

INFORMASI ARTIKEL

Received: July, 13, 2025

Revised: October, 06, 2025

Available online: October, 06, 2025

at: <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk>

Efektivitas terapi *self-help group* dalam mengurangi gejala eksternalisasi pada remaja

Ajeng Pramudianingtias, Muhammad Ari Arfianto*, Amelia Wulan Sari, Sefira Khoirotus Salsa, Setia Purbaningrum, Rafika Azzahra Salsabila Utomo, Nanda Putri Rahayu

Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi penulis: Muhammad Ari Arfianto. *Email: muhammad_ari@umm.ac.id

Abstract

Background: Mental health issues have become a serious concern worldwide, especially mental health issues among adolescents. This study aims to determine the effect of Self-help Groups (SHGs) on symptoms of externalizing disorders in adolescents.

Purpose: To analyze the effect of Self-help Group therapy on symptoms of externalizing disorders in adolescents

Method: This quantitative study used a one-group pre-post-test method and was conducted from April to August 2024 at Junior High School X in Malang Regency, East Java. The sampling technique used total sampling with a sample size of 76 respondents. The independent variable in this study was Self-Help Group therapy, while the dependent variable was the reduction in externalizing symptoms. Data analysis used univariate data in the form of frequency distributions and bivariate data using the Wilcoxon test.

Results: Statistical tests showed $p = 0.005 (< 0.05)$, so it can be concluded that SHG therapy has a significant effect on reducing externalization symptoms in adolescents.

Conclusion: The effects of SHG provided and carried out directly by selected and trained cadres can reduce externalization symptoms in schools. The reduction in externalization symptoms in this study is in line with social learning theory, where the atmosphere, environment, conditions, and learning behavior can influence a person's behavior with definition.

Keywords: Adolescents; Effectiveness; Externalization Symptoms; Self-Help Group (SHG).

Pendahuluan: Masalah kesehatan mental telah menjadi masalah yang cukup memprihatinkan di seluruh dunia, terutama masalah kesehatan mental pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Self-help Group* (SHG) terhadap gejala gangguan eksternalisasi pada remaja.

Tujuan: Untuk menganalisis efek terapi *self-help group* terhadap gejala gangguan eksternalisasi pada remaja

Metode: Penelitian kuantitatif menggunakan metode *pre-post-test one group*, dilaksanakan pada April-Agustus 2024 di SMP X di Kabupaten Malang, Jawa Timur. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 76 responden. Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi *Self-help Group*, sedangkan variabel dependen adalah penurunan gejala eksternalisasi. Analisis data yang digunakan univariate dalam bentuk distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan Wilcoxon test.

Hasil: Uji statistik menunjukkan $p = 0.005 (< 0.05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi SHG berpengaruh signifikan terhadap penurunan gejala eksternalisasi pada remaja.

Simpulan: Efek SHG yang diberikan dan dilakukan secara langsung oleh kader yang telah dipilih dan dilatih dapat mengurangi gejala eksternalisasi di sekolah. Penurunan gejala eksternalisasi dalam penelitian sejalan dengan teori pembelajaran sosial, di mana suasana, lingkungan, kondisi dan perilaku belajar dapat mempengaruhi perilaku seseorang dengan definisi.

Kata Kunci: Efektivitas; Gejala Eksternalisasi; Remaja; Self-Help Group (SHG).

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental telah menjadi masalah yang cukup mengkhawatirkan di seluruh dunia, terutama masalah kesehatan mental remaja. Gejala gangguan mental pada remaja merupakan masalah yang sering terjadi pada remaja; gangguan ini termasuk gangguan internalisasi, perhatian dan eksternalisasi (Lee & Bhang, 2023). Gangguan eksternalisasi ditandai dengan kecenderungan untuk melepaskan emosi dengan berbagai cara, termasuk regulasi perilaku dan perilaku yang melanggar aturan. Gejala eksternalisasi dapat mencakup *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD), depresi, kecemasan, pikiran untuk bunuh diri, harga diri rendah, dan masalah penyalahgunaan alkohol (Wang, Li, Lu, Ran, Che, Fang, & Xiao, 2023).

Anak-anak dengan gangguan eksternalisasi cenderung mengekspresikan emosi mereka dari diri mereka sendiri dalam bentuk bullying. Juga dalam bentuk perilaku konsumsi alkohol. Kecenderungan anak-anak untuk melakukan *self-harm* dapat mengancam keselamatan mereka dan melakukan kekerasan fisik kepada orang lain di sekitar mereka. Kecenderungan untuk mengekspresikan emosi menghasilkan perilaku agresif pada remaja, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan *bullying* dan dapat berdampak pada nilai akademik anak-anak dan remaja (Eirich, McArthur, Anhorn, McGuinness, Christakis, & Madigan, 2022).

Tahun 2019, setiap 1 dari 8 orang memiliki gangguan mental atau 970 juta penderita di seluruh dunia. Gangguan mental secara global adalah 28.6% pada pria dan 29.8% pada wanita, sedangkan risiko gangguan mental pada usia 75 tahun adalah 46.4% untuk pria dan 53.1% untuk wanita, dengan gangguan ini memuncak pada usia 19 tahun pada pria dan 20 tahun pada wanita (Hahlbeck & Vito, 2022). Laporan yang dibuat oleh UNESCO pada tahun 2019, satu dari tiga anak (32%) di seluruh dunia mengalami perundungan selama sehari atau lebih dalam satu bulan, dan bahkan 1 dari 13 anak (7.3%) mengalami perundungan selama enam hari berturut-turut per minggu. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (penelitian kesehatan dasar), pada tahun 2018, ditemukan bahwa gangguan kesehatan mental emosional dengan gejala kecemasan pada usia 15

tahun berada di angka 6.1% dari total populasi atau sekitar 11 juta orang (Camodeca & Nava, 2022).

Kekerasan fisik juga merupakan dampak dari gangguan eksternalisasi pada tahun 2015, sebanyak 29.4% siswa SMP dan SMA pernah mengalami kekerasan fisik, dan 3.1% pernah mengalami kekerasan seksual. Depresi Tingkat prevalensi global dari peningkatan gejala depresi yang dilaporkan dari tahun 2001 hingga 2020 adalah 34%, dan prevalensi gangguan depresi mayor (MDD) dan distimia masing-masing adalah 8% dan 4. Depresi pada remaja Indonesia juga merupakan masalah serius menurut Riset Kesehatan Dasar 2018, tingkat depresi pada remaja sebesar 6.2% di seluruh Indonesia (Danukusumah, Suryani, & Shalahuddin, 2022).

