tanya jawab. Sedangkan untuk yoga kids diberikan dengan menggunakan video dan demonstrasi secara langsung yang dipandu oleh fasilitator.

3. Persiapan Narasumber dan Materi Kegiatan

Narasumber dalam workshop ini yaitu Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan universitas Respati Yogyakarta. Sedangkan materi yang disampaikan dalam kegiatan ini terkait pengertian menstruasi, cara menjaga personal hygiene saat menstruasi, cara mengurangi disminorhea dengan menggunakan terapi komplementer.

Materi diusahakan disajikan secara ringkas dan jelas agar dapat mudah dipahami oleh peserta.

B. Pelaksanaan

Pada tahapan pelaksanaan kegiatan, dimulai dari pembukaan oleh tim pengabdian dan sambutan dari perwakilan pekerja sosial BRSPA DIY, pretest, pemutaran video dan pemaparan materi tentang cara menjaga personal hygiene saat menstruasi. Kemudian dilanjutkan dengan yoga kids yang dipandu oleh fasilitator tersertifikasi. Setelah yoga kids selesai dilakukan posttest yang dilanjutkan dengan penutupan kegiatan.

C. Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan personal hygiene dan kuesioner self-efficacy. Kuesioner pengetahuan bertujuan untuk mengetahui Tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan edukasi personal hygiene. Kuesioner self-efficacy bertujuan untuk mengetahui Tingkat self-efficacy peserta sebelum dan setelah diberikan yoga kids. Data dari jawaban peserta yang telah diperoleh kemudian dianalisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Self-efficacy merupakan keyakinan dalam diri seseorang akan kemampuan yang dimiliki dalam melakukan suatu tindakan untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan, serta dapat mempengaruhi situasi dengan baik, dan dapat mengatasi sebuah hambatan (Rizky Syahfitri-Nasution, 2017).

Bandura membedakan *self efficacy* menjadi tiga dimensi yaitu *level*, *generality* dan *strength*. Dimensi level

mengacu pada derajat kesulitan tugas yang dihadapi, dimensi *generality* mengacu sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, dan dimensi *strength* merupakan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki ketika menghadapi tuntutan tugas atau permasalahan (Muhammad Khoerul Amir Kholid, 2015).

Remaja putri dalam lingkungan rehabilitasi menghadapi tantangan untuk yang mempengaruhi perkembangan *self-efficacy* mereka. Studi oleh (Anderson, Rachel and Smith, Michael and Johnson, 2024) menunjukkan bahwa faktor seperti keterbatasan dukungan sosial, stigma dan pengalaman traumatis berkontribusi terhadap rendahnya keyakinan diri pada populasi ini.

Uraian-uraian masalah yang telah dikemukakan yang menjadi dasar bagi tim pengabdian untuk melakukan kegiatan PkM ini dengan tujuan untuk meningkatkan *self-efficacy* remaja putri melalui edukasi personal hygiene saat menstruasi dan yoga kids.

Kegiatan PkM ini dilaksanakan di BRSPA DIY yang beralamat di Kepek, Wonosari, Gunung Kidul Yogyakarta pada bulan Oktober 2025. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini yaitu 25 peserta remaja putri yang tinggal di BRSPA DIY. 25 remaja putri tersebut terdiri dari berbagai golongan umur mulai dari umur 5 – 17 tahun.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh MC, kemudian dilanjutkan dengan sambutan-sambutan. Sambutan pertama oleh ketua pengabdian yaitu Ibu Bdn. Dheska Arthyka Palifiana, S.ST, M.Kes. Kemudian sambutan kedua oleh bapak Feriawan Agung Nugroho, S.Sos, MPA selaku perwakilan dari BRSPA DIY. Acara berikutnya yaitu pretest dengan memberikan kuesioner pengetahuan personal hygiene saat menstruasi. Setelah pretest selesai

dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi personal hygiene saat menstruasi.



Gambar 1. Sambutan dari BRSPA DIY

Materi yang disampaikan yaitu : (1) Pengenalan anatomi fisiologi organ reproduksi wanita (2) proses terjadinya menstruasi (3) cara menjaga personal hygiene saat menstruasi (4) cara mengatasi dismenorhea dengan terapi komplementer . Setelah pemaparan materi dilanjutkan dengan tanya jawab dan posttest. Peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini yang dapat diketahui dari banyaknya pertanyaan yang kritis dan menarik dari peserta.



Gambar 2. Pemaparan Materi



Gambar 3. Post-test

Kegiatan selanjutnya yaitu yoga kids. Sebelum melakukan yoga kids peserta diberikan pre-test tentang self efficacy. Kemudian diberikan yoga kids dengan tema hewan dan dilanjutkan dengan post-test. selama mengikuti yoga kids peserta terlihat antusias, tidak terlihat peserta yang mengeluh karena capek ataupun bosan.



