

**CEGAH DEPRESI REMAJA MELALUI EDUKASI DALAM MENINGKATKAN  
PENGETAHUAN HARGA DIRI****Triyana Harlia Putri<sup>1\*</sup>, Yuyun Tafwidhah<sup>2</sup>, Fitri Fujiana<sup>3</sup>, Dinda Maharani<sup>4</sup>,  
Dialika Putri Miptaza<sup>5</sup>**<sup>1-5</sup>Program Studi Keperawatan, Universitas Tanjungpura

Email Korespondensi: triyana.harliaputri@ners.untan.ac.id

Disubmit: 23 September 2023

Diterima: 05 Oktober 2023

Diterbitkan: 01 November 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12329>**ABSTRAK**

Pada siklus kehidupan, masa remaja merupakan periode kritis dalam menentukan identitas diri, sehingga kerap kali terjadi perubahan fisik dan mental. Kecenderungan permasalahan mental seperti depresi telah dikaitkan dengan rendahnya harga diri pada remaja. Namun, informasi mengenai harga diri belum didapatkan dengan baik oleh remaja khususnya pada anak SMP. Oleh sebab itu, diperlukannya upaya promotif untuk menambah pengetahuan terkait peningkatan harga diri pada remaja sehingga dapat menurunkan angka kejadian harga diri rendah pada remaja. Metode peningkatan pengetahuan dilakukan dengan Pendidikan kesehatan sebanyak 30 siswa/i SMP Negeri 5 Kota Pontianak. Adapun teknik yang digunakan untuk menyampaikan materi yaitu ceramah, diskusi, dan demonstrasi selain itu juga memanfaatkan media audio visual dan buku saku. Berdasarkan Hasil pre-test didapatkan rata-rata pengetahuan siswa tentang harga diri adalah  $5.89 \pm 2.55$  sedangkan post-test adalah  $8.12 \pm 1.97$ . Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan dengan nilai 0,001 yang lebih kecil dari nilai  $p\text{-value} < 0,005$ , maka dapat disimpulkan bahwa pemberian Pendidikan kesehatan mengenai harga diri dapat meningkatkan pengetahuan siswa. Pihak sekolah dapat meningkatkan frekuensi bimbingan konseling dalam rangka mencegah terjadinya depresi, serta dalam Upaya meningkatkan harga diri remaja diperlukan penguatan melalui afirmasi positif yang dapat diterapkan selama proses pembelajaran oleh guru SMP.

**Kata Kunci:** Harga Diri, Pengetahuan, Remaja**ABSTRACT**

*In the life cycle, adolescence is a critical period in determining one's identity, so physical and mental changes often occur. The tendency for mental problems such as depression has been linked to low self-esteem in adolescents. However, information about self-esteem has not been well received by teenagers, especially junior high school students. Therefore, promotional efforts are needed to increase knowledge regarding increasing self-esteem in adolescents so that it can reduce the incidence of low self-esteem in adolescents. The method of increasing knowledge was carried out with health education for 32 students of SMP Negeri 5 Pontianak City. The techniques used to deliver the material are lectures, discussions and presentations, apart from that, they also*

use audio-visual media and pocket books. Based on the pre-test results obtained, the average student knowledge about self-esteem was  $5.89 \pm 2.55$  while the post-test was  $8.12 \pm 1.97$ . The results of the analysis show that there is a significant difference in knowledge levels with a value of 0.001 which is smaller than the p-value  $<0.005$ , so it can be concluded that providing health education regarding self-esteem can increase students' knowledge. Schools can increase the frequency of counseling in order to prevent depression, as well as in an effort to increase the self-esteem of teenagers who need strengthening through positive affirmations which can be applied during the learning process by junior high school teachers.

**Keywords:** Adolescents, Self-Esteem, Knowledge

## 1. PENDAHULUAN

Fase remaja merupakan fase transisi dari fase anak-anak ke fase dewasa, pada tahap ini remaja kerap merasakan perubahan termasuk perubahan psikologis. Masa remaja merupakan masa yang penting untuk menentukan identitasnya dan mengalami berbagai perubahan kondisi fisik dan psikis, hal tersebut menyebabkan remaja lebih fokus pada kondisi fisik untuk meningkatkan rasa percaya diri dan memperoleh harga diri dalam lingkungan sosial (Lete, 2019). Secara klinis, permasalahan kesehatan mental pada remaja berhubungan dengan gangguan psikologis.