Gangguan eksternalisasi dapat dipengaruhi oleh kejadian buruk di masa lalu, seperti kekerasan, pengabaian emosional, dan trauma. Gangguan eksternalisasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kondisi genetik, keluarga, dan lingkungan. Faktor gen dan keluarga adalah faktor utama gangguan eksternalisasi, diikuti oleh faktor lingkungan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, telah ditemukan bahwa gangguan eksternalisasi yang menyebabkan perundungan dan penumpukan beban emosional dapat menyebabkan seseorang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi saat dewasa (Marceau & Neiderhiser, 2022).

Manajemen *bullying* dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya dengan menegakkan sistem sekolah *anti-bullying* di mana sekolah akan memberikan intervensi yang menumbuhkan ketahanan, penanggulangan, dan kesejahteraan, yang sangat penting selama masa remaja sebagai faktor dalam perlindungan dan pencegahan perundungan. Solusi berikut adalah memanfaatkan teknologi untuk membantu meringankan gangguan mental pada remaja; Teknologi ini bisa berupa aplikasi, video game, dan audiovisual. *Self-help Group* juga merupakan salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi perundungan karena dapat memperkuat dukungan orang lain dan menumbuhkan harapan untuk masa depan (Van Den Heuvel, Assim, Koning, Nothling, & Seedat, 2025).

Ajeng Pramudianingtias, Muhammad Ari Arfianto*, Amelia Wulan Sari, Sefira Khoirotus Salsa, Setia Purbaningrum, Rafika Azzahra Salsabila Utomo, Nanda Putri Rahayu

Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi penulis: Muhammad Ari Arfianto. *Email: muhammad_ari@umm.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1043>

Self-help Group adalah pertemuan beberapa orang dengan orientasi yang berpusat pada membantu diri sendiri. *Self-help Group (SHG)* dapat membantu menurunkan gejala gangguan kesehatan mental. Penelitian sebelumnya menggunakan *Self-help Group* untuk orang tua dengan anak-anak dengan gangguan eksternalisasi, menunjukkan bahwa perilaku *Self-help* ditanamkan pada orang tua dapat menjadi penolong utama dalam menghadapi anak dengan gejala eksternalisasi (Kulkarni, Chauhan, Joshi, Balsaraf, Chaudhari, Donde, & Juneja, 2022).

METODE

Penelitian kuantitatif menggunakan metode *pre-post-test one group*, dilaksanakan pada April-Agustus 2024 di SMP X di Kabupaten Malang, Jawa Timur. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 76 responden. Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi *Self-help Group*, sedangkan variabel dependen adalah penurunan gejala eksternalisasi.

Kriteria inklusi mencakup remaja berusia 12–18 tahun, memiliki gejala eksternalisasi berdasarkan hasil skrining menggunakan instrumen terstandar dengan skor di atas ambang klinik, dirujuk dari sekolah, layanan kesehatan, atau layanan konseling dan mampu berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelompok serta berkomunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi meliputi remaja dengan gangguan psikotik aktif atau fase mania pada gangguan bipolar, memiliki risiko bunuh diri atau kecenderungan kekerasan yang tinggi sehingga membutuhkan intervensi segera, mengalami keterbelakangan intelektual sedang–berat ($IQ < 70$) atau gangguan perkembangan yang signifikan dan memiliki gangguan neurologis berat yang menghambat keterlibatan dalam kelompok.

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner *Pediatric Symptom Checklist-17 (PSC-17)* merupakan instrumen skrining yang terdiri dari 17 pertanyaan tertutup dengan pilihan jawaban tidak pernah (skor 0), kadang-kadang (skor 1), dan sering (skor 2). Identifikasi gangguan eksternalisasi dilakukan melalui tujuh item pertanyaan, yaitu perilaku menolak berbagi, tidak memahami perasaan orang lain, bertengkar dengan teman sebaya, menyalahkan orang lain atas masalah yang terjadi, tidak mematuhi aturan, mengganggu anak lain, serta mengambil barang yang bukan miliknya. Skor total dari ketujuh item tersebut kemudian dijumlahkan, dan apabila mencapai nilai ≥ 7 , maka responden dikategorikan mengalami gangguan eksternalisasi.

Intervensi terapi *Self-Help Group (SHG)* didasarkan pada Modul Terapi Spesialis Keperawatan Psikiatri yang diterbitkan oleh Program Studi Spesialis Keperawatan Psikiatri Universitas Indonesia. Intervensi terdiri atas empat sesi utama, yaitu, identifikasi dan penentuan prioritas masalah, persiapan rencana pemecahan masalah, pelaksanaan pemecahan masalah, dan evaluasi terapi. Setiap sesi dilaksanakan dalam enam kali pertemuan dengan total 17 kali pertemuan yang dihadiri oleh seluruh responden. Terapi diberikan selama empat bulan oleh enam peneliti dengan supervisi tenaga profesional di bidang kesehatan mental.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner PSC-17 dan Terapi *Self-Help Group (SHG)* sebelum dan sesudah intervensi.

Analisis data yang digunakan univariate dalam bentuk distribusi frekuensi dan bivariate menggunakan Wilcoxon test. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang dengan nomor E.5.a/061/KEPK-UMM/IV/2021.

Ajeng Pramudianingtyas, Muhammad Ari Arfianto*, Amelia Wulan Sari, Sefira Khoirotus Salsa, Setia Purbaningrum, Rafika Azzahra Salsabila Utomo, Nanda Putri Rahayu

Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi penulis: Muhammad Ari Arfianto. *Email: muhammad_ari@umm.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1043>

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Partisipan (N=76)

Variabel	Hasil
Umur (n/%) (Mean $\pm$ SD) (Rentang) (Tahun)	(12.042 $\pm$ 0.749) (12-18)
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	17/22.4
Perempuan	59/77.6
Kelas (n/%)	
7	41/54.0
8	35/46.0
Gangguan Eksternalisasi (n/%)	
Mempunyai	50/66.0
Tidak Mempunyai	26/34.0

Berdasarkan Tabel 1. Rata-rata usia partisipan adalah 12.042 tahun dengan nilai standar deviasi sebesar 0.749 pada rentang 12-18. Mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan sebanyak 59 (77.6%) saat ini sedang duduk dibangku kelas 7 sebanyak 41 (54%) dan mempunyai gangguan eksternalisasi 50 (66%).

