



PEMBERDAYAAN REMAJA: KAMPANYE NO STIGMA DAN PENCEGAHAN DEPRESI DAN SELF HARM DI LINGKUNGAN SEKOLAH SMP SURAKARTA

Siti Khadijah^{1*)}, Hanung Prasetya²⁾, Endang Caturini¹⁾, Dwi Ariani Sulistyowati¹⁾

¹Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Surakarta, Kementerian Kesehatan Indonesia

²Jurusan Akupunktur, Politeknik Kesehatan Surakarta, Kementerian Kesehatan Indonesia

Informasi Artikel

Diajukan: 01/12/2024

Diterima: 05/12/2024

Diterbitkan: 07/12/2024

ABSTRAK

Masalah Kesehatan mental pada remaja seperti depresi dan self harm, merupakan isu penting yang harus ditangani dengan serius. Penelitian menunjukkan prevalensi masih tinggi. Depresi berujung muncul ide untuk bunuh diri. Self harm merupakan bentuk perilaku seorang individu untuk mengatasi tekanan emosional atau perasaan sakit dengan cara menyakiti tubuhnya sendiri tanpa ada niatan bunuh diri. Kesehatan mental remaja dapat mempengaruhi masa depan hidupnya, keluarga bahkan masyarakat. Untuk mengatasi masalah ini diperlukan upaya pencegahan komprehensif yang mencakup edukasi, kampanye, dan intervensi yang tepat. Stigma merupakan penghalang kontekstual potensial utama untuk pencarian bantuan kesehatan mental. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran pemahaman dan ketrampilan mencegah masalah Kesehatan mental remaja serta mengurangi stigma. Metode memberikan penyuluhan pada remaja tentang pencegahan depresi, self harm, dilanjutkan kampanye NO Stigma menggunakan Banner dan stiker yang disebarakan pada remaja SMP N 5 Surakarta dan SMP Muhammadiyah, Dilakukan pre dan post test. Hasil Remaja di SMP N 5 dan SMP Muhammadiyah menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti edukasi dan kampanye kesehatan mental. Setelah mengikuti program, mereka aktif melakukan kampanye dengan menempelkan stiker di seluruh kelas, berkontribusi pada penurunan stigma. Kesimpulannya, kampanye No Stigma dan edukasi tentang pencegahan depresi dan self harm efektif dilakukan di Sekolah.

Kata Kunci: Pemberdayaan Remaja, Kampanye No Stigma, Kesehatan mental, Depresi, Self Harm

Korespondensi

Email:

Khadije1704@gmail.com

ABSTRACT

Mental health problems in adolescents, such as depression and self-harm, are important issues that must be dealt with seriously. Research shows that the prevalence is still high. Depression leads to suicidal thoughts. Selfharm is a form of behavior of an individual to overcome emotional pressure or feelings of pain by hurting his own body without any suicidal intentions. Adolescent mental health can affect the future of their lives, families and even society. To address this problem, comprehensive prevention efforts are needed that include education, campaigns, and appropriate interventions. Stigma is a major potential contextual barrier to seeking mental health help. The purpose of this community service activity is to increase awareness, understanding and skills to prevent adolescent mental health problems and reduce stigma. The method of providing

counseling to adolescents about the prevention of depression, self-harm, continued by the NO Stigma campaign using banners and stickers distributed to teenagers of SMP N 5 Surakarta and SMP Muhammadiyah, pre and post test were carried out. The results of adolescents in SMP N 5 and SMP Muhammadiyah showed high enthusiasm in participating in mental health education and campaigns. After participating in the program, they actively carried out campaigns by attaching stickers throughout the class, contributing to reducing stigma. In conclusion, the No Stigma campaign and education on the prevention of depression and self-harm are effectively carried out in schools.

