

LITERASI DEPRESI: GAMBARAN DAN KEBUTUHAN SELF-HELP BOOK UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN DEPRESI

Eka Wahyuni ¹

Fairuz Nabila ²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan kebutuhan mengenai literasi depresi pada remaja untuk mengembangkan *self-help book* sebagai salah satu strategi dalam meningkatkan pemahaman depresi pada peserta didik. Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan *non-probability accidental sampling* dan sampel yang digunakan 76 remaja. Instrumen yang digunakan adalah *Depression Literacy Questionnaire (D-Lit)* dan angket kebutuhan mengenai *self-help book* literasi depresi. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor literasi depresi remaja adalah 13,85 dari skor total 22. 1,31% termasuk dalam kategori rendah, 76,31 kategori sedang dan 22,36 kategori tinggi. Dari dua aspek literasi depresi yang tertinggi adalah aspek gejala-gejala depresi, yaitu dengan rerata skor 7,06. Sebanyak 92,10% (70 orang) remaja menginginkan media yang menarik dan informatif sebagai pendamping dalam layanan bimbingan dan konseling dan 90,78% (69 orang) remaja tertarik bila media berbentuk buku seperti *self-help book*. Oleh karena itu, remaja membutuhkan bantuan melalui *self-help book* untuk menguatkan pemahaman mereka mengenai gejala-gejala depresi dan penanganan mengenai depresi.

Kata Kunci: Literasi Depresi, Self-help Book

Abstract

This research aims to find the overview and needs of adolescents' depression literacy to develop a self-help book as one of the strategies in increasing depression literacy. The research method uses quantitative with a descriptive approach. The data collection technique used non-probability, incidental sampling, and the sample used 76 adolescence. The instrument used in this research was the Depression Literacy Questionnaire (D-Lit) and a survey about the needs of self-help book literacy depression. The results showed that the average literacy score for adolescent depression was 13.85 out of a total score of 22. 1.31% was in the low category, 76.31 in the medium category and 22.36 in the high category. The two aspects of depression literacy which is the highest is signs of depression with the average score is 7,06. Almost all adolescents (92.10%) interested in self-help book as a companion in guidance and counseling service and 90.78% adolescents are captivated when the media is in the form of books such as a self-help book. Therefore, it was recommended that self-help book for helping adolescents understand depression and its signs and treatment is crucial.

Key word: Depression Literacy, Self-help Book.

¹ Universitas Negeri Jakarta, ewahyuni@unj.ac.id

² Universitas Negeri Jakarta, nabiilafairuz@gmail.com

LATAR BELAKANG

Kesehatan mental merupakan kapasitas setiap individu untuk merasakan, berpikir dan bertindak dengan cara meningkatkan kemampuan individu untuk menikmati hidup serta menghadapi tantangan yang akan dihadapi (*Canadian Institute for Health Information*, 2009). Kesehatan mental bagi remaja dimasukkan menjadi agenda yang penting dalam *Sustainable Development Goals* (SDG's), dimana agenda ini bertujuan untuk mengurangi kematian dini yang disebabkan oleh gangguan kesehatan mental di kalangan remaja. Walaupun telah diputuskan untuk menjadi hal yang penting hingga saat ini kesehatan mental bagi remaja masih sering diabaikan (UNICEF, 2019)

Pada dasarnya, remaja merupakan individu yang rentan terhadap resiko memiliki gangguan mental karena pada fase ini, mereka akan menemukan pengalaman baru seperti mengalami beban belajar dan tekanan tinggi di sekolah, masalah pertemanan dengan sebaya dan keluarga (Schiller et al., 2014). Perubahan yang terjadi pada remaja merupakan hal yang alamiah. Tetapi ketika mereka tidak siap dengan perubahan dan tidak mampu mengembangkan keterampilan yang efektif, yang terjadi adalah remaja mengalami berbagai permasalahan. Khususnya mengenai kesehatan mental yang akan berlanjut hingga mereka memasuki usia dewasa, dan salah satu penyebab terbesar gangguan mental remaja adalah depresi (WHO, 2017).

Depresi menjadi penyebab gangguan mental terbesar pada remaja. Akibat dari meningkatnya stres yang dialami remaja dibandingkan masa sebelumnya dan meningkatnya perasaan negatif remaja yang ditujukan kepada diri sendiri, seperti merasa hilangnya harapan dan putus asa karena dibayangi oleh harapan yang tidak realistis (*Why Today's Teen Are More Depressed Than Ever*, 2019).