Tabel 2. Gejala Eksternalisasi Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi *Self-Help Group* (N=76)

Variabel	Mean	Standar Deviasi	95% CI		Min-Max	P
			Lower	Upper		
Gejala Eksternalisasi						
Pre-Test	4.82	2.591	4.22	5.41	0-10	0.005
Post-Test	4.16	2.444	3.60	4.72	0-10	

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi *Self-Help Group* (SHG), skor gejala eksternalisasi partisipan berada pada rentang 0 hingga 10 dengan nilai rata-rata 4.82, standar deviasi 2.591, serta *confidence interval* (95% CI) antara 4.22 hingga 5.41. Setelah diberikan intervensi SHG, skor eksternalisasi tetap berada pada rentang 0 hingga 10, namun rata-rata menurun menjadi 4.16 dengan standar deviasi 2.444 dan *confidence interval* (95% CI) antara 3.60 hingga 4.72. Uji statistik menunjukkan $p = 0.005 (< 0.05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi SHG berpengaruh signifikan terhadap penurunan gejala eksternalisasi pada remaja.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan perubahan yang signifikan pada partisipan setelah diberikan intervensi *Self-Help Group* (SHG) ditemukan bahwa sebanyak 34% partisipan mengalami gejala eksternalisasi. Selama penelitian, peneliti terus melakukan pengamatan terkait perubahan perilaku responden dan respon partisipan terkait terapi SHG yang telah diberikan. Analisis perilaku kelompok sebelum dan sesudah terapi dilakukan, dan perubahan signifikan diperoleh. Ini sejalan dengan teori perilaku terencana, di mana perilaku seseorang akan berubah seiring dengan perubahan keyakinan perilaku, keyakinan norma, dan kontrol keyakinan (Bosnjak, Ajzen, & Schmidt, 2020).

Ajeng Pramudianingtias, Muhammad Ari Arfianto*, Amelia Wulan Sari, Sefira Khoirotus Salsa, Setia Purbaningrum, Rafika Azzahra Salsabila Utomo, Nanda Putri Rahayu

Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi penulis: Muhammad Ari Arfianto. *Email: muhammad_ari@umm.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1043>

Terapi SHG berfokus pada gejala gangguan mental-emosional, terutama gejala gangguan eksternalisasi. SHG dapat menjadi solusi untuk mengatasi gangguan emosional dan mental pada remaja dengan menumbuhkan perilaku *self-help* responden. Responden sebagai mahasiswa dapat membantu mahasiswa lain dan diri mereka sendiri dalam melakukan deteksi dini dan menangani gejala eksternalisasi dengan manajemen stres yang sederhana. Terapi SHG diberikan kepada responden secara berurutan dengan pertemuan tatap muka (Amalia, Sahara, Rizqina, & Zuhrofitriana, 2023).

Terapi *Self-Help Group* (SHG) dilaksanakan secara konsisten selama empat bulan melalui empat sesi dengan total 17 pertemuan yang diselenggarakan di luar jam belajar agar tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar. Pada setiap pertemuan, peneliti melakukan pemantauan dan evaluasi terhadap aktivitas serta tanggapan peserta, termasuk pertanyaan yang diajukan maupun pemahaman responden terhadap hasil pertemuan. Sesi pertama berupa identifikasi masalah dilakukan dalam dua pertemuan melalui observasi, wawancara, dan pengisian pre-test dengan instrumen PSC-17 untuk menentukan prioritas masalah. Sesi kedua dilaksanakan dalam dua pertemuan dengan fokus pada penyusunan rencana pemecahan masalah, termasuk pemilihan siswa sebagai perwakilan kelas untuk mendeteksi dini teman sekelas yang mengalami gejala eksternalisasi. Sesi ketiga merupakan inti dari intervensi, dilaksanakan sebanyak sepuluh pertemuan, dengan kegiatan berupa pemecahan masalah melalui deteksi dini, manajemen stres, serta konseling sederhana oleh guru dan perwakilan kelas; manajemen stres dilakukan melalui latihan relaksasi untuk menenangkan emosi, sementara konseling membantu siswa mengekspresikan perasaan dan mengatasi gejala eksternalisasi. Sesi keempat terdiri dari tiga pertemuan yang berfokus pada evaluasi melalui post-test PSC-17 untuk menilai perubahan gejala setelah pelaksanaan SHG. Gejala eksternalisasi sendiri ditandai dengan perilaku negatif yang berdampak pada kehidupan sosial, seperti agresivitas, hiperaktivitas, perilaku mengganggu, hingga kecenderungan bullying di lingkungan sekolah, sehingga intervensi SHG

diharapkan dapat membantu menekan gejala tersebut (Yang, Jia, Lu, & Jia, 2023).

Terapi SHG memberdayakan guru dan siswa untuk menerapkan perilaku swadaya. Terbentuknya perilaku swadaya, diharapkan siswa dan guru dapat lebih kompeten dalam menangani masalah kesehatan emosional dan mental di lingkungan sekolah. Setiap kelas diambil oleh lima siswa yang akan menjadi perwakilan. Perwakilan dari masing-masing kelas kemudian dilatih sebanyak lima kali mengenai deteksi dini gejala gangguan eksternalisasi, pertolongan pertama psikologis, dan teknik manajemen stres. Deteksi dini oleh mahasiswa dilakukan dengan menggunakan buku panduan yang telah disediakan; siswa yang menjadi kader dilatih untuk mengamati perilaku teman sekelas fisik dan verbal; setelah itu, ketua kelas akan mengambil pendekatan menyeluruh (Gong, Huebner, & Tian, 2021).

