



## ***The Effect of Education on Adolescents in Reducing the Stigma of Depression and Self Harm***

### **Pengaruh Edukasi Pada Remaja Dalam Menurunkan Stigma Depresi Dan Self Harm**

Siti Khadijah <sup>\*1</sup>, Endang Caturini <sup>2</sup>, Dwi Ariani <sup>3</sup>

Politeknik Kemenkes, Surakarta, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

#### ARTICLE INFORMATION

Received: 20, May, 2024

Revised: 27, May, 2024

Accepted: 30, May, 2024

#### KEYWORD

*Education, Stigma, Depression, Self Harm, Adolescent*

Edukasi, Stigma, Depresi, Self Harm, Remaja

#### CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Siti Khadijah

Address: Surakarta, Indonesia

E-mail: [khadije1704@gmail.com](mailto:khadije1704@gmail.com)

No. Tlp : +6285246296449

DOI 10.56013/JURNALMIDZ.V7I1.2858

#### ABSTRACT

*Background: Adolescence is referred to as the Storm and Stress period because their emotions are not yet stable. Globally, one in seven adolescents aged 10-19 years has a mental disorder. Negative stigma against depression, self-harm, and mental disorders is still strong in Indonesia, making sufferers feel isolated. Therefore, efforts are needed to reduce this stigma, one of which is through education via audiovisual. This study aim to determine the effect of education to adolescents in reducing the stigma of depression and self-harm. Method: Pre-Experimental Research design with One Group Pre-Post Test Design approach. Data were taken before and after the provision of educational interventions via audiovisual. The sample size was 70 respondents. This study measured stigma with the Self-Stigma of Mental Illness Scale-Short Form questionnaire, 2) Mental Health Scale 3) General Help Seeking Questionnaire Vignete Version 4) Attribution Questionnaire Scale. The data will be analyzed using the Paired t-test (dependent t-test) or Wilcoxon. Results: There was a decrease in the average mental health scale of 8.72 with a p value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). The average decrease in public stigma was 8.47 with a p value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). Decreased mean level of self-stigma by 6.5 with p value 0.000 ( $p < 0.05$ ). Decreased mean level of help seeking by 12.93 with a p value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). In conclusion, there is an influence of providing education about mental health, public level stigma, help seeking and self-stigma on adolescents.*

Latar Belakang: Usia remaja adalah usia yang penuh dengan gejala dan Stress " karena keadaan emosi generasi muda dikenal tidak stabil,. Secara global, satu dari tujuh remaja berusia 10-19 tahun mengalami gangguan mental. Stigma negatif terhadap depresi, self-harm, dan gangguan jiwa masih kuat di Indonesia, membuat penderita merasa terkucilkan. Oleh karena itu, diperlukan usaha untuk menurunkan stigma ini, salah satunya melalui edukasi via audiovisual. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi pada remaja dalam menurunkan stigma depresi dan self harm. Metode: Penelitian Pra Eksperimen one group pre-post test design. Data diambil sebelum dan sesudah pemberian intervensi edukasi via audiovisual. Jumlah sampel sebanyak 70 responden. Penelitian ini mengukur stigma dengan menggunakan kuesioner Self Stigma Of Mental Illness Scale-Short Form, 2) Skala Kesehatan Mental 3) General Help

© 2024 Khadijah, et al.

---

Seeking Questionnaire Vignete Version 4) Skala Attribution Questionnaire. Data akan dianalisis menggunakan Paired t-test (dependent t-test) atau Wilcoxon. Hasil: Terdapat penurunan rata-rata skala kesehatan mental sebesar 8.72 dengan p value 0,000 ( $p < 0.05$ ). Penurunan rata-rata publik stigma sebesar 8.47 dengan p value 0,000 ( $p < 0.05$ ). Penurunan rata-rata tingkat self stigma sebesar 6.5 dengan p value 0,000 ( $p < 0.05$ ). Penurunan rata-rata tingkat help seeking sebesar 12.93 dengan p value 0,000 ( $p < 0.05$ ). Kesimpulan terdapat pengaruh pemberian edukasi mengenai kesehatan mental, tingkat publik stigma, help seeking dan self stigma pada remaja.