Greden (2001), mengatakan bahwa di tahun 2020, depresi akan menjadi penyebab gangguan mental dalam kategori *mood disorder* tertinggi kedua pada remaja. Naicker, Galambos, Zeng, Senthilselvan, & Colman (2013), depresi merupakan gangguan mental yang lazim ditemui pada individu di bawah 18 tahun sekitar 8% - 20%. Fourianalisyawati & Listiyandini (2017), melakukan penelitian *cross sectional*

pada remaja di salah satu SMA Malang, Jawa Timur, mendapati 32,5% depresi ringan, 28,2% depresi moderat dan 11,1% depresi berat.

Akan tetapi, dengan banyaknya data yang menunjukkan bahwa remaja mengalami depresi tidak semua mendapat penanganan yang baik. Jumlah keseluruhan remaja yang mengalami depresi dan mendapatkan penanganan di Indonesia yaitu 9% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). 15,6 juta penduduk di Indonesia mengalami depresi tetapi, hanya 8% yang mau mencari bantuan kepada tenaga profesional kesehatan mental yang tersedia (Azizah, 2019).

Tidak hanya di Indonesia, di Amerika, terjadi fenomena yang serupa. Berdasarkan data *National Institute of Mental Health*, 2,4% mendapatkan pertolongan secara medis, 19,6% mendapatkan pertolongan dari tenaga profesional, 17,9% mendapatkan penanganan dari kedua nya (medis dan tenaga profesional) dan 60,01% tidak mendapatkan penanganan dari keduanya (*National Institute of Mental Health*, 2019). Akibatnya, remaja yang tidak terdeteksi dan tidak tertangani dengan baik mengalami kemunduran dalam hal akademik, hubungan social, dan melakukan percobaan bunuh diri (Jaycox et al., 2009).

Salah satu penyebab mengapa remaja tidak mendapatkan penanganan dengan baik adalah kurangnya pengetahuan mengenai depresi atau literasi depresi. Gabriel & Violato (2010), literasi depresi cukup mempengaruhi bagaimana individu untuk segera mencari bantuan. Apabila, individu memiliki literasi depresi yang baik, maka sesegera mungkin individu akan mencari bantuan dan depresi akan ditangani sejak dini.

Nigam, Vankar, & Pole (2015), mengatakan bahwa kurangnya kesadaran mengenai depresi akan membuat individu terlambat mencari bantuan tenaga profesional kesehatan mental dan akan membuat depresi semakin sulit untuk ditangani. Selain ditujukan untuk meningkatkan pemahaman dan mencari bantuan tenaga profesional, literasi depresi juga ditujukan untuk mengurangi stigma serta memberikan informasi seputar fakta dan mitos depresi (Ibrahim et al., 2020; Ruble et al., 2013).

Perlu adanya strategi untuk membantu remaja memiliki literasi depresi yang cukup agar mereka dapat mengenali gejala dan

mencari bantuan tenaga profesional sesegera mungkin. Salah satu program terkenal untuk meningkatkan literasi depresi adalah *Adolescence Depression Awareness Program* (ADAP). Tidak hanya program yang mereka tawarkan tetapi sebuah media pendamping seperti *booklet* yang berisikan literasi depresi yang diperlukan oleh siswa seperti pengertian depresi, gejala depresi, penyebab, fakta dan mitos serta mengenalkan tokoh-tokoh terkenal yang mengalami depresi (Ruble et al., 2013).

Dengan demikian, untuk memaksimalkan kemampuan remaja mengenai literasi depresi, Bimbingan dan Konseling sangat dibutuhkan untuk berperan aktif untuk membantu remaja memiliki literasi depresi yang baik untuk dirinya sendiri maupun menjadi *caregiver* bagi lingkungan sekitarnya. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan untuk guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan dasar kepada peserta didik, khususnya bimbingan kelompok. Tidak hanya itu, hasil dari penelitian ini pun dapat dijadikan sebagai data untuk penggunaan media bimbingan dan konseling, yaitu penggunaan media *self-help book* yang berisikan materi literasi depresi.