Temuan ini menunjukkan bahwa efek SHG yang diberikan dan dilakukan langsung oleh kader yang telah terpilih dan terlatih dapat mengurangi gejala eksternalisasi di sekolah. Penurunan gejala eksternalisasi dalam penelitian ini disebabkan oleh *teori pembelajaran sosial*. Siswa sekolah menghabiskan banyak waktu dan bersosialisasi di sekolah (Sorlie, Hagen, & Nordhal, 2021). Terapi SHG yang diberikan kepada siswa sekolah dapat membangun kebiasaan baru bagi siswa dalam mengatasi gejala gangguan emosional; Siswa lebih mengenal masalah gangguan emosional dan metode manajemen sederhana yang nantinya dapat menjadi budaya baru dalam menghadapi masalah kesehatan mental remaja di sekolah. Suasana, lingkungan, kondisi, dan perilaku belajar dapat memengaruhi perilaku seseorang (Widiyanto, Putri, & Yamita, 2024).

Intervensi SHG diberikan secara bertahap dengan tetap memperhatikan aspek suasana, lingkungan dan kondisi responden untuk menyampaikan informasi secara memadai. Siswa sekolah cenderung mengikuti perilaku teman sebaya mereka; dengan memberikan terapi SHG dengan tepat, lingkungan dan suasana yang mendukung dapat meningkatkan perilaku bantuan SLF sehingga mereka memahami konsep gejala gangguan kesehatan mental emosional (Wang, Tang, Dill, Xiao, Boswell, Cousineau, & Rozelle, 2022).

Ajeng Pramudianingtias, Muhammad Ari Arfianto*, Amelia Wulan Sari, Sefira Khoirotus Salsa, Setia Purbaningrum, Rafika Azzahra Salsabila Utomo, Nanda Putri Rahayu

Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi penulis: Muhammad Ari Arfianto. *Email: muhammad_ari@umm.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1043>

SHG dapat digunakan sebagai strategi baru dalam memberikan intervensi yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental pada remaja, khususnya di lingkungan sekolah. Terapi SHG diberikan kepada responden secara berurutan dengan pertemuan tatap muka. Setiap pertemuan, peneliti memantau dan mengevaluasi aktivitas dan mengamati tanggapan yang muncul setelah terapi, seperti pertanyaan dari responden dan apakah responden memahami hasil pertemuan. Terapi dilakukan secara konsisten selama empat bulan, hal ini dilakukan dengan teori perubahan perilaku melalui *social learning*, yang harus dilakukan secara konsisten dan terkoordinasi untuk menghasilkan perubahan perilaku yang positif. SHG dapat menjadi inovasi yang dapat diterapkan di jenjang pendidikan menengah untuk mengatasi dan mencegah gangguan kesehatan mental pada siswa serta meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia (Anditisari, Pujiastuti, & Susilo, 2021).

Keterampilan regulasi emosional yang buruk mempengaruhi gejala gangguan mental emosional. Gejala eksternalisasi termasuk kesulitan mengendalikan emosi, baik negatif maupun positif. Kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif dapat menyebabkan timbulnya perilaku impulsif dan agresif. Kader akan bergerak ke pendekatan untuk memberikan dukungan emosional. Diskusi kelompok dilakukan untuk membantu mahasiswa, baik kader maupun non-kader, mengenali emosi mereka dan memahami pemicu yang dapat menyebabkan perilaku dan pikiran negatif (Armitage, 2021).

Diskusi yang dilakukan oleh kader secara individu dan kelompok dapat membantu siswa berbagi pengalaman dan perasaan mereka. Siswa juga dilatih untuk menggunakan manajemen stres sederhana, termasuk relaksasi dengan aromaterapi, terapi musik, terapi meditasi dan penyaluran emosional menggunakan media bantal emosional. Intervensi berupa bantal emosional sangat membantu membantu siswa mengalihkan emosinya sehingga dapat meminimalisir kejadian perundungan di lingkungan sekolah. Manajemen stres yang telah diperkenalkan sejak dini dapat mengajarkan remaja tentang mengatasi yang lebih sehat dan lebih adaptif (Bonete, Molinero, & Garrido, 2022).

Terapi SHG mendorong remaja untuk merefleksikan tindakan dan dampaknya pada orang

lain. Hal ini dapat meningkatkan pengendalian diri siswa ketika mereka ingin melakukan sesuatu, dan seiring dengan pemahaman siswa tentang konsekuensi dari tindakan mereka, hal itu dapat berdampak pada tingkat perundungan di lingkungan sekolah (Ansori, Nahdi, & Saepuloh, 2021).

Gangguan eksternalisasi pada remaja sering menyebabkan kesulitan dalam membangun dan memelihara hubungan sosial dan berinteraksi dengan teman sebaya mereka. Mereka bahkan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental yang lebih parah seperti isolasi sosial, yang terkait dengan kurangnya keterampilan interaksi interpersonal. Terapi SHG melatih siswa untuk berkomunikasi lebih efektif dan berlatih memahami perasaan orang lain sehingga kemampuan untuk berinteraksi dan berkomunikasi lebih baik terbentuk dengan interaksi yang sehat antar siswa; itu dapat menumbuhkan rasa empati di antara siswa. Rasa empati yang muncul sejak dini dapat membantu siswa membantu siswa lain yang mengalami gejala eksternalisasi (Hui, Wong, Ma, Ho, & Chan, 2020).

Dukungan emosional sangat penting bagi remaja dengan gangguan eksternalisasi. Ini terbentuk dari interaksi antara individu dengan pengalaman serupa untuk menciptakan rasa kebersamaan, kenyamanan, dan keamanan. Remaja di sekolah cenderung lebih mudah menerima saran dari teman sebayanya. SHG membantu siswa lebih memahami perasaan dan emosi seseorang sehingga mereka dapat meningkatkan dukungan emosional. Peningkatan dukungan emosional ini juga terkait dengan peningkatan kemampuan siswa dalam mengatur emosi (McGrath, Al-Hamzawi, Alonso, Altwajiri, Andrade, Bromet, & Zaslavsky, 2023).

Siswa diberikan pelatihan tentang koping, regulasi emosi dan prosedur manajemen konflik. Hal ini dilakukan dengan memberikan pemahaman kepada mahasiswa dan melatih mereka untuk menyelesaikan konflik yang mereka alami, baik yang berkaitan dengan akademisi, keluarga atau pasangan romantis, dengan menggunakan teknik manajemen stres untuk membuat konflik dapat diselesaikan dengan lebih efektif dan konstruktif. Memahami manajemen konflik secara konstruktif dapat membantu siswa menghindari perilaku agresif atau impulsif dalam interaksi sosial sehari-hari (Khaliza, Besral, Ariawan, & El-Matury, 2021).