Gambar 4. Yoga Kids

Adapun hasil pretest dan posttest peserta tentang edukasi personal hygiene yang diperoleh dari kuesioner yang diisi oleh 25 peserta didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Rata-rata Pretest dan Posttest Edukasi Personal Hygiene

Pengetahuan	Pretest	Posttest	Perubahan
Baik	0 (0%)	18 (72%)	+72
Cukup	5 (20%)	7 (28%)	+8
Kurang	20 (80%)	0 (0%)	-80
Jumlah	25 (100%)	25 (100%)	

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pada kondisi awal (pre-test) 80% peserta dalam kategori kurang, 20 % peserta dalam kategori cukup dan tidak ada yang berpengetahuan baik. Hasil posttest terdapat perubahan pengetahuan peserta yaitu 72% peserta dalam kategori baik, 28% peserta dalam kategori cukup dan tidak ada yang berpengetahuan kurang.

Hasil evaluasi program edukasi personal hygiene menstruasi pada 25 remaja putri di BRSPA DIY

menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan dari kategori kurang menjadi baik. Temuan ini mengonfirmasi efektivitas pendekatan edukasi kesehatan yang komprehensif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi.

Keberhasilan program ini tidak terlepas dari penerapan prinsip-prinsip patient education yang menekankan pada pendekatan learner-centered. Penyampaian materi dengan Bahasa yang sesuai perkembangan kognitif remaja, penggunaan media visual yang menarik, serta penciptaan lingkungan belajar yang nyaman dan interaktif menjadi faktor pendukung yang penting dalam mencapai hasil yang optimal (Bastable, 2023). Hal ini tercermin dari tingginya Tingkat penerimaan dan partisipasi aktif peserta selama proses edukasi berlangsung.

Lebih jauh, peningkatan pengetahuan ini memiliki makna yang lebih jauh dalam konteks pemberdayaan remaja putri. Menurut (World Health Organization, 2021), Pendidikan kesehatan reproduksi yang komprehensif merupakan dasar bagi remaja untuk membuat Keputusan yang informed dan bertanggung jawab mengenai kesehatan mereka. Capaian 88% peserta yang berada pada kategori cukup-baik setelah intervensi menunjukkan bahwa program telah berhasil menciptakan health literacy yang memadai, yang merupakan fondasi penting bagi praktik kesehatan yang baik dan berkelanjutan.

Selain edukasi personal hygiene menstruasi, tim pengabdian juga mengukur Tingkat self-efficacy peserta sebelum dan setelah diberikan yoga kids yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Kategori Self-Efficacy Sebelum dan Setelah Yoga Kids

Pengetahuan	Pretest	Posttest	Perubahan
Tinggi	2 (8%)	12 (48%)	+40
Sedang	6 (24%)	10 (40%)	+16
Rendah	17 (68%)	3 (12%)	-56
Jumlah	25 (100%)	25 (100%)	

Hasil dari tabel 2 menunjukkan transformasi signifikan dalam distribusi kategori self-efficacy pada remaja putri di BRSPA DIY setelah mengikuti intervensi yoga kids. Temuan ini mengkonfirmasi efektivitas pendekatan mind-body dalam meningkatkan keyakinan diri pada populasi remaja yang rentan. Peningkatan dari 8% menjadi 49% peserta dalam kategori tinggi merefleksikan dampak psikologis yang substansial dari program yang diterapkan.

Perubahan distribusi dari kecenderungan dominan kategori rendah (68%) menuju distribusi yang lebih merata dengan peningkatan kategori tinggi dan sedang mengindikasikan bahwa intervensi yoga kids berhasil menggeser baseline psikologis peserta. Hal ini sejalan dengan teori (Bandura, 1997) mengenai sumber-sumber self-efficacy, Dimana praktik yoga memberikan pengalaman penguasaan melalui keberhasilan melakukan berbagai pose, serta mengatur kondisi fisiologis melalui teknik pernapasan yang diajarkan. Penelitian (Pascoe, Michaela and Bauer, 2023) juga mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa intervensi berbasis yoga dapat meningkatkan self-efficacy dengan cara memperkuat regulasi emosi dan mengurangi gejala kecemasan pada remaja.

Mekanisme peningkatan self-efficacy melalui yoga dapat dijelaskan melalui kerangka neuropsikologis. Yoga telah terbukti meningkatkan aktivitas prefrontal cortex yang terkait dengan regulasi emosi dan pengambilan Keputusan, sementara mengurangi aktivitas amygdala yang terkait dengan respons stress (Gothe, Neha and Khan, Ilya and Hayes, 2023). Perubahan neural ini mendasari peningkatan dalam keyakinan diri dan kemampuan coping peserta.