Keywords: Youth Empowerment, No Stigma Campaign, Mental Health, Depression, Self Harm

PENDAHULUAN

Depresi merupakan gangguan jiwa yang menyangkut perasaan suatu individu yang menyebabkan suasana hati menjadi tidak nyaman seperti sedih berkepanjangan dan malas beraktivitas. Perasaan tertekan atau kesedihan yang dialami individu merupakan pemicu terjadinya depresi dan akhirnya muncul ide untuk bunuh diri (Febrianti & Husniawati, 2021). Fenomena self harm dipandang seperti gunung es, dimana sebenarnya kasus yang belum terungkap, dan jumlahnya sangat besar (Hawton, O'Connor, dan Saundres, 2012 dalam (Nurliana C.A & Thesalonika, 2021). Masalah self harm ini bersifat pribadi, sehingga banyak kasus yang tidak terdeteksi oleh tenaga kesehatan. Self harm didefinisikan sebagai bentuk perilaku seorang individu untuk mengatasi tekanan emosional atau perasaan sakit dengan cara menyakiti tubuhnya sendiri tanpa ada niatan bunuh diri. Bentuk perilaku dari self harm yang paling sering dilakukan meliputi mengiris atau menyayat kulit menggunakan silet atau benda tajam lainnya. Selain itu, self harm juga terjadi dalam bentuk membakar tubuh, memukul diri, mengorek bekas luka, menjambak rambut, dan juga mengonsumsi zat-zat beracun (Tang et al., 2016).

Kesehatan mental remaja dapat mempengaruhi masa depan hidupnya, keluarga bahkan masyarakat. Kesehatan mental remaja juga dapat berpengaruh terhadap perkembangan seperti biologis, kognitif dan sosial- ekonomi. Insiden secara global, satu dari tujuh remaja yang berusia 10-19 tahun mengalami gangguan mental. Depresi, kecemasan dan gangguan perilaku merupakan salah satu penyebab utama penyakit dan kecacatan di kalangan remaja dan melukai diri sendiri adalah penyebab kematian keempat pada remaja yang berusia 15-19 tahun (WHO, 2021).

Menurut WHO, (2021), depresi yang dialami oleh remaja diperkirakan terjadi pada 1,1% di usia 10-14 tahun, dan 2,8% remaja usia 15-19 tahun. Berdasarkan hasil (Kemenkes RI, 2018) prevalensi gangguan depresi pada usia remaja mencapai 6,2%. Sedangkan di Jawa Tengah sendiri gangguan depresi pada usia ≥ 15 tahun sebesar 4,4, %. Sedangkan untuk perilaku self harm berdasarkan hasil penelitian dari Steinhoff et al., (2021), menghasilkan data satu dari tiga wanita dan satu dari lima remaja di negara Swiss melaporkan pernah menyakiti diri setidaknya satu kali pada usia 13-20 tahun. Dari 50 responden (43,1%) mempunyai riwayat melakukan self harm setidaknya satu kali seumur hidupnya.

Sebanyak lebih dari sepertiga penduduk (39,9%) Indonesia pernah melukai diri sendiri (Nurliana C.A & Thesalonika, 2021).

Perilaku menyakiti diri lebih banyak dilakukan oleh remaja karena masa remaja merupakan masa yang penuh dengan konflik sehingga rentan untuk melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Faktor-faktor yang berpotensi menyebabkan remaja melukai dirinya yang dibahas pada artikel ini adalah rasa kesepian, tingkat kesulitan yang tinggi dalam menanggapi pengalaman negatif dan tingkat kesulitan yang tinggi dalam menanggapi pengalaman yang negatif dan tingkat toleransi yang rendah terhadap masalah yang dihadapi, emotion focus coping, faktor eksternal dan internal, dan pola komunikasi dengan orang tua (Tarigan & Apsari, 2022). Dari kondisi tersebut diatas diperlukan upaya pencegahan dan penanganan seperti Penelitian kampanye norma sosial (Downs & Eisenberg, 2012). menunjukkan keberhasilan dengan hasil efek positif pada responden yang mendapatkan pesan melalui kampanye pencegahan bunuh diri pencarian bantuan Kesehatan. Pemberdayaan remaja dalam pencegahan depresi dan self harm adalah segala upaya yang dilakukan oleh seluruh komponen di Lembaga Pendidikan yaitu Sekolah Menengah Pertama (SMP) khususnya teman sejawat remaja agar mampu berperan serta mencegah kejadian depresi dan self harm. Pengabdian masyarakat ini tujuan melakukan pemberdayaan remaja dengan menyebarkan pesan kesadaran pemahaman dan ketrampilan mencegah masalah Kesehatan mental remaja serta mengurangi stigma.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan dengan tahapan / prosedur yang dilakukan kegiatan tersebut meliputi:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, melakukan kegiatan penyusunan proposal pengabdian kepada masyarakat, pembuatan Banner dan stiker, menyiapkan kuesioner pre test,, mengurus perijinan dari pemangku kepentingan, penjajagan, dan melakukan koordinasi dengan Mitra