Ajeng Pramudianingtias, Muhammad Ari Arfianto*, Amelia Wulan Sari, Sefira Khoirotus Salsa, Setia Purbaningrum, Rafika Azzahra Salsabila Utomo, Nanda Putri Rahayu

Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi penulis: Muhammad Ari Arfianto. *Email: muhammad_ari@umm.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1043>

Stigma terkait masalah kesehatan mental dapat menjadi kendala yang signifikan dalam upaya penanganan gangguan kesehatan mental, khususnya di daerah pedesaan. Ada juga stigma terhadap remaja usia sekolah yang mengalami gangguan eksternalisasi. Terapi SHG dapat berfungsi sebagai tempat yang aman bagi siswa untuk mengekspresikan pengalaman mereka terkait kesehatan mental mereka tanpa takut akan diskriminasi atau penilaian negatif. Terapi SHG diberikan secara bertahap dengan memberikan informasi terkait kesehatan mental sehingga siswa yang terlibat dapat memahami konsep kesehatan mental untuk dapat menghilangkan stigma negatif terkait kesehatan mental khususnya di lingkungan sekolah, sehingga sekolah menjadi tempat yang aman bagi siswa. Demikian pula siswa dan guru yang terlibat dalam SHG mengetahui dan memahami konsep kesehatan mental untuk membantu siswa yang membutuhkan tanpa menghakimi (Gandhi, Wedanthi, & Alfinuha, 2021).

Terapi SHG menyediakan lingkungan yang mendukung di mana siswa dapat bercerita dan berbagi pengalaman mereka mengenai masalah mereka dengan guru dan siswa lain, memungkinkan mereka untuk mengembangkan kepercayaan diri mereka. Siswa terkadang merasa malu atau tidak aman ketika mereka ingin berdiskusi atau mencari bantuan terkait masalah mereka. Siswa akan menjadi lebih terbuka tentang perasaan mereka dengan lingkungan yang lebih mendukung dan memadai. Kepercayaan diri adalah salah satu faktor kesehatan mental remaja. Meningkatkan kepercayaan diri siswa juga dapat meningkatkan kemampuan bersosialisasi mereka (Chingono, Kasese, Miles, & Busza, 2022).

Pendidikan kesehatan mental penting bagi remaja untuk mendukung pengetahuan mereka. SHG juga berfungsi sebagai media pendidikan tentang masalah kesehatan mental emosional. Masalah ini jarang diketahui oleh remaja dan sering diabaikan. Pendidikan yang disampaikan dengan baik dan menyenangkan disertai dengan diskusi dalam terapi SHG dapat membantu siswa memahami kondisi yang mungkin terjadi pada seseorang dengan gangguan mental emosional dan bagaimana mengatasinya dengan sehat. Edukasi tentang gangguan kesehatan mental diberikan

kepada seluruh responden dan guru secara bertahap. Edukasi diberikan melalui ceramah, konseling, dan diskusi, serta media seperti poster dan buku digunakan untuk memaksimalkan pemberian pendidikan kesehatan (Eadeh, Breau, & Nikolas, 2021).

Manajemen diri adalah aspek penting dalam mempersiapkan seseorang menghadapi masalah kesehatan yang mungkin kambuh. Terapi SHG membantu remaja belajar bagaimana mengelola kondisi mereka dan betapa pentingnya peran mereka dalam manajemen diri. Keterampilan manajemen diri yang baik dapat membantu seseorang membuat keputusan lebih efektif ketika dihadapkan pada situasi sulit (Hasha, Igland, Fadness, Kumar, Heltne, & Diaz, 2022). Tanggung jawab adalah keharusan moral yang dapat dikembangkan dan dikembangkan dengan pendidikan dan karakter. SHG mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam upaya mencapai tujuan bersama secara aktif. Siswa dan guru ikut mengidentifikasi gejala yang mungkin dialami, melakukan manajemen stres sederhana dan konseling oleh guru. Setiap perwakilan kelas ditugaskan untuk mengidentifikasi 5 teman sekelasnya tanpa memperbaiki perasaannya kader lain juga akan mengidentifikasi siswa yang merupakan kader perwakilan kelas; Ini dapat membantu menumbuhkan rasa tanggung jawab bagi siswa (Chung, Hong, Kim, Kim, Noh, Wee, & Lim, 2020).

Terapi SHG melibatkan banyak diskusi yang dilakukan baik secara individu maupun kelompok dimana hasil diskusi bertujuan untuk memecahkan masalah yang dihadapi baik antara 2 siswa atau lebih seperti ketika seorang siswa merasa sedih karena penurunan nilai, maka akan diadakan diskusi untuk menyelesaikan masalah tersebut. Keterampilan pemecahan masalah harus dibentuk sebelum dewasa; Hal ini terkait dengan keterampilan pemecahan masalah yang baik yang dapat membantu mengatasi masalah sosial dengan lebih baik (Gabrielli, Rizzi, Carbone, & Piras, 2021). Dukungan dari teman sebaya disertai dengan keterampilan pemecahan masalah dan motivasi yang muncul ketika melihat siswa lain berhasil mengatasi masalahnya dapat mengembangkan rasa ketahanan dalam menghadapi stres, tekanan yang

Ajeng Pramudianingtias, Muhammad Ari Arfianto*, Amelia Wulan Sari, Sefira Khoirotus Salsa, Setia Purbaningrum, Rafika Azzahra Salsabila Utomo, Nanda Putri Rahayu

Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi penulis: Muhammad Ari Arfianto. *Email: muhammad_ari@umm.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1043>

meningkatkan emosi dan tekanan sosial. Ketahanan dan kekuatan mental yang baik juga penting bagi seseorang untuk memiliki hingga dewasa untuk menjaga kesehatan mental sehingga seseorang dapat berfungsi secara memadai di lingkungan sosialnya, mengandalkan dirinya sendiri dalam menghadapi stresor di masa dewasa (Erskine, Maravilla, Wado, Wahdi, Loi, Fine, & Scott, 2024).