Setiap negara memiliki permasalahan kesehatan mental yang berbeda-beda, seperti skor depresi dan skor kecemasan pada anak-anak di negara Spanyol dan negara Italia yang lebih tinggi dibandingkan dengan negara Portugis (Orgilés et al., 2021). Sementara itu, prevalensi distres psikososial pada remaja di negara Mozambique sekitar 21,2% (Amu et al., 2020). Sehingga, permasalahan kesehatan jiwa remaja terjadi dalam skala global. Berdasarkan riset, usia muda seperti remaja berisiko tinggi mengalami masalah kejiwaan, dimana 75% gangguan jiwa dimulai pada usia 24 tahun (Fusar-Poli, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Erskine et al. (2023), menemukan 1 dari 20 remaja Indonesia (5.5%) mengalami gangguan mental (Erskine et al., 2023). Selama pandemi gelombang kedua sebagian besar remaja mengalami stres pada level ringan hingga berat serta usia remaja yang merupakan pelajar dan tingkat kelas terhadap tingkat stress berkorelasi secara signifikan (Putri & Hestia, 2022). Namun laporan penelitian mengenai situasi pandemi gelombang ketiga menunjukkan bahwa depresi, kecemasan dan stress yang dialami oleh pelajar sekolah menengah pertama (SMP) di Kota Pontianak termasuk dalam kategori sangat berat selama pandemic COVID-19 (Putri & Priyono, 2022), yang dikaitkan oleh kecanduan internet (Putri & Priyono, 2022). Sementara itu, data bunuh diri tahunan didapatkan sebesar 1.800 orang, dimana terdapat 5 orang yang melakukan bunuh diri tiap harinya, dan terdapat 47,7% korban bunuh diri umumnya berusia antara 10 hingga 39 tahun, yaitu dari usia remaja hingga usia produktif (Rokom, 2021). Menurut pendapat ahli *suciodologist*, pelajar di Indonesia sebanyak 4.2% pernah memiliki pikiran untuk mengakhiri hidupnya atau melakukan bunuh diri (Rachmawati, 2020).

Beberapa permasalahan yang kerap dialami remaja yaitu depresi. Depresi remaja adalah gangguan kesehatan mental yang sangat penting, dan pengakuan serta pengobatannya memiliki implikasi kesehatan mental jangka

pendek dan jangka panjang yang penting (Rikard-Bell et al., 2022). Salah satu penyebab depresi yaitu penurunan harga diri. Harga diri dikaitkan dengan kecemasan, depresi, dan stres akademik, yang secara signifikan memengaruhi kualitas hidup siswa dan kaitannya dengan ide bunuh diri (Nguyen et al., 2019). Harga diri adalah suatu pikiran atau pandangan atau penilaian seseorang kepada dirinya sendiri yang pada dasarnya dapat bersifat baik maupun buruk, tergantung apakah seseorang tersebut merasa dihargai, penting, mampu, dan berarti bagi orang lain atau tidak, yang bersumber dari berbagai hal baik dari internal maupun eksternal, misalnya dukungan keluarga, dan lain-lain (Afdhoni, 2021). Harga diri rendah secara umum juga dapat meningkatkan depresi hingga risiko bunuh diri.