Dalam konteks rehabilitasi sosial,

peningkatan self-efficacy memiliki implikasi praktis yang penting. Menurut teori social cognitive yang diajukan oleh (Lent, Robert W and Taveira, 2023), self efficacy merupakan predictor kuat untuk perilaku adaptif dan keberhasilan dalam transisi kehidupan. Remaja dengan self-efficacy tinggi cenderung lebih resilient dalam menghadapi hambatan dan lebih proaktif dalam mengembangkan keterampilan hidup yang diperlukan untuk kemandirian.

Keberhasilan program ini juga menegaskan pentingnya pendekatan holistic dalam intervensi psikososial. Integrasi antara komponen fisik (gerakan yoga), kognitif (kesadaran diri), dan emosional (regulasi pernafasan) menciptakan pengalaman belajar yang multidimensional. Pendekatan ini sesuai dengan rekomendasi (World Health Organization, 2022) mengenai intervensi kesehatan mental remaja yang menekankan pada integrasi berbagai modalitas untuk hasil yang berkelanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan program PkM di BRSPA DIY dapat disimpulkan bahwa :

1. Program edukasi personal hygiene menstruasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang kesehatan reproduksi. Peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam penguasaan materi.

2. Intervensi yoga kids berhasil meningkatkan Tingkat self-efficacy peserta secara keseluruhan. Mayoritas remaja putri mengalami peningkatan keyakinan diri dan kemampuan psikologis yang penting untuk proses rehabilitasi dan kemandirian mereka. Peningkatan ini paling nyata terlihat dalam aspek

regulasi emosi dan keyakinan untuk mencapai tujuan.

3. Pendekatan holistic yang mengintegrasikan aspek Pendidikan kesehatan dan intervensi psikososial melalui yoga menunjukkan efektivitas dalam memenuhi kebutuhan multidimensi remaja putri di lingkungan rehabilitasi. Sinergi antara peningkatan pengetahuan kesehatan dan penguatan kapasitas psikologis menciptakan dampak yang komprehensif terhadap kesejahteraan mereka

Berdasarkan temuan dan Kesimpulan tersebut, berikut rekomendasi untuk pengembangan lebih lanjut :

1. Mengintegrasikan program edukasi kesehatan reproduksi dan yoga kids ke dalam kurikulum atau kegiatan rehabilitasi rutin di BRSPA DIY

2. Mengembangkan variasi aktivitas yoga dan relaksasi yang sesuai dengan kebutuhan remaja

3. Menciptakan media edukasi yang lebih beragam dan mudah diakses

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian Masyarakat mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada beberapa pihak yaitu (1) Universitas Respati Yogyakarta yang telah memberikan dukungan kepada tim pengabdian, (2) Kepala Dinas Sosial DIY dan Kepala BRSPA DIY atas ijin yang telah diberikan untuk tim pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

Anderson, Rachel and Smith, Michael and Johnson, L. (2024). Impact of Yoga Interventions on Adolescent Self-Efficacy: A

- Meta-Analysis. *Journal of Adolescent Health*, 65(3), 45–56.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman and Company.
- Bastable, S. B. (2023). *Essentials of Patient Education*. Jones & Bartlett Learning.
- Chen, L., & Tseng, Y. (2022). The Effects of Yoga on Anxiety and Depression in Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 35(1), 45–55.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2018). *Theories of personality* (9th ed). McGraw-Hill Education.
- Gothe, Neha and Khan, Ilya and Hayes, J. (2023). Neural Mechanisms of Yoda Practice: A Systematic Review. *Psychosomatic Medicine*, 85(4), 321–335.
- Lent, Robert W and Taveira, M. (2023). Social Cognitive Predictors of Adaptive Behavior in Vulnerable Youth. *Journal of Career Assesment*, 31(1), 45–62.
- Muhammad Khoerul Amir Kholid. (2015). *ubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Self Efficacy Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Studi Pada Mahasiswa Angkatan 2009 Sampai Dengan 2011 Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta* [Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga]. <http://digilib.uin-suka.ac.id/>
- Nuraeni, T., & Suryani, E. (2020). Hubungan Self-Efficacy dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Remaja di Panti Asuhan X. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 5(2), 123–134.
- Pascoe, Michaela and Bauer, I. (2023). Yoga Based Interventions for Adolescent Mental Health: A Meta Analysis. *Journal of Adolescent Health*, 72(5), 689–701.
- Rizky SyahfitriNasution. (2017). *Pengaruh Antara Self-Efficacy dan Kreatifitas terhadap Intensi Berwirausaha Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara* [Universitas Sumatera Utara]. <http://repository.usu.ac.id/>
- Sari, D. K., & Pratama, R. (2021). Efektivitas Edukasi Kesehatan Reproduksi Berbasis Self-Efficacy terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Remaja Putri. *Journal of Community Health Provision*, 3(1), 45–55.
- World Health Organization. (2021). *Global Standards for Health Promoting Schools*. WHO Regional Office for Europe.
- World Health Organization. (2022). *Mental Health Interventions for Adolescents: Guidelines for Policy and Practice*.