Literasi Depresi

Literasi depresi merupakan pengembangan dari literasi kesehatan mental. Literasi kesehatan mental meliputi pengetahuan dan keterampilan. Tujuannya untuk meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan mental, gangguan mental, menurunkan stigma, mengenal bantuan tenaga profesional, dan tindakan pencegahan mengenai kesehatan mental (Wei et al., 2013). Literasi depresi berisikan mengenai pengetahuan seputar depresi seperti pengertian, penyebab, gejala, penanganan, keterampilan untuk mengenali depresi, kemampuan untuk membantu diri (*self-help*), dan pengetahuan mengenai bantuan tenaga profesional (Gabriel & Violato, 2010).

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V atau *DSM-V* menjelaskan bahwa depresi merupakan sebuah gangguan yang mampu membuat individu merasa sedih berlebihan, hampa, atau meningkatnya sensitivitas terhadap perasaan yang diikuti dengan somatic dan perubahan kognitif terhadap individu secara signifikan (*American Psychiatric Association*, 2014).

Penyebab depresi yaitu *stressful live event* atau kejadian yang membuat individu merasa

stres merupakan salah satu penyebab yang sangat kuat untuk menjadikan remaja mengalami depresi. Akan tetapi, tidak hanya *stressful live event* yang menjadi penyebab depresi, kita juga dapat melihat dari sisi genetik, kondisi keluarga remaja, dan hubungan interpersonal (Bhowmik et al., 2012; Hankin, 2006; Otte et al., 2016; Parker & Roy, 2001).

Beck & Alford (2013), membagi menjadi empat kategori untuk mengetahui gejala-gejala depresi, yaitu emosional, kognitif, motivasi, dan fisik. 1) emosional: Suasana hati (*mood*), Perasaan negatif terhadap diri sendiri, kehilangan kepuasan, kehilangan ketertarikan secara emosional, dan menangis. 2) kognitif: Ekspektasi negatif, Menyalahkan diri dan mengkritik diri. 3) motivasi: Kelumpuhan akan keinginan dan Keinginan untuk bunuh diri. 4) fisik: Kehilangan selera makan dan Gangguan tidur.

Self-help Book (Buku Bantu Diri)

Self-help book merupakan sebuah buku yang ditujukan untuk membantu individu dalam mengatasi permasalahan dan menjadi panduan untuk mencari bantuan (Dolby, 2005; Tucker-Ladd, 2004). *Self-help book* ini dapat dijadikan salah satu media bagi individu yang ingin membantu dirinya sendiri sebagai tindakan preventif sebelum mereka mencari bantuan kepada tenaga profesional (Bergsma, 2008).

Self-help book menjadi salah satu yang dibutuhkan bagi remaja dan dapat dijadikan sebagai langkah awal untuk meningkatkan pemahaman mereka atau sebagai informasi dasar sebelum mereka mencari bantuan. Di Amerika, Australia, dan Eropa memiliki banyak macam strategi sebagai tindakan preventif seperti melakukan *short media campaign*, *long national programs*, dan *long local community* (Dumesnil & Verger, 2009). Tidak hanya itu, terdapat sebuah *booklet* yang berisikan informasi mengenai depresi yang dibutuhkan seperti gejala, penyebab dan penanganan depresi yang ditujukan bagi remaja berusia 13 tahun – 17 tahun (Schiller et al., 2014).

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi kelas X di salah satu sekolah SMA di Jakarta berjumlah

88 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *non-probability accidental sampling*. Penggunaan teknik ini merupakan sebuah cara mengambil sampel secara insidental dan tidak semua orang memiliki peluang untuk berpartisipasi dalam sebuah penelitian (Sugiyono, 2017). Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 76 remaja dengan rincian, 34 perempuan dan 42 laki-laki.

Instrumen yang digunakan adalah instrumen terjemahan *Depression Literacy Questionnaire* (D-Lit). Butir pernyataan keseluruhan berjumlah 22 butir. Koefisien validitas 0.000-0.957 dan koefisien reliabilitas 0.7. Instrumen D-lit terbagi menjadi dua aspek, yaitu aspek *signs of depression* dan aspek *treatment for depression*.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan dari 76 remaja secara keseluruhan memiliki rata-rata skor tingkat literasi depresi 13.85 dari skor total 22, yang berarti berada pada kategori sedang. Penilaian secara keseluruhan berdasarkan kategorisasi tingkat pemahaman literasi depresi menunjukkan bahwa dari 76 peserta didik, 1,31% memiliki tingkat literasi depresi rendah, 76,31% memiliki tingkat literasi depresi sedang dan 22,36% memiliki tingkat literasi depresi tinggi.