Motivasi adalah aspek penting dari kemampuan berpikir dan belajar. Minimnya motivasi dan keterlibatan mahasiswa menjadi salah satu kendala pelaksanaan SHG. Siswa dengan gejala gangguan eksternal cenderung mengalami kesulitan berkomitmen pada aktivitas jangka panjang. Terapi SHG dengan memasukkan permainan yang terganggu dengan terapi agar siswa lebih nyaman dan tidak jenuh. Faktor yang termasuk kurang pengaruh pada motivasi dan keterlibatan siswa kurangnya kesadaran akan manfaat SHG, keengganan untuk berbagi masalah pribadi dan tingkat keparahan gangguan. Pentingnya dukungan sosial dalam menarik minat siswa dalam terapi (Kusumawardani, Aridamayanti, Nursalam, & Nihayati, 2020).

Masih banyak stigma terhadap individu yang mengalami gangguan kesehatan mental di masyarakat, hal ini tidak diragukan lagi menjadi kendala untuk memberikan terapi dalam rangka pemulihan dari gangguan kesehatan mental. Stigma ini dapat muncul dari berbagai sumber, seperti pendidik, orang tua, atau teman sebaya. Memberikan edukasi kesehatan mental dan emosional dari awal hingga akhir terapi untuk meminimalisir stigma di antara pendidik dan siswa (Brody, Hoop, Vojtkova, Warnock, Dunbar, Murthy, & Dworkin, 2017).

Dukungan dari orang tua dan lingkungan yang baik memainkan peran besar dalam kesehatan mental remaja. Banyak orang yang belum mengetahui pentingnya memahami dan mengatasi gangguan kesehatan mental. *Skeptisisme* orang tua tentang efektivitas terapi yang dilakukan oleh anak-anak mereka dapat menghambat efektivitas terapi SHG. Kurangnya pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental dan terapi SHG juga dapat menjadi hambatan terapi, hal ini terkait dengan budaya dan norma di lingkungan yang masih menganggap masalah kesehatan mental sebagai hal yang tabu bahkan untuk dibahas. Kurangnya dukungan dari orang tua dan keluarga dapat mengurangi partisipasi dan motivasi siswa untuk

melanjutkan terapi hingga selesai, membuat manfaat terapi SHG tidak dapat dicapai. Kurangnya dukungan lingkungan dapat menyulitkan program SHG untuk diadopsi ke dalam program sekolah (Nichols, 2021).

Memberikan pendidikan mendalam tentang SHG dan manfaatnya bagi kesehatan siswa secara keseluruhan. Memperkenalkan SHG sebagai tempat berbagi, tempat untuk memperoleh keterampilan mengelola kesehatan mental dengan baik dan tempat yang aman bagi siswa untuk mencari bantuan terkait masalah kesehatan mental mereka. Terapi SHG dapat dilaksanakan dengan memberikan insentif berupa bukti keanggotaan mahasiswa, seperti menggunakan lanyard untuk meningkatkan motivasi mahasiswa lain untuk bergabung (Mcevoy, Brannigan, Cooke, Butler, Walsh, Arensman, & Clarke, 2023).

Stigma sosial tidak dapat segera dihilangkan; Upaya yang dapat dilakukan untuk meminimalisir stigma adalah dengan melakukan edukasi ekstensif kepada masyarakat mengenai kesehatan mental dan manfaat dari program terapi SHG yang ada. Pendidikan dapat dilakukan dengan kampanye tentang kesehatan mental untuk meningkatkan pemahaman publik tentang gangguan mental dan bahwa gangguan kesehatan mental dapat diobati dan tidak tabu untuk mengurangi stigma dan membantu meningkatkan penerimaan terapi SHG di sekolah. Pelatihan bagi pendidik dan komunitas sekolah lainnya harus dilakukan untuk mengurangi stigma di komunitas sekolah (Witt, Hetrick, Rajaram, Hazell, Salisbury, Townsend, & Hawton, 2021).

Dukungan orang tua dapat ditingkatkan dengan memberikan edukasi kepada orang tua mengenai masalah kesehatan emosional dan mental dan dampaknya serta memperkenalkan terapi SHG untuk mengatasi masalah kesehatan mental di sekolah. Dukungan lingkungan dapat ditingkatkan dengan berkolaborasi dengan pihak lain yang dapat membantu, seperti Puskesmas, untuk membantu aksesibilitas dan keberlanjutan terapi sebagai program yang secara eksplisit bergerak dalam menjaga kesehatan mental siswa di sekolah (McAlister, Hisler, Blake, Twenge, Farley, & Hamilton, 2021).

Motivasi dan keterlibatan remaja adalah faktor utama yang berkontribusi terhadap keberhasilan terapi SHG. Kondisi sosial ekonomi dapat mengawal munculnya masalah kesehatan mental pada remaja; Ini adalah faktor yang mempengaruhi keberhasilan program (Wong, Cross, Zavaleta, Bauda, Hoffman, Ibeziako, & Ougrin, 2023). Faktor lainnya adalah faktor

Ajeng Pramudianingtias, Muhammad Ari Arfianto*, Amelia Wulan Sari, Sefira Khoirotus Salsa, Setia Purbaningrum, Rafika Azzahra Salsabila Utomo, Nanda Putri Rahayu

Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi penulis: Muhammad Ari Arfianto. *Email: muhammad_ari@umm.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1043>

Efektivitas terapi *self-help group* dalam mengurangi gejala eksternalisasi pada remaja

budaya dan norma sosial di mana stigma masalah kesehatan mental dianggap tabu, sehingga remaja dapat memilih untuk menyembunyikan atau mengabaikan kesehatan mentalnya. Kurangnya peran keluarga dan lingkungan dapat menjadi hambatan keberhasilan terapi SHG. Penelitian yang lebih mendalam yang melibatkan jumlah responden yang lebih signifikan perlu dilakukan untuk mengetahui efek lebih lanjut dari SHG pada masalah kesehatan emosional dan mental. Penurunan gejala eksternalisasi dalam penelitian sejalan dengan teori *social learning*, di mana suasana, lingkungan, kondisi, dan perilaku belajar dapat memengaruhi perilaku seseorang dengan mendefinisikan (Dorol & Mishara, 2021).