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, setelah mendapatkan ijin SMP Muhammadiyah dan SMP 5 Kota Surakarta; Tim Pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan pada remaja tentang pencegahan depresi, self harm, dilanjutkan kampanye NO Stigma menggunakan banner dan stiker yang disebar pada remaja SMP Kota Surakarta

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, melakukan evaluasi pelaksanaan kegiatan dengan melakukan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan pencegahan depresi, self harm dan Stigma. Melakukan rencana tindak lanjut..

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan materi edukasi depresi, self harm dan No Stigma Kesehatan mental. Kemudian seluruh remaja yang diberi edukasi melakukan kampanye keliling di sekolah masuk ke kelas-kelas dengan menyebarkan stiker ditempel pada Mading seluruh kelas di salah satu SMPN dan SMP Swasta Surakarta, serta diakhiri dengan memasang Banner di depan sekolah. Kegiatan ini diikuti oleh siswa sejumlah 465 orang meliputi 223 dari SMPN dan 233 dari SMP Swasta. Edukasi dan

Kampanye No stigma berjalan lancar, siswa antusias memperhatikan dan menyebarkan stiker kepada siswa lainnya.

Hasil pre ke post test meliputi sebagai berikut:

1. Pada kuesioner self stigma terjadi peningkatan signifikan dalam kategori “Baik” (dari 54% menjadi 68%), dan penurunan pada kategori “Kurang Baik” (dari 46% menjadi 32%). Hal ini menunjukkan adanya perubahan positif dalam persepsi diri terhadap stigma, yang kemungkinan disebabkan oleh intervensi (edukasi).
2. Pada kuesioner Kesehatan mental terjadi perubahan dengan penurunan pada kategori “Kurang Baik” (dari 58% menjadi 56%) dan peningkatan pada kategori “Baik” (dari 42% menjadi 44%). Meskipun ada perubahan kecil, hal ini menunjukkan adanya perbaikan.
3. Pada kuesioner Help Seeking (upaya mencari pertolongan) terjadi perbaikan yang signifikan dalam perilaku Help Seeking setelah intervensi.
4. Pada kuesioner Attribution terjadi perubahan signifikan dengan penurunan persentase kategori “Kurang Baik” (dari 52% menjadi 36%) dan peningkatan pada kategori “Baik” (dari 48% menjadi 64%). Hal ini menunjukkan bahwa responden lebih baik dalam melakukan atribusi yang tepat setelah intervensi atau perubahan yang dilakukan.