	N = Jumlah Orang	Persentase Skor
Tinggi	17	22,36%
Sedang	58	76,31%
Rendah	1	1,31%

Tabel 1. Gambaran Umum Literasi Depresi

Selanjutnya, hasil penelitian tingkatan literasi depresi berdasarkan jenis kelamin. Pada remaja laki-laki berada di kategori sedang dengan rata-rata skor 14 sedangkan, pada remaja perempuan berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor 13,73. Pada remaja laki-laki nilai skor tertinggi adalah 20 dan nilai skor terendah adalah 4. Penilaian secara keseluruhan sesuai kategori, 30,95% remaja laki-laki termasuk kategori tinggi, 66,67% kategori sedang dan 2,38% kategori rendah. Untuk remaja perempuan nilai skor tertinggi adalah 22 dan nilai skor terendah adalah 9. Lalu, penilaian berdasarkan kategori, 11,76% remaja perempuan termasuk kategori tinggi, 88,23%

kategori sedang dan tidak ada seorangpun yang termasuk kategori rendah.

Hasil penelitian dari (Reilly dkk., 2019), menunjukkan adanya perbedaan literasi antara laki-laki dan perempuan dimana kemampuan literasi perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Tetapi, dari hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan, yaitu kemampuan literasi laki-laki lebih tinggi dibandingkan kemampuan literasi perempuan.

	Laki		Perempuan	
	n	%	n	%
Tinggi	13	30,95%	4	11,76%
Sedang	28	66,67%	30	88,23%
Rendah	1	2,38%	0	0%

Tabel 2. Gambaran Literasi Depresi Remaja Laki-laki dan Perempuan

Berdasarkan hasil penelitian dilihat dari aspek *sign of depression*, didapat bahwa rata-rata skor yang diperoleh 7,06 dan termasuk kategori sedang. Pada aspek *treatment for depression* rerata skor yang diperoleh 6,78 yang berarti termasuk kategori sedang. Penilaian secara keseluruhan 39,4% termasuk kategori tinggi, 32,89% kategori sedang dan 27,63% kategori rendah.

	Signs of Depression		Signs of Depression	
	n	%	n	%
Tinggi	27	35,52%	30	39,47%
Sedang	34	47,36%	25	32,89%
Rendah	13	17,10%	21	27,63%

Tabel 3. Gambaran Literasi Depresi Per Aspek

Literasi depresi pada remaja di Sri Lanka cukup berbeda dengan literasi depresi remaja di Indonesia dan cenderung lebih tinggi dibandingkan remaja di Sri Lanka. Rerata skor perolehan nilai yang didapatkan dengan instrumen pengukuran *depression literacy questionnaire* (D-Lit) adalah 6,55 dan di India memiliki nilai yang tidak jauh berbeda dengan Indonesia, yakni dengan rerata skor 13,21 (Arafat et al., 2019). Adanya perbedaan yang cukup jauh dengan kemampuan literasi depresi remaja di Indonesia dapat terjadi karena informasi yang didapatkan.

Hasil gambaran yang didapatkan dalam penyebaran instrumen *depression literacy questionnaire* (D-Lit) memperlihatkan bahwa remaja cenderung termasuk dalam kategori sedang. Remaja memerlukan informasi yang lebih dalam seputar mengenai depresi,

walaupun sebagian dari mereka memiliki pengetahuan dasar seputar depresi.

Bahwa gambaran hasil literasi depresi, ternyata siswa membutuhkan media untuk meningkatkan literasi depresi mereka. Hasil angket kebutuhan, 75% atau 59 remaja pernah mendapatkan materi literasi depresi dari guru bimbingan dan konseling di sekolah. Namun, ketika ditinjau lebih lanjut pemberian materi literasi depresi hanya sekali dalam layanan bimbingan klasikal dan menggunakan media *power point* sehingga mereka merasa bosan dan tidak memahami penjelasan guru BK mengenai literasi depresi. Sebanyak 70 remaja atau 92,10% menginginkan media yang menarik dan informatif sebagai pendamping dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Mereka juga tertarik pada media yang berbentuk *self-help book* (90,78%). Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan *self-help book* dibutuhkan oleh remaja.