---

## Pendahuluan

Usia remaja adalah usia yang penuh dengan gejolak dan Stress karena keadaan emosi generasi muda dikenal tidak stabil, mudah bergolak dan rentan terhadap konflik (Dianovinina, 2018). Batasan usia remaja menurut WHO (2022) ialah usia 10-19 tahun. Tugas utama perkembangan remaja yaitu emosionalnya lebih mandiri, sehingga remaja mampu mengelola emosinya ke dalam bentuk yang positif (Lubis & Yudhaningrum, 2020). Secara global, satu dari tujuh remaja yang berusia 10-19 tahun mengalami gangguan mental. Depresi, kecemasan dan gangguan perilaku seperti Melukai diri sendiri merupakan salah satu penyebab utama kematian keempat pada remaja yang berusia 15-19 tahun . (WHO,2021).

Sebagian orang memiliki stigma yang negatif terhadap pelaku depresi, self harm atau orang yang mengalami gangguan jiwa. Label negatif adalah label yang diberikan oleh lingkungan dan individu penderita itu sendiri yang mengalami gangguan kesehatan mental. Di Indonesia stigma terhadap orang yang menderita gangguan kesehatan jiwa masih tinggi, yang membuat penderita merasa terisolasi (Soebiantoro, 2017). Maka dari itu diperlukan usaha mengurangi stigma masyarakat kepada penderita gangguan mental. Salah satu metode untuk mengurangi stigma negatif masyarakat terhadap penderita gangguan kesehatan mental dengan diberikan edukasi via audiovisual.

Berdasarkan uraian diatas membuat peneliti ingin mengetahui pengaruh pemberian edukasi via adusiovisual pada remaja dalam menurunkan stigma depresi dan self harm.

## Metode

Penelitian ini peneliti akan menggunakan jenis penelitian kuantitatif pra-eksperimental dengan rancangan one group pre-post test. Populasi responden siswa SMP tingkat 2 salah satu di Surakarta. sampel yang diambil sebanyak 70 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive sampling dengan kriteria inklusi di mana sampel dipilih sesuai dengan tujuan penelitian yaitu: a) Remaja berusia 13-15 tahun, b) Remaja yang merupakan siswa siswi SMP N 7 Surakarta tingkat 2, c) Remaja yang bersedia menjadi responden.

Instrumen yang digunakan 4 instrumen yaitu 1) Self Stigma Of Mental Illness Scale-Short Form, 2) Skala Kesehatan Mental, 3) General Help Seeking Questionnaire Vignete Version, 4) Skala Attribution Questionnaire. Izin etik pada komite etik Poltekkes Kemenkes Surakarta noDP.04.04/F.XXV/2617/2024.

Prosedur pelaksanaan penelitian ini meliputi; 1) Peneliti menentukan responden berdasarkan kriteria inklusi serta eklusi yang telah ditetapkan., 2) Peneliti menjelaskan kepada enumerator mengenai penelitian yang akan dilakukan, 3) Responden yang setuju diminta untuk mengisi inform consent (surat persetujuan) sekaligus pre-test, 4) Peneliti melakukan intervensi edukasi via audiovisual pada bulan

Agustus 2023, sebanyak 2x pertemuan dalam 2 minggu yaitu setiap minggu 1x intervensi, 5) Peneliti dibantu oleh enumerator. 6) Tahap analisis; Dilakukan menggunakan uji analisis Wilcoxon.

**Hasil dan Pembahasan**

**Hasil**

Karakteristik Responden  
Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	26	37,1
Perempuan	44	62,9
<b>Usia</b>		
13 Tahun	14	20,0
14 Tahun	45	64,3
15 Tahun	11	15,7
<b>Agama</b>		
Islam	40	57,1
Kristen	27	38,6
Khatolik	3	4,3

Sumber : Data Primer (Diolah Menggunakan Program Komputer, 2023)