Dewasa ini, informasi mengenai peningkatan harga diri pada remaja perlu disampaikan sedini mungkin, karena remaja termasuk salah satu kelompok yang rentan terhadap terjadi rendahnya harga diri di masyarakat. Salah satu sekolah yang belum terpapar informasi mengenai peningkatan harga diri adalah SMP Negeri 5 Kota Pontianak. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa pelajar atau remaja di SMP Negeri 5 Kota Pontianak, remaja mengatakan belum mendapatkan informasi yang benar, akurat, serta lengkap tentang peningkatan harga diri. Remaja mengatakan mereka masih membutuhkan informasi mengenai harga diri dan cara meningkatkan harga diri tersebut. Selain pelajar, tim juga mewawancarai beberapa Guru yang ada di sekolah tersebut. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, para guru di sekolah berpendapat bahwa pelajar atau remaja belum mempunyai tingkat pengetahuan yang cukup untuk meningkatkan harga diri. Dan masih banyak siswa/i yang tidak melakukan bimbingan dan konseling kepada guru jika mengalami berbagai masalah kesehatan mental sehingga tanpa disadari sudah mulai timbul dampak harga diri rendah pada remaja. Selain itu, remaja atau pelajar memerlukan informasi yang dapat dibawa pulang serta dipelajari tentang meningkatkan harga diri, informasi tersebut dapat berbentuk media edukasi seperti buku atau video edukasi atau buku saku. Media edukasi tersebut belum tersedia di SMP Negeri 5 Kota Pontianak. Tujuan PKM ini dilaksanakan sebagai Upaya peningkatan harga diri remaja serta pencegahan depresi.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Dalam mengatasi situasi tersebut, solusi yang dilakukan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan atau edukasi secara offline kepada pelajar atau remaja. Laporan kegiatan PKM sebelumnya menjelaskan secara signifikan terdapat pengaruh dalam peningkatan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan mengenai kesehatan mental di SMP 5 Kota Pontianak (Putri et al., 2022). Pentingnya pengetahuan mengenai peningkatan harga diri pada remaja yang menunjukkan perlunya edukasi terkait topik tersebut. Selain itu juga remaja dapat menggunakan media edukasi yang telah disiapkan yaitu berupa buku saku dan video. Media tersebut dapat digunakan oleh remaja untuk menambah pengetahuan remaja tentang pentingnya meningkatkan harga diri pada remaja. Adapun rumusan pertanyaan yang dipaparkan diantaranya:

- a. Adanya penurunan harga diri pada remaja di lingkungan SMPN 5 Kota Pontianak dan sulitnya untuk meningkatkan kembali harga diri tersebut.
- b. Remaja belum mendapatkan informasi mengenai harga diri termasuk upaya peningkatan harga diri tersebut

- c. Remaja belum memiliki media edukasi dalam peningkatan harga diri

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Masa remaja menjadi periode yang sangat genting dalam siklus kehidupan manusia karena secara progresif perubahan terus terjadi dari masa kanak-kanak dalam transformasi masa dewasa. Secara alamiah, remaja mengalami proses perubahan. Kebanyakan remaja dengan satu atau lebih masalah kesehatan yang mempengaruhi kualitas hidup mereka. Masalah psikososial masalah merupakan salah satu indikator kesehatan mental itu harus diatasi pada remaja. Beberapa psikososial dan masalah kesehatan mental yang dialami dapat mempengaruhi adaptasi remaja dalam proses menjadi dewasa dengan berbagai permasalahan.

Menurut buku kesehatan mental dan kecanduan internet pada remaja perkembangan kesehatan mental dimulai dari sepanjang daur kehidupan mulai dari *infant* hingga usia lanjut, dimana tahap berikutnya yaitu tahap perkembangan kesehatan mental anak remaja dimana remaja harus mampu mencapai identitas diri yang dimaksud meliputi tujuan pribadi, keunikan dan ciri khas diri, serta peran remaja. Bila hal ini tidak tercapai maka remaja rentan merasakan bimbang dan ragu dengan peran mereka dan hal tersebut akan berdampak pada kepribadian hingga gangguan konsep diri. Peran orang tua di tuntut untuk dapat mengarahkan anak dan mengajarkan kontrol diri dalam menjalankan peran sebagai anak remaja. Kecenderungan *lost control* terjadi dalam masa ini (Putri & Priyono, 2022). Kecemasan, ketakutan, ketidakberdayaan, keputusan kerap dialami dalam tahap perkembangan usia ini Hasil penelitian putri melaporkan bahwa adanya masalah kesehatan mental selama pandemi COVID-19 mengalami peningkatan diantaranya Stres, ansietas, dan depresi merupakan masalah kesehatan mental yang terjadi selama pandemi COVID-19 (Putri et al., 2022). Dari beberapa permasalahannya pada remaja memiliki dampak buruk diantaranya adalah penurunan harga diri.