Self-help book literasi depresi yang telah dikembangkan terdiri dari 80 halaman yang berisikan pengukuran kemampuan literasi depresi dengan *depression literacy questionnaire* (D-Lit), pengertian depresi, fakta dan mitos seputar depresi, penyebab depresi, gejala-gejala depresi dan informasi seputar tenaga profesional kesehatan mental sebagai referensi. Di dalam *self-help book* juga diselipkan lembar kerja sebagai latihan dan refleksi remaja selama mereka membaca *self-help book*. Tidak hanya itu, di dalamnya terdapat beberapa penyintas depresi agar remaja dapat belajar dari pengalaman para penyintas depresi.

Dalam penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yakni sampel pada penelitian hanya ada salah satu SMA Negeri di Jakarta dan meneliti di kelas tertentu. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus di salah satu SMA Negeri Jakarta sehingga terbatasnya variasi sampel. Untuk pengembangan *self-help book* hanya sampai tahap uji ahli media dan tidak sampai tahap uji pilot atau uji coba keefektifan *self-help book*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran literasi depresi pada remaja disalah satu SMA Negeri Jakarta dapat disimpulkan bahwa remaja secara keseluruhan memiliki literasi sedang dengan rata-rata skor 13.85 dari

skor total 22. Hal ini dapat terlihat dari 58 remaja termasuk dalam kategori sedang mengenai literasi depresi mereka.

Hasil literasi depresi pada remaja yang cenderung sedang, dapat dilihat dari kurangnya informasi literasi depresi yang didapatkan oleh peserta didik, akibat kurangnya guru bimbingan dan konseling memberikan materi mengenai literasi depresi di sekolah dalam layanan bimbingan dan konseling.

Hasil penelitian ini dalam dunia bimbingan dan konseling sangat penting dalam meningkatkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Tidak hanya itu, dengan penelitian ini guru bimbingan dan konseling dapat melihat pentingnya literasi depresi dan mengemas materi ini dengan media yang menarik, salah satunya adalah *self-help book*.

Dari hasil penelitian yang didapatkan, membuat sebuah media sebagai sarana untuk meningkatkan literasi depresi dapat dilakukan dengan membuat *self-help book* salah satu untuk membantu guru bimbingan dan konseling dalam pemberian layanan di sekolah. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian eksperimen untuk menguji coba kelayakan dari media *self-help book* literasi depresi. Salah satunya, pengujian dapat dilakukan dengan melakukan layanan bimbingan kelompok di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2014). *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders*, fifth edition. In *American Psychiatric Publishing* (5 ed.). <https://doi.org/10.4324/9780203772287-23>
- Arafat, S. M. Y., Mamun, M. A. Al, & Uddin, M. S. (2019). Depression Literacy among First-Year University Students: A Cross-Sectional Study in Bangladesh. *Global Psychiatry*, 2(1), 31–36. <https://doi.org/10.2478/gp-2019-0002>
- Azizah, K. N. (2019, Juni 22). 15,6 Juta Orang Indonesia Alami Depresi, Cuma 8 Persen yang Berobat. *Detikhealth*. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4596181/156-juta-orang-indonesia-alami-depresi-cuma-8-persen-yang-berobat>
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2013).