Pengaruh intervensi edukasi terhadap penurunan stigma

Tabel 2 Hasil Uji Wilcoxon

	N	Mean	Median	St. Dev	Min-Max	95% CI	P Value
<b>Kesehatan Mental</b>							
Pre Test	70	46.07	46.00	6.703	23-66	44.47-47.67	
Post Test	70	54.79	55.00	10.216	0-77	52.35-57.22	0.000
Selisih		8.72					
<b>Publik Stigma</b>							
Pre Test	70	43.59	44.00	6.702	19-72	41.99-45.18	
Post Test	70	52.06	51.50	7.334	19-72	50.31-53.81	0.000
Selisih		8.47					
<b>Self Stigma</b>							
Pre Test	70	46.50	48.00	8.918	22-70	44.37-48.63	
Post Test	70	53.00	55.00	9.820	25-86	50.66-55.34	0.000
Selisih		6.5					
<b>Help Seeking</b>							
Pre Test	70	91.26	89.50	26.533	42-157	84.93-97.58	
Post Test	70	104.19	102.00	30.434	23-172	96.93-111.44	0.000
Selisih		12.93					

Sumber : Data Primer (Diolah Menggunakan Program Komputer, 2023)

**Pembahasan**

Karakteristik ditemukan mayoritas responden jenis kelamin perempuan sebanyak 62,9%. (Maya, 2021) menemukan responden perempuan menunjukkan nilai rata-rata yang lebih tinggi dari pada responden laki-laki dalam hal kesehatan mental, dikarenakan Perempuan umumnya memiliki literasi atau kesehatan mental yang lebih baik dan lebih terbuka mengenai masalah pribadi mereka. Usia

mayoritas berumur 14 tahun sebanyak 64,3%. (Dewanto et al., 2023) menyatakan bahwa ternyata lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta di antaranya menderita depresi. Hal ini menunjukkan bahwa masa remaja adalah periode yang rentan terhadap gangguan mental. Sedangkan responden yang beragama Islam paling banyak yaitu 57,1%, Hal ini dikarenakan mayoritas siswa-siswi di SMP N 7 Surakarta beragama Islam. Berdasarkan data dari Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) tercatat penduduk Solo beragama Islam (78,95%), Kristen (13,75%), Katolik (6,98%), Buddha (0,22%), Hindu (0,06%), Konghucu (0,02%), serta 0,01% penduduk Solo menganut aliran kepercayaan.

Sebelum dan sesudah diberikan perlakuan didapati adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat kesehatan mental. Hasil Uji Wilcoxon sebelum dan sesudah perlakuan didapati p value adalah 0.000 ( $p < 0.05$ ) dengan selisih 8.72. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi menggunakan poster terhadap peningkatan kesehatan mental pada remaja. Penelitian ini didukung penelitian (Wahyuni & Fitri, 2022) bahwa edukasi kesehatan mental bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik bagi siswa untuk dapat mengenali berbagai indikator kesehatan mental, sehingga dapat melepaskan stigma negatif terhadap seseorang yang memiliki gangguan kesehatan mental serta memiliki perilaku untuk membantu orang yang dengan gangguan kesehatan mental.

Edukasi kesehatan mental mampu mendukung kemampuan seseorang untuk melakukan pencegahan, merekognisi dan manajemen. Pengetahuan seseorang mengenai kesehatan mental yang terdiri dari gejala gangguan mental maka akan memberi pemahaman tentang bagaimana merekognisi gejala yang muncul sehingga mampu melakukan tindakan pencegahan (Maya, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh (JAFAR & NR, 2023) menghasilkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan responden mengenai kesehatan mental setelah diberikan intervensi literasi melalui poster tentang konsep dasar kesehatan mental. Peningkatan literasi mengenai kesehatan mental dapat membantu seorang individu dalam melakukan deteksi dini mengenai gangguan mental, sehingga meningkatkan help seeking behavior, dan menurunkan stigma terhadap individu yang mengalami gangguan mental. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Soebiantoro, 2017) menyimpulkan bahwa memberikan edukasi mengenai kesehatan mental secara intensif kurang efektif untuk mengurangi stigma pribadi individu. Namun edukasi kesehatan mental secara intensif dapat menurunkan persepsi stigma sosial terhadap penderita gangguan mental secara signifikan.