Harga diri yaitu penilaian diri yang diberikan kepada diri individu, dapat dilihat dari seberapa mampunya diri dalam mencapai pandangan terhadap ideal diri (Putri & Priyono, 2022). Banyaknya pengalaman individu dalam pencapaian tujuan memberikan pengaruh langsung terhadap harga diri baik itu tinggi maupun rendah. Harga diri tinggi diartikan sebagai penerimaan diri dengan sangat baik, yang tidak harus memiliki kriteria tertentu walaupun berada di keadaan yang kalah, tidak berhasil ataupun salah namun tetap memandangnya sebagai aspek yang penting dan bermanfaat (Putri & Priyono, 2022). Penilaian terhadap seberapa jauh kemampuan diri melalui cara menganalisa terkait apakah perilaku sudah sama dengan ideal diri disebut dengan harga diri. Jenis harga diri terbagi menjadi dua, yaitu spesifik dan umum. Harga diri spesifik diartikan sebagai penerimaan seseorang terhadap bagian tertentu pada dirinya, sedangkan harga diri umum yaitu mencerminkan besarnya rasa suka yang menyeluruh pada dirinya. Ketika masih bayi, harga diri digambarkan dalam bentuk evaluasi dan rasa menerima pengasuh. Kemudian, ketika usia anak-anak perilaku dari orang lain berpengaruh terhadap harga diri. Selanjutnya ketika dewasa, individu yang tumbuh dengan harga diri tinggi memiliki jiwa kompeten, dapat jalan kehidupannya

#### 4. METODE

Beberapa tahapan telah dilakukan dalam kegiatan pengabdian Masyarakat (PKM) mengenai peningkatan harga diri remaja ini. Pertama, diawali dengan langkah persiapan, dalam fase ini, kegiatan PKM yang dilakukan mengurus perizinan untuk melakukan kegiatan dari LP2KM Universitas Tanjungpura, serta mengidentifikasi remaja, menyamakan persepsi kepada anggota tim PKM dalam Teknis pelaksanaan.



Gambar 1. Lokasi PKM

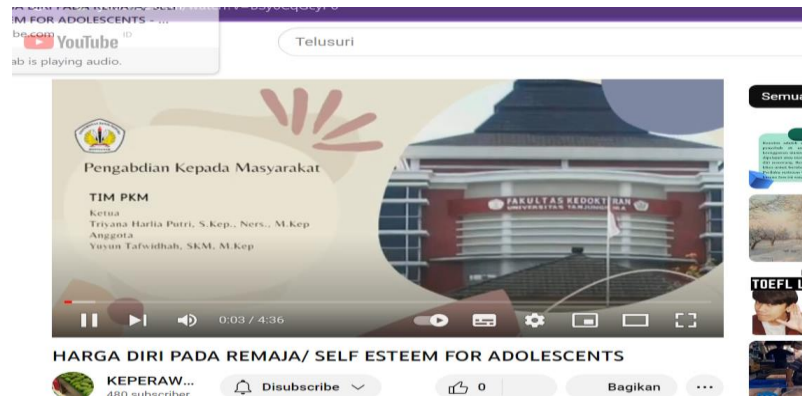
Lokasi mitra berjarak 4 km dari titik Universitas Tanjungpura. Selain itu, tim PKM juga berkoordinasi dengan pihak sekolah dalam menentukan waktu pelaksanaan kegiatan edukasi, mempersiapkan dalam bentuk video edukasi serta buku saku yang dicetak untuk siswa, selain itu tim PKM juga akan mengidentifikasi harga diri remaja dengan instrument serta pengetahuan sebelum dan sesudah setelah diberikan materi harga diri.