SIMPULAN

Setelah diberikan terapi berbasis kelompok swadaya, terjadi penurunan skor gejala eksternalisasi secara signifikan. Intervensi ini dilaksanakan secara bertahap melalui empat sesi, enam kegiatan, dan tujuh belas pertemuan. Temuan tersebut memberikan dasar bagi pengembangan program kesehatan sekolah berbasis kelompok swadaya yang tidak hanya berfungsi sebagai upaya pengobatan, tetapi juga pencegahan gangguan mental dan emosional pada remaja. Implementasi terapi SHG dalam program kesehatan sekolah diharapkan mampu melatih serta mengedukasi siswa terkait kesehatan mental, sekaligus berkontribusi dalam menurunkan prevalensi masalah kesehatan mental remaja di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, M., Sahara, E. R., Rizqina, D. L., & Zuhro'fitriana, A. Q. (2023). Efektivitas Self Esteem Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Pada Kesehatan Mental Remaja Yatim Di Desa Pulukan, Bali. *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis (Jebs)*, 3(2), 289-294.
- Anditiasari, N., Pujiastuti, E., & Susilo, B. E. (2021). Systematic Literature Review: Pengaruh Motivasi Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis Siswa. Aksioma: *Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 12(2), 236-248.
- Ansori, Y. Z., Nahdi, D. S., & Saepuloh, A. H. (2021). Menumbuhkan Karakter Hormat Dan Tanggung Jawab Pada Siswa Di Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 7(3), 599-605.

- Armitage, R. (2021). Bullying In Children: Impact On Child Health. *Bmj Paediatrics Open*, 5(1), E000939.
- Bonete, S., Molinero, C., & Garrido-Zurita, A. (2022). Generalization Task For Developing Social Problem-Solving Skills Among Young People With Autism Spectrum Disorder. *Children*, 9(2), 166.
- Bosnjak, M., Ajzen, I., & Schmidt, P. (2020). The Theory Of Planned Behavior: Selected Recent Advances And Applications. *Europe's Journal Of Psychology*, 16(3), 352.
- Brody, C., Hoop, T. D., Vojtkova, M., Warnock, R., Dunbar, M., Murthy, P., & Dworkin, S. L. (2017). Can Self-Help Group Programs Improve Women's Empowerment? A Systematic Review. *Journal Of Development Effectiveness*, 9(1), 15-40.
- Camodeca, M., & Nava, E. (2022). The Long-Term Effects Of Bullying, Victimization, And Bystander Behavior On Emotion Regulation And Its Physiological Correlates. *Journal Of Interpersonal Violence*, 37(3-4), Np2056-Np2075.
- Chingono, R., Kasese, C., Miles, S., & Busza, J. (2022). 'I Was In Need Of Somewhere To Release My Hurt': Addressing The Mental Health Of Vulnerable Adolescent Mothers In Harare, Zimbabwe, Through Self-Help Groups. *Global Health Action*, 15(1), 2040151.
- Chung, Y. R., Hong, J. W., Kim, B. B., Kim, J. S., Noh, I. S., Wee, J. H., & Lim, M. H. (2020). Adhd, Suicidal Ideation, Depression, Anxiety, Self-Esteem, And Alcohol Problem In Korean Juvenile Delinquency. *Medicine*, 99(11), E19423.
- Danukusumah, F., Suryani, S., & Shalahuddin, I. (2022). Stigma Masyarakat Terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa (Odgg). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(03), 205-212.
- Dorol, O., & Mishara, B. L. (2021). Systematic Review Of Risk And Protective Factors For Suicidal And Self-Harm Behaviors Among Children And Adolescents Involved With Cyberbullying. *Preventive Medicine*, 152, 106684.

Ajeng Pramudianingtias, Muhammad Ari Arfianto*, Amelia Wulan Sari, Sefira Khoirotus Salsa, Setia Purbaningrum, Rafika Azzahra Salsabila Utomo, Nanda Putri Rahayu

Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi penulis: Muhammad Ari Arfianto. *Email: muhammad_ari@umm.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1043>

Efektivitas terapi *self-help group* dalam mengurangi gejala eksternalisasi pada remaja

- Eadeh, H. M., Breaux, R., & Nikolas, M. A. (2021). A Meta-Analytic Review Of Emotion Regulation Focused Psychosocial Interventions For Adolescents. *Clinical Child And Family Psychology Review*, 24(4), 684-706.
- Eirich, R., McArthur, B. A., Anhorn, C., McGuinness, C., Christakis, D. A., & Madigan, S. (2022). Association Of Screen Time With Internalizing And Externalizing Behavior Problems In Children 12 Years Or Younger: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Jama Psychiatry*, 79(5), 393-405.
- Erskine, H. E., Maravilla, J. C., Wado, Y. D., Wahdi, A. E., Loi, V. M., Fine, S. L., & Scott, J. G. (2024). Prevalence Of Adolescent Mental Disorders In Kenya, Indonesia, And Viet Nam Measured By The National Adolescent Mental Health Surveys (Namhs): A Multi-National Cross-Sectional Study. *The Lancet*, 403(10437), 1671-1680.
- Gabrielli, S., Rizzi, S., Carbone, S., & Piras, E. M. (2021). School Interventions For Bullying-Cyberbullying Prevention In Adolescents: Insights From The Upright And Creep Projects. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(21), 11697.
- Gandhi, N., Wedanthi, P. H., & Alfinuha, S. (2021). Pelatihan Emotional Intelligence Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Konflik Pada Siswa Sma. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 165-178.
- Gong, X., Huebner, E. S., & Tian, L. (2021). Bullying Victimization And Developmental Trajectories Of Internalizing And Externalizing Problems: The Moderating Role Of Locus Of Control Among Children. *Research On Child And Adolescent Psychopathology*, 49(3), 351-366.
- Hahlbeck, S. M., & Vito, A. G. (2022). Adolescent Marijuana Dependence: The Role Of Social Bonds And Social Learning Theory. *Journal Of Psychoactive Drugs*, 54(1), 43-53.
- Hasha, W., Iglan, J., Fadnes, L. T., Kumar, B. N., Heltne, U. M., & Diaz, E. (2022). Effect Of A Self-Help Group Intervention Using Teaching Recovery Techniques To Improve Mental Health Among Syrian Refugees In Norway: A Randomized Controlled Trial. *International Journal Of Mental Health Systems*, 16(1), 47.
- Hui, V. K. Y., Wong, C. Y. F., Ma, E. K. Y., Ho, F. Y. Y., & Chan, C. S. (2020). Treating Depression With A Smartphone-Delivered Self-Help Cognitive Behavioral Therapy For Insomnia: Study Protocol For A Parallel Group Randomized Controlled Trial. *Trials*, 21(1), 843.
- Khaliza, C. N., Besral, B., Ariawan, I., & El-Matury, H. J. (2021). Efek Bullying, Kekerasan Fisik, Dan Kekerasan Seksual Terhadap Gejala Depresi Pada Pelajar Smp Dan Sma Di Indonesia: Analisis Data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 98-106.
- Kulkarni, R., Chauhan, S., Joshi, B., Balsaraf, K., Chaudhari, R., Donde, G., & Juneja, K. (2022). Assessing The Potential Of Self-Help Group Women For Improving Reproductive Health Of Women In A Tribal Block Of Maharashtra, India. *Indian Journal Of Medical Research*, 156(2), 191-197.
- Kusumawardani, W., Aridamayanti, B. G., Nursalam, N., & Nihayati, H. E. (2020). Efektivitas Therapeutic Group Therapy (Tgt) Terhadap Self-Efficacy Pada Remaja: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan" Suara Forikes"(Journal Of Health Research" Forikes Voice"*,