PEMBAHASAN



Gambar 1. Sambutan dari TIM Pengabdian Masyarakat dengan Kepala Sekolah



Gambar 2. kegiatan pengisian pre test



Gambar 3. Edukasi Stigma

Berdasarkan gambar 1, 2, dan 3 pengabdian masyarakat dengan melakukan pemberdayaan remaja: kampanye no stigma dan pencegahan depresi dan self harm di Sekolah SMPN dan SMP Swasta Surakarta diawali dengan sambutan dari Tim pengabdian masyarakat dan disambut dengan antusias oleh kepala sekolah karena memberi manfaat meningkatkan kesehatan mental dan berdampak pada prestasi siswa. Setelah sambutan dilanjutkan siswa mengisi pre test tentang stigma Kesehatan mental: depresi, dan self harm kemudian dilanjutkan edukasi tentang stigma serta tindak lanjut penanganan. Pendidikan kesehatan mental memiliki peran yang signifikan dalam kesejahteraan mental siswa di sekolah (Rofiqi, Iksan, & M. Mansyur, 2023). Edukasi sangat berpengaruh besar dalam perubahan sikap individu, sesuai penelitian Gibson, Carson, & Houghton, (2019), ditemukan intervensi Pendidikan (edukasi) dapat mengubah sikap pada mereka yang self harm. Diperlukan kampanye No stigma, karena gangguan mental sebagian besar mengalami stigma di antara masyarakat umum dan terdapat stigmatisasi terhadap profesional Kesehatan mental yang disebut stigma asosiatif, hal ini sesuai temuan sistematik review oleh Njaka, Ogbodo, Okpua, & Uwa, (2023), yaitu Prevalensi stigma asosiatif berkisar antara 5,8% hingga 75% di seluruh studi. Ada banyak bukti stigma asosiatif terhadap profesional kesehatan mental yang berdampak serius pada pasien, dan profesional pemberian perawatan. Hal ini memerlukan kebijakan berbasis bukti dan kerja sama tim badan profesional untuk memperbaiki citra buruk yang diberikan pada profesi penting ini. Sehingga Tim pengabdian masyarakat melakukan pemberdayaan remaja untuk melakukan kampanye NO Stigma dan upaya pencegahan masalah Kesehatan mental: depresi, dan self harm. Hal ini didukung penelitian yang menemukan sekitar 1700 responden disurvei setiap tahun, terjadi peningkatan yang signifikan dalam perubahan sikap menjadi positif terkait dengan prasangka dan pengucilan setelah dilakukan kampanye, juga ditemukan adanya hubungan peningkatan pengetahuan terhadap kesadaran dan sikap (toleransi dan dukungan $p < 0,0001$; prasangka dan pengucilan $p = 0,001$) (Evans-Lacko, Corker, Williams, Henderson, & Thornicroft, 2014). Masih terdapat kurangnya perhatian dalam bidang pendidikan dimana masyarakat masih belum memahami pentingnya kesehatan mental di zaman sekarang dengan diberikan edukasi kesadaran diri (self awareness) terjadi peningkatan kesadaran mental dengan kenaikan rata-rata 29%. (B. A. Tarigan, Chowin, F, Vebiani, & Panjaitan, 2023).



Gambar 4. Kampanye menyebarkan stiker No Stigma depresi, dan self harm.



Gambar 5. Menempelkan Stiker NO Stigma Depresi dan Sel Harm di Mading kelas



Gambar 6. Penyerahan Banner Stigma Depresi, dan Self Harm

Berdasarkan gambar 4, 5, dan 6 perlu dilakukan sosialisasi terkait pentingnya menjaga Kesehatan mental dan manajemen agar Kesehatan mental tetap terjaga (Purnomosidi, Ernawati, Riskiana, & Indriyani, 2023). Sosialisasi melalui kampanye masalah dan pertolongan Kesehatan mental dengan teman sebaya lebih cepat diterima, hal ini di dukung Literatur review Hameed Shalaby & Agyapong, (2020), Layanan dukungan sebaya telah menunjukkan manfaat yang signifikan dalam layanan kesehatan mental dan kecanduan. Penelitian White et al., (2020), Menemukan Dukungan dari rekan sebaya dalam layanan kesehatan mental berdampak positif pada masalah psikososial. Hal ini didukung studi yang menemukan intervensi dukungan sebaya dalam lingkungan kesehatan mental remaja menunjukkan potensi untuk meningkatkan hasil pemulihan (Murphy, Huggard, Fitzgerald, Hennessy, & Booth, 2024); (Ward, 2020); (Albritton et al., 2021). Kampanye sangat efektif menurunkan stigma hal ini dibuktikan dari penelitian kampanye media sosial dapat mengurangi stigma kesehatan mental dan meningkatkan pencarian bantuan di kalangan remaja, tetapi penyampaian pesan harus mempertimbangkan perbedaan budaya agar dapat menjangkau semua remaja secara efektif (Thompson et al., 2020). Proses kegiatan pengabdian masyarakat bisa dilihat di Youtube dengan alamat link; <https://www.youtube.com/watch?v=4AbXnDFN-70>