Sebelum dan sesudah diberikan perlakuan didapati adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat public stigma. Hasil Uji Wilcoxon ditemukan sebelum dan sesudah perlakuan nilai p value adalah 0.000 ( $p < 0.05$ ) selisih 8.47. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi menggunakan poster terhadap peningkatan publik stigma pada remaja. Masyarakat yang dilingkungannya memiliki seseorang yang mengalami gangguan jiwa, mempunyai tingkat pengetahuan yang lebih tinggi, dikarenakan masyarakat sudah memiliki banyak informasi yang diterima meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan jiwa. (Lanfredi et al., 2019) mengatakan bahwa didalam penelitiannya intervensi edukasi anti stigma dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap positif terhadap penyakit kesehatan mental dilingkungan sekolah.

Hasil penelitian (Sumarsih et al., 2021) menunjukkan sebagian besar responden yaitu 50,4% masih memiliki stigma yang rendah mengenai seseorang yang mengalami gangguan jiwa. Hal ini karena rendahnya kesadaran masyarakat tentang gangguan jiwa menyebabkan persepsi negatif terhadap penderita gangguan jiwa. Pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku; jika seseorang

memiliki pengetahuan yang baik, mereka akan lebih kooperatif dan fokus dalam mengambil keputusan. Sebaliknya, kurangnya pemahaman dapat menyebabkan sikap defensif dan tindakan yang tidak menguntungkan ketika menghadapi masalah baru. Stigma terhadap gangguan jiwa berdampak negatif pada kehidupan penderita, dan mereka yang mengalami stigma parah cenderung menghadapi dampak yang lebih buruk dibandingkan mereka yang tidak mengalami stigma tersebut (Sumarsih et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh (Alfianto et al., 2019) menghasilkan edukasi kesehatan mental mempengaruhi tingkat pengetahuan mengenai stigma gangguan jiwa di Kecamatan Bululawang.. Edukasi kesehatan mental ini sangat bermanfaat untuk mencegah terjadinya kekambuhan penyakit dan menurunkan stigma yang negatif terhadap si penderita sehingga penderita dapat berhubungan sosial dengan baik terhadap Masyarakat.

Sebelum dan sesudah diberikan perlakuan didapati adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat self stigma. Hasil Uji Wilcoxon terlihat sebelum dan sesudah perlakuan didapati p value adalah 0.000 ( $p < 0.05$ ) dengan selisih 6.5. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan edukasi menggunakan poster dapat meningkatkan derajat self stigma remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Sari & Asiyah, 2022) bahwa literasi Kesehatan mental berpengaruh terhadap stigma diri sehingga individu akan Berniat untuk mendapatkan bantuan dari tenaga psikologis profesional dalam lingkungan komunitas kesehatan mental. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Kartika.N, Ariani, 2019) terdapat hubungan negatif antara literasi pengetahuan kesehatan mental yang baik dan stigmatisasi terhadap diri sendiri, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi literasi tentang kesehatan mental seseorang, semakin rendah stigma diri yang dimiliki oleh individu tersebut .

Literasi atau edukasi mengenai kesehatan mental dapat mengurangi stigma diri dan stigma sosial di lingkungan Masyarakat. Sehingga dengan rendah stigma seorang individu, maka individu lebih tersadar untuk menemukan pertolongan atau meminta bantuan kepada seseorang (Wahyudi, 2021). Sebelum dan sesudah diberikan perlakuan didapati adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat help seeking. Hasil Uji Wilcoxon sebelum dan sesudah perlakuan didapati p value adalah 0.000 ( $p < 0.05$ ) dengan selisih 12.93. Maka disimpulkan terdapat pengaruh edukasi menggunakan poster terhadap peningkatan tingkat help seeking pada remaja. Penelitian (Kim et al., 2020) Literasi kesehatan mental secara signifikan mempengaruhi kesediaan mahasiswa untuk mencari bantuan profesional, dengan intervensi keperawatan kesehatan mental yang berfokus pada peningkatan literasi kesehatan mental menjadi bermanfaat.. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Asiyah, 2022) menghasilkan bahwa Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat literasi kesehatan mental dan keinginan untuk mencari bantuan dari professional Kesehatan mental, tetapi berhubungan dengan sikap mencari pertolongan secara tidak langsung.