- Depression, second edition. In *Depression, Second Edition*. <https://doi.org/10.4324/9781315824338>
- Bergsma, A. (2008). Do self-help books help? *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 341–360. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9041-2>
- Bhowmik, D., Sampath Kumar, K. P., Srivastava, S., Paswan, S., & Dutta, A. S. (2012). *THE PHARMA INNOVATION Depression -Symptoms, Causes, Medications and Therapies*. 1(3). www.thepharmajournal.com
- Canadian Institute for Health Information. (2009). *Exploring Positive Mental Health*.
- Dolby, S. K. (2005). Self-help books: why Americans keep reading them. In *Choice Reviews Online* (Vol. 43, Nomor 03). <https://doi.org/10.5860/choice.43-1878>
- Dumesnil, H., & Verger, P. (2009). Public Awareness Campaign About Depression and Suicide: A Review. *Psychiatric Services*, 60(9), 1203–1213. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.60.9.1203>
- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2017). HUBUNGAN ANTARA MINDFULNESS DENGAN DEPRESI PADA REMAJA The Relationship between Mindfulness and Depression in Adolescents. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 115–122.
- Gabriel, A., & Violato, C. (2010). Depression literacy among patients and the public: A literature review. *Primary Psychiatry*, 17(1), 55–64.
- Greden, J. F. (2001). The Burden of Recurrent Depression : Causes , Consequences , and Future Prospects Co py rig ht a du te Pr es s , Copy rig a ys nal c 01 ne p Pr es. *Health (San Francisco)*, February, 5–9.
- Hankin, B. L. (2006). Adolescent depression: Description, causes, and interventions. *Epilepsy and Behavior*, 8(1), 102–114. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2005.10.012>
- Ibrahim, N., Mohd Safien, A., Siau, C. S., & Shahar, S. (2020). The Effectiveness of a Depression Literacy Program on Stigma and Mental Help-Seeking Among Adolescents in Malaysia: A Control Group Study With 3-Month Follow-Up. *Inquiry (United States)*, 57. <https://doi.org/10.1177/0046958020902332>
- Jaycox, L. H., Stein, B. D., Paddock, S., Miles, J. N. V., Chandra, A., Meredith, L. S., Tanielian, T., Hickey, S., & Burnam, M. A. (2009). Impact of teen depression on academic, social, and physical functioning. *Pediatrics*, 124(4). <https://doi.org/10.1542/peds.2008-3348>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.
- Naicker, K., Galambos, N. L., Zeng, Y., Senthilselvan, A., & Colman, I. (2013). Social, demographic, and health outcomes in the 10 years following adolescent Depression. *Journal of Adolescent Health*, 52(5), 533–538. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.12.016>
- National Institute of Mental Health. (2019). *Major Depression*. The National Institute of Mental Health Information Resource Center. <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/major-depression.shtml>
- Nigam, T., Vankar, G. ., & Pole, R. (2015). *Depression Literacy Among High School Adolescents*.
- Otte, C., Gold, S. M., Penninx, B. W., Pariante, C. M., Etkin, A., Fava, M., Mohr, D. C., & Schatzberg, A. F. (2016). Major depressive disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, 2(September), 1–21. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2016.65>
- Parker, G., & Roy, K. (2001). Adolescent depression: A review. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(5), 572–580. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2001.00934.x>
- Reilly, D., Neumann, D. L., & Andrews, G. (2019). Gender differences in reading and writing achievement: Evidence from the National Assessment of Educational Progress (NAEP). *American Psychologist*, 74(4), 445–458. <https://doi.org/10.1037/amp0000356>
- Ruble, A. E., Leon, P. J., Gilley-Hensley, L., Hess, S. G., & Swartz, K. L. (2013). Depression knowledge in high school students: Effectiveness of the adolescent depression awareness program. *Journal of Affective Disorders*, 150(3), 1025–1030. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.05.033>
- Schiller, Y., Schulte-Körne, G., Eberle-Sejari, R., Maier, B., & Allgaier, A. K. (2014). Increasing knowledge about depression in

- adolescents: Effects of an information booklet. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49(1), 51–58. <https://doi.org/10.1007/s00127-013-0706-y>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (26 ed.). ALFABETA.
- Tucker-Ladd, C. E. (2004). *Psychological Self-Help*. The Self-Help Foundation.
- UNICEF. (2019). *Ensuring mental health and well-being in an adolescent's formative years can foster a better transition from childhood to adulthood*. <https://data.unicef.org/topic/child-health/mental-health/>
- Wei, Y., Hayden, J. A., Kutcher, S., Zygmunt, A., & McGrath, P. (2013). The effectiveness of school mental health literacy programs to address knowledge, attitudes and help seeking among youth. *Early Intervention in Psychiatry*, 7(2), 109–121. <https://doi.org/10.1111/eip.12010>
- WHO. (2017). Mental Health Status of Adolescents in South-East Asia: Evidence for Action. In *Searo*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254982/9789290225737-eng.pdf%0Ahttp://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254982/1/9789290225737-eng.pdf?ua=1&ua=1&ua=1&ua=1>
- Why Today's Teen Are More Depressed Than Ever. (2019). *No Title*. <https://discoverymood.com/blog/todays-teens-depressed-ever/>