SIMPULAN

Pemberdayaan remaja dengan Kampanye No stigma dan upaya pencegahan Kesehatan mental: depresi dan self harm sangat berdampak positif menurunkan stigma dan meningkatkan upaya pencarian pertolongan Kesehatan mental. Implikasi dari program ini kampanye dapat dilakukan di Institusi Pendidikan lain, sehingga menurunkan stigma dan meningkatkan Kesehatan mental remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan banyak terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Surakarta telah mendapat bantuan berupa dana berupa proses kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Pemberdayaan Remaja: Kampanye No Stigma Dan Upaya Pencegahan Masalah Kesehatan Mental dengan SK No. DP.04.03/F.XXV/1083/2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Albritton, T., Ford, K. L., Elsbernd, K., Santodomingo, M., Juzang, I., Weddington, P., & Bull, S. (2021). Implementing a peer advocate mental health digital intervention program for Ohio youth: Descriptive pilot study. *JMIR Mental Health*, 8(4). <https://doi.org/10.2196/24605>
- Evans-Lacko, S., Corker, E., Williams, P., Henderson, C., & Thornicroft, G. (2014). Effect of the time to change anti-stigma campaign on trends in mental-illness-related public stigma among the english population in 2003-13: An analysis of survey data. *The Lancet Psychiatry*, 1(2), 121–128. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)70243-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70243-3)
- Febrianti, D., & Husniawati, N. (2021). Hubungan Tingkat Depresi dan Faktor Resiko Ide Bunuh Diri pada Remaja SMPN. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 85–94. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i1.422>
- Gibson, R., Carson, J., & Houghton, T. (2019). evaluating a brief educational intervention. 28(5), 307–312.
- Hameed Shalaby, R. A., & Agyapong, V. I. O. (2020). Peer support in mental health: Literature review. *JMIR Mental Health*, 7(6). <https://doi.org/10.2196/15572>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- Murphy, R., Huggard, L., Fitzgerald, A., Hennessy, E., & Booth, A. (2024). A systematic scoping review of peer support interventions in integrated primary youth mental health care. *Journal of Community Psychology*, 52(1), 154–180. <https://doi.org/10.1002/jcop.23090>
- Njaka, S., Ogbodo, B. A., Okpua, N. C., & Uwa, A. N. (2023). A systematic review on prevalence and perceived impacts of associative stigma on mental health professionals. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 18(October 2020), 100533. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2023.100533>
- Nurliana C.A, & Thesalonika. (2021). Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213–224.
- Purnomosidi, F., Ernawati, S., Riskiana, D., & Indriyani, A. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.54066/abdimas.v2i1.257>

- Rofiqi, R., Iksan, & M. Mansyur. (2023). Melangkah Menuju Kesehatan Mental yang Optimal: Program Inovatif di Lembaga Pendidikan Islam. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 76–99. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9237>
- Steinhoff, A., Ribeaud, D., Kupferschmid, S., Raible-Destan, N., Quednow, B. B., Hepp, U., ... Shanahan, L. (2021). Self-injury from early adolescence to early adulthood: age-related course, recurrence, and services use in males and females from the community. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 30(6), 937–951. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01573-w>
- Tang, J., Yang, W., Ahmed, N. I., Ma, Y., Liu, H. Y., Wang, J. J., ... Yu, Y. Z. (2016). Stressful life events as a predictor for nonsuicidal self-injury in Southern Chinese adolescence: A cross-sectional study. *Medicine (United States)*, 95(9), 1–7. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000002637>
- Tarigan, B. A., Chowin, N., F, C., Vebiani, R. Y., & Panjaitan, R. F. (2023). Sela (Self Awareness) Campaign Sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Mental Remaja Di Desa Paya Bakung. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 874–883. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i2.2560>
- Tarigan, T., & ApSari, N. C. (2022). Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
- Thompson, A., Hollis, S., Herman, K. C., Reinke, W. M., Hawley, K., & Magee, S. (2020). Evaluation of a Social Media Campaign on Youth Mental Health Stigma and Help-Seeking. *School Psychology Review*, 50(1), 36–41. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2020.1838873>
- Ward, A. (2020). Peer support services with integrated meaningful and challenging activity can be an effective early intervention for adolescent mental and social health issues. 1–10. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.31234/osf.io/yxwc8>
- White, S., Foster, R., Marks, J., Morshead, R., Goldsmith, L., Barlow, S., ... Gillard, S. (2020). The effectiveness of one-to-one peer support in mental health services: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–20. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02923->