Langkah berikutnya adalah pelaksanaan PKM pada tanggal 21 September 2023. Setelah melakukan pengaturan tempat dan registrasi peserta, kegiatan dimulai dengan melakukan pre test dan dilanjutkan materi. Selama pelaksanaan PKM, tim metode yang tidak sama seperti metode pengajaran atau ceramah serta demonstrasi, tanya jawab, serta refleksi yang sesuai dengan *self awareness* siswa. Dalam aktivitas demonstrasi, siswa diminta untuk melakukan afirmasi positif untuk terus menjaga harga diri siswa sebagai pencegahan terhadap depresi. Setelah selesai penyampaian materi, tim PKM membuka termin diskusi yang dan juga diakhiri dengan mengisi kuesioner sesudah diberikan informasi mengenai harga diri sebagai indikator tanda dan gejala dari depresi remaja. Tahap berikutnya, tim PKM mulai melakukan evaluasi terhadap instrument yang diisi oleh peserta edukasi serta melakukan Analisa untuk menilai dampak pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja mengenai depresi dan harga diri, tim PKM juga membagikan buku saku serta link video yang dapat dimanfaatkan oleh siswa SMP dalam meningkatkan harga diri. Adapun Langkah terakhir diantaranya menyiapkan laporan hingga mempublikasikan kegiatan PKM dalam bentuk artikel di jurnal dan media massa.



Gambar 2. Publikasi Media Massa





Gambar 3. Video Edukasi



Gambar 4. Buku saku

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam prosesnya, pelaksanaan pendidikan kesehatan mengenai pencegahan depresi melalui peningkatan harga diri remaja dilakukan dengan metode luring. Sebanyak 20 orang berjenis kelamin perempuan dan 10 orang berjenis kelamin laki-laki dengan rata-rata usia remaja 13 tahun yang berpartisipasi dalam kegiatan ini yang mana peserta didik merupakan siswa SMP 5 Kota Pontianak. Dari hasil analisis yang dilakukan menggambarkan hasil yang signifikan pada edukasi pencegahan depresi pada remaja dengan rerata pengetahuan remaja sebelum diedukasi sebesar  $5,89 \pm 2,55$  dan sesudah edukasi sebesar  $8,12 \pm 1,97$ . Analisis berikut menunjukkan nilai p-value yaitu sebesar 0,001 sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan PKM menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan remaja terhadap pencegahan depresi melalui edukasi meningkatkan harga diri.

Tabel 1. Perbedaan rerata pre-test dan post-test berdasarkan pengetahuan

Variable	Mean $\pm$ Std. Deviasi	p-Value
Rerata Pretest	$5.89 \pm 2.55$	0.001
Rerata Postest	$8.12 \pm 1.97$	

Pencegahan depresi yang dilakukan pada remaja melalui edukasi terbukti efektif tidak hanya pada remaja tetapi juga pada ibu postpartum (Sudarto et al., 2022). Menurut riset intervensi melalui psikoedukasi terbukti memiliki peran dalam mencegah hingga mengelola depresi pada remaja, hal ini terungkap bahwa psikoedukasi sebagai garda pertama (Bevan Jones et al., 2018), bahkan saat ini intervensi ini dalam bentuk web (Jones et al., 2018). Tenaga profesional yang melakukan edukasi juga diperlukan untuk menilai adanya resiko bunuh diri (Supyanti et al., 2012), hal ini sangat penting agar remaja tidak berujung self harm (NSSI), karena 12% sampai dengan 40% remaja pernah melakukan self-harm (Putri & Dewi, 2023). Intervensi dalam meminimalisir depresi melalui dua cara yaitu melalui peningkatan harga diri dan melalui peningkatan hubungan di sekolah (Raniti et al., 2022).

Seorang yang dapat menghargai dirinya sendiri, menganggap dirinya adalah suatu hal yang berharga, serta setara dengan orang lain adalah individu yang memiliki harga diri yang tinggi. Sedangkan, seseorang yang memiliki harga diri rendah pada umumnya sering merasa ditolak, tidak puas, dan meremehkan kemampuan yang dimilikinya, sehingga jika mereka dihapkan dengan sebuah tantangan, maka hal tersebut akan dianggap sebagai sumber ketakutan dan frustrasi. Rendahnya harga diri remaja mempunyai beberapa dampak, yaitu secara tidak langsung menolak diri sendiri, merasa tidak puas dengan apa yang telah dimilikinya dan mempunyai pandangan negatif terhadap diri sendiri. Selain itu, remaja tidak merasa aman dan tidak mempunyai kebebasan bertindak, sering tidak konsisten dalam mengambil keputusan, merasa kurang percaya diri, dan berkurangnya kemampuan beradaptasi dengan masyarakat (Lete, 2019). Hal yang sering dialami remaja ketika mengalami harga diri rendah adalah depresi dan perasaan tidak bahagia. Mereka akan kesulitan dalam melakukan hubungan sosial dengan teman sebaya karena mereka merasa takut disalahkan atau direndahkan, merasa malu dan cemas serta berpikir bahwa mereka terlihat sangat buruk dibandingkan temannya. Individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi akan menunjukkan perilaku yang lebih agresif, seperti mudah marah terhadap orang lain, menyimpan dendam, serta selalu merasa menderita karena tidak puas dengan kehidupan sehari-hari.