Ajeng Pramudianingtias, Muhammad Ari Arfianto*, Amelia Wulan Sari, Sefira Khoirotus Salsa, Setia Purbaningrum, Rafika Azzahra Salsabila Utomo, Nanda Putri Rahayu

Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi penulis: Muhammad Ari Arfianto. *Email: muhammad_ari@umm.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1043>

Efektivitas terapi *self-help group* dalam mengurangi gejala eksternalisasi pada remaja

- Lee, M. S., & Bhang, S. Y. (2023). Attention, Externalizing And Internalizing Problems Mediated Differently On Internet Gaming Disorder Among Children And Adolescents With A Family History Of Addiction As An Adverse Childhood Experience. *Journal Of Korean Medical Science*, 38(27).
- Marceau, K., & Neiderhiser, J. (2022). Generalist Genes And Specialist Environments For Adolescent Internalizing And Externalizing Problems: A Test Of Severity And Directionality. *Development And Psychopathology*, 34(1), 379-386.
- McAllister, C., Hisler, G. C., Blake, A. B., Twenge, J. M., Farley, E., & Hamilton, J. L. (2021). Associations Between Adolescent Depression And Self-Harm Behaviors And Screen Media Use In A Nationally Representative Time-Diary Study. *Research On Child And Adolescent Psychopathology*, 49(12), 1623-1634.
- McEvoy, D., Brannigan, R., Cooke, L., Butler, E., Walsh, C., Arensman, E., & Clarke, M. (2023). Risk And Protective Factors For Self-Harm In Adolescents And Young Adults: An Umbrella Review Of Systematic Reviews. *Journal Of Psychiatric Research*, 168, 353-380.
- McGrath, J. J., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Altwaijri, Y., Andrade, L. H., Bromet, E. J., & Zaslavsky, A. M. (2023). Age Of Onset And Cumulative Risk Of Mental Disorders: A Cross-National Analysis Of Population Surveys From 29 Countries. *The Lancet Psychiatry*, 10(9), 668-681.
- Nichols, C. (2021). *Self-Help Groups As Platforms For Development: The Role Of Social Capital*. *World Development*, 146, 105575.
- Sørli, M. A., Hagen, K. A., & Nordahl, K. B. (2021). Development Of Social Skills During Middle Childhood: Growth Trajectories And School-Related Predictors. *International Journal Of School & Educational Psychology*, 9(Sup1), S69-S87.
- Van Den Heuvel, L. L., Assim, A., Koning, M., Nöthling, J., & Seedat, S. (2025). Childhood Maltreatment And Internalizing/Externalizing Disorders In Trauma-Exposed Adolescents: Does Posttraumatic Stress Disorder (Ptd) Severity Have A Mediating Role?. *Development And Psychopathology*, 37(1), 55-67.
- Wang, H., Tang, J., Dill, S. E., Xiao, J., Boswell, M., Cousineau, C., & Rozelle, S. (2022). Bullying Victims In Rural Primary Schools: Prevalence, Correlates, And Consequences. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(2), 765.
- Wang, S., Li, Q., Lu, J., Ran, H., Che, Y., Fang, D., & Xiao, Y. (2023). Treatment Rates For Mental Disorders Among Children And Adolescents: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Jama Network Open*, 6(10), E2338174-E2338174.
- Widiyanto, J., Putri, S. E., & Yarnita, Y. (2024). Implementasi Penyuluhan Kesehatan Berbasis Self Help Groupterhadap Pencegahan Depresi Pada Remaja Di Sma 1 Muhammadiyah, Pekanbaru. *Jurnal Medika: Medika*, 3(2), 283-289.
- Witt, K. G., Hetrick, S. E., Rajaram, G., Hazell, P., Salisbury, T. L. T., Townsend, E., & Hawton, K. (2021). Interventions For Self-Harm In Children And Adolescents. *Cochrane Database Of Systematic Reviews*, (3).
- Wong, B. H. C., Cross, S., Zavaleta-Ramírez, P., Bauda, I., Hoffman, P., Ibeziako, P., & Ougrin, D. (2023). Self-Harm In Children And Adolescents Who Presented At Emergency Units During The Covid-19 Pandemic: An International Retrospective Cohort Study. *Journal Of The American Academy Of Child & Adolescent Psychiatry*, 62(9), 998-1009.
- Yang, L., Jia, F. F., Lu, X. Y., & Jia, C. X. (2023). Internalizing And Externalizing Problems Mediate The Relationship Between Maltreatment And Self-Harm Among Uk Adolescents. *Journal Of Affective Disorders*, 333, 240-248.

Ajeng Pramudianingtias, Muhammad Ari Arfianto*, Amelia Wulan Sari, Sefira Khoirotus Salsa, Setia Purbaningrum, Rafika Azzahra Salsabila Utomo, Nanda Putri Rahayu

Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi penulis: Muhammad Ari Arfianto. *Email: muhammad_ari@umm.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1043>