Peneliti (Maya, 2021) menemukan bahwa pengetahuan Kesehatan mental mampu memberikan pengaruh penting terhadap perilaku mencari bantuan profesional seperti psikologi. Penelitian ini didukung penelitian (Liguid & Cuartero, 2022) menunjukkan pendidikan mengenai Kesehatan mental secara efektif dapat mengurangi tingkat stigma terhadap pencarian bantuan mengenai kesehatan mental. Temuan ini menyiratkan bahwa semakin banyak siswa yang yang memahami dan mengerti mengenai kesehatan mental maka siswa dapat dengan mudah untuk memahami siapa yang harus ditemui ketika membutuhkan dan mencari bantuan.

## Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi audiovisual memiliki pengaruh menurunkan stigma depresi dan self harm pada remaja. Edukasi ini dapat digunakan sebagai solusi menurunkan stigma dan selanjutnya dapat disosialisasikan lagi pada remaja yang lain atau siswa baru, sehingga terwujud Kesehatan mental baik dan meningkatkan prestasi akademik disekolah.

## Daftar Pustaka

- Alfianto, A. G., Apriyanto, F., & Diana, M. (2019). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Stigma Gangguan Jiwa. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 2(2), 37–41. <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v2i2.117>
- Dewanto, A. C., Khasanah, K., Prasetya, E. Y., Islammudin, M., Pendidikan, I., & Pekalongan, U. (2023). Edukasi Peningkatan Kesehatan Mental Pada Remaja Karang Taruna Bina Karya Remaja Desa Sumurjomblangbogo Kabupaten Pekalongan. *Madaniya*, 4(3), 1281–1287.
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Journal Psikogenesis*, 6(1), 69–78. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>
- Diyah Riskita Sari, & Siti Nur Asiyah. (2022). Mental Health Literacy and Self-Stigma on Intention to Seek Professional Psychological Help. *Journal of Health Science and Prevention*, 6(2). <https://doi.org/10.29080/jhsp.v6i2.746>
- JAFAR, E. S., & NR, R. W. (2023). Efektivitas Psikoedukasi Online Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 23–28. <https://doi.org/10.51878/healthy.v2i1.1963>
- Kartika.N, Ariani, A. . (2019). Hubungan antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Dewasa Awal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(2), 64–75.
- Kim, E. J., Yu, J. H., & Kim, E. Y. (2020). Pathways linking mental health literacy to professional help-seeking intentions in Korean college students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 27(4), 393–405. <https://doi.org/10.1111/jpm.12593>
- Lanfredi, M., Macis, A., Ferrari, C., Rillosi, L., Ughi, E. C., Fanetti, A., Younis, N., Cadei, L., Gallizioli, C., Uggeri, G., & Rossi, R. (2019). Effects of education and social contact on mental health-related stigma among high-school students. *Psychiatry Research*, 281(April). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112581>
- Liquid, M. J. A., & Cuartero, S. R. (2022). *Mental health education : An intervention to stigma on help-seeking behavior among adolescents*. 24(2), 23–44.
- Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku Self Harm. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), 14–21. <https://doi.org/10.21009/jppp.091.03>
- Maya, N. (2021). Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 22. <https://doi.org/10.22146/gamajop.58470>
- Soebiantoro, J. (2017). Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.1-21>
- Sumarsih, T., Hidayat, T., & Asti, A. D. (2021). Community Knowledge Is Associated With Stigma

Toward People With Mental Health Problems In Indonesia Pengetahuan Masyarakat Berhubungan Dengan Stigma Terhadap Orang Yang Mengalami Gangguan Mental Di Indonesia. *University Research Colloqium*, 352–358.

Wahyudi, D. A. (2021). The Effectiveness of Mental Health Literacy Improvement in Reducing Stigma on Mental Health Service Users in Indonesia. *Psycho Holistic*, 3(1), 40–44. <https://doi.org/10.35747/ph.v3i1.116>

Wahyuni, E., & Fitri, S. (2022). Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi COVID-19 Melalui Psikoedukasi Online. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4, 393–398.