Meskipun pencegahan depresi dengan meningkatkan pengetahuan telah dilakukan, namun beberapa intervensi lainnya harus dapat diberikan pada remaja. Tidak hanya pengetahuan yang cukup, mekanisme koping yang baik diperlukan dalam mencegah terjadinya depresi.

## 6. KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa kegiatan PKM dalam pencegahan depresi melalui edukasi pencegahan harga diri mempunyai pengaruh yang signifikan, terbukti dengan meningkatnya pengetahuan siswa SMP melalui edukasi. Diharapkan, pihak sekolah dapat meningkatkan frekuensi bimbingan konseling dalam rangka mencegah terjadinya depresi, serta dalam Upaya meningkatkan harga diri remaja diperlukan penguatan melalui afirmasi positif yang dapat diterapkan selama proses pembelajaran oleh guru SMP. Diharapkan di masa depan dapat diberikan edukasi tidak hanya diberikan oleh TIM PKM yang bersifat accidental saja tetapi juga dapat diberikan edukasi oleh pihak sekolah secara terus menerus mengenai pentingnya meningkatkan harga diri guna mencegah depresi.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Adaramola, O. O. G., Idowu, O. M., Toriola, O. I., Olu-Festus, D. M., Oyebanji, T. E., Uche-Orji, C. I., Ogunnubi, O. P., & Odukoya, O. O. (2022). Coping Strategies Of Nigerian Medical Students During The Covid-19 Pandemic. *Ghana Medical Journal*, 56(1), 15-22. <https://doi.org/10.4314/Gmj.V56i1.3>
- Afdhoni, D. W. Al. (2021). *Pengaruh Antara Harga Diri, Konformitas Terhadap Perilaku Konsumtif Online Shop Pada Mahasiswa Uin Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Amu, H., Seidu, A. A., Agbemavi, W., Afriyie, B. O., Ahinkorah, B. O., Ameyaw, E. K., & Kissah-Korsah, K. (2020). Psychosocial Distress Among In-School Adolescents In Mozambique: A Cross-Sectional Study Using The Global School-Based Health Survey Data. *Child And Adolescent Psychiatry And Mental Health*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/S13034-020-00344-4>
- Bevan Jones, R., Thapar, A., Stone, Z., Thapar, A., Jones, I., Smith, D., & Simpson, S. (2018). Psychoeducational Interventions In Adolescent Depression: A Systematic Review. In *Patient Education And Counseling* (Vol. 101, Issue 5, Pp. 804-816). Elsevier Ireland Ltd. <https://doi.org/10.1016/J.Pec.2017.10.015>
- Erskine, H. E., Blondell, S. J., Enright, M. E., Shadid, J., Wado, Y. D., Wekesah, F. M., Wahdi, A. E., Wilopo, S. A., Vu, L. M., Dao, H. T. K., Nguyen, V. D., Emerson, M. R., Fine, S. L., Li, M., Blum, R. W., Whiteford, H. A., & Scott, J. G. (2023). Measuring The Prevalence Of Mental Disorders In Adolescents In Kenya, Indonesia, And Vietnam: Study Protocol For The National Adolescent Mental Health Surveys. *Journal Of Adolescent Health*, 72(1), S71-S78. <https://doi.org/10.1016/J.Jadohealth.2021.05.012>
- Fusar-Poli, P. (2019). Integrated Mental Health Services For The Developmental Period (0 To 25 Years): A Critical Review Of The Evidence. *Frontiers In Psychiatry*, 10(Jun). <https://doi.org/10.3389/Fpsyt.2019.00355>
- Jones, R. B., Thapar, A., Rice, F., Beeching, H., Cichosz, R., Mars, B., Smith, D. J., Merry, S., Stallard, P., Jones, I., Thapar, A. K., & Simpson, S. A. (2018). A Web-Based Psychoeducational Intervention For Adolescent Depression: Design And Development Of Moodhwb. *Jmir Mental Health*, 5(2). <https://doi.org/10.2196/Mental.8894>
- Nguyen, D. T., Wright, E. P., Dedding, C., Pham, T. T., & Bunders, J. (2019). Low Self-Esteem And Its Association With Anxiety, Depression, And Suicidal Ideation In Vietnamese Secondary School Students: A Cross-Sectional Study. *Frontiers In Psychiatry*, 10(Sep). <https://doi.org/10.3389/Fpsyt.2019.00698>
- Putri, T. H & Hesti, D. (2022). Faktor Yang Memengaruhi Stres Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. In *Jkj): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 10).
- Putri, T. H & Priyono, D. (2022). Kesehatan Mental Dan Kecanduan Internet. Solok: Yayasan Pendidikan Cendikia Muslim
- Putri, T. H & Priyono, D. (2022). Psikososial Dan Kebudayaan Dalam Keperawatan. Baguntapan: Penerbit Kbm Indonesia



- Putri, T.H & Dewi, V.(2023). Gambaran Perilaku Non-Suicidal Self Injury (Nssi) Pada Remaja Di Masa Pandemi: Literature Review. In *Jkj: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 11, Issue 2).
- Putri, T.H, Fradianto, I., Narullita, D., Agusthia, M., Afconneri, Y., Dewi, V (2022). Depresi, Ansietas, Dan Stres Remaja Selama Pandemi. In *Jkj: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 10).
- Putri, T.H, Fahdi, F.K, Fujiana, F. (2022). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Mental Melalui Edukasi Selama Wabah Covid-19. *Martabe: Jurnal Pengabdian Maysarakat*, 5(8)
- Rachmawati, A. A. (2020). *Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja*. Egsaugm. <https://Egsa.Geo.Ugm.Ac.Id/2020/11/27/Darurat-Kesehatan-Mental-Bagi-Remaja/>
- Raniti, M., Rakesh, D., Patton, G. C., & Sawyer, S. M. (2022). The Role Of School Connectedness In The Prevention Of Youth Depression And Anxiety: A Systematic Review With Youth Consultation. *Bmc Public Health*, 22(1). <https://Doi.Org/10.1186/S12889-022-14364-6>
- Rikard-Bell, C., Hunt, C., Mcaulay, C., Hay, P., Morad, A., Cunich, M., & Touyz, S. (2022). Adolescent Depression From A Developmental Perspective: The Importance Of Recognizing Developmental Distress In Depressed Adolescents. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(23). <https://Doi.Org/10.3390/Ijerph192316029>
- Rokom. (2021). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia*. Sehat Negeriku, Kementerian Kesehatan Ri. <https://Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id/Baca/Rilis-Media/20211007/1338675/Kemenkes-Beberkan-Masalah-Permasalahan-Kesehatan-Jiwa-Di-Indonesia/#:~:Text=Untuk Saat Ini Indonesia Memiliki,Potensi-Potensi Masalah Gangguan Jiwa.>
- Sudarto, S., Zakiyya, A., & Handrika, R. (2022). Postpartum Depression Prevention Consouling In Kubu Raya Regency, West Kalimantan. *Jpkm : Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 86-96. <https://Doi.Org/10.37905/Jpkm.V2i2.14025>
- Supyanti, W. E., Wahyuni, A., Fakultas, M., Unud, K., Smf, B. /, Kedokteran, I., Fk, J., Rsup, U. /, & Denpasar, S. (2012). *Pencegahan Percobaan Bunuh Diri Pada Anak Dan Remaja Dengan Gangguan Depresi Suicide Attempts Prevention In Chidren & Adolescent With Depressive Disorders*.