

Efektivitas Media Video Edukasi Terhadap Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Dan Help Seeking Behavior Pada Remaja Di SMPN 1 Tiworo Utara

The Effectiveness of Educational Video Media in Improving Mental Health Literacy and Help-Seeking Behavior Among Adolescents at SMPN 1 Tiworo Utara

Putri Ramadani¹, Endang Sri Mulyawati L², Wulan³, Mika Sugarni⁴

Universitas Karya Persada Muna

INFO ARTIKEL

Article History

Received: 25 Juni 2026

Revised : 29 Juni 2026

Accepted : 10 Juli 2026

Published : 10 Juli 2026

Kata kunci: Literasi kesehatan mental, *help-seeking behavior*, media video edukasi, remaja

Keyword: adolescents, educational video, mental health literacy, *help-seeking behavior*, health education

ABSTRAK

Pendahuluan: Permasalahan kesehatan mental pada remaja terus meningkat dan dapat berdampak terhadap perkembangan fisik, psikologis, sosial, serta akademik. Rendahnya literasi kesehatan mental dan *help-seeking behavior* menyebabkan remaja kurang mampu mengenali masalah kesehatan mental serta cenderung tidak mencari bantuan yang tepat ketika mengalami masalah.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental* menggunakan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 55 remaja. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon *Signed-Rank Test* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil: Sebelum intervensi, sebagian besar responden memiliki literasi kesehatan mental kategori kurang sebanyak 52 responden sedangkan setelah intervensi seluruh responden berada pada kategori baik. Pada variabel *help-seeking behavior*, sebelum intervensi sebanyak 28 responden berada pada kategori kurang baik dan 27 responden pada kategori cukup baik. Setelah intervensi, sebanyak 45 responden berada pada kategori baik dan 10 responden pada kategori sangat baik.

Kesimpulan: Media video edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan *help-seeking behavior* pada remaja di SMPN 1 Tiworo Utara

ABSTRACT

Introduction: Mental health problems among adolescents continue to increase and may negatively affect their physical, psychological, social, and academic development. Low levels of mental health literacy and *help-seeking behavior* prevent adolescents from recognizing mental health problems and seeking appropriate professional assistance.

Methods: This study employed a quantitative *pre-experimental* design using a *one-group pretest-posttest* approach. A total of 55 adolescents. Data were collected using validated questionnaires and data were analyzed using the Wilcoxon *Signed-Rank Test* with a significance level of 0.05.

Results: Before the intervention, most respondents had poor mental health literacy (52 respondents) whereas after the intervention all respondents 55 respondents achieved a good level of mental health literacy. Regarding *help-seeking behavior*, before the intervention, 28 respondents were categorized as having poor behavior and 27 respondents as having fair behavior. After the intervention, 45 respondents demonstrated good *help-seeking behavior* and 10 respondents demonstrated very good *help-seeking behavior*.

Conclusion: Educational video media is effective in improving mental health literacy and *help-seeking behavior* among adolescents at SMPN 1 Tiworo Utara.

Corresponding Author:

Putri Ramadani

Email : andarramadani@gmail.com

Alamat Institusi: Jl. Gambas, Kelurahan Sidodadi, Kecamatan Batalaiworu, Muna, Sulawesi Tenggara

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial yang memengaruhi cara individu berpikir, merasa, bertindak, serta berinteraksi dengan lingkungannya. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental akibat perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Menurut World Health Organization (WHO, 2025), sekitar satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dan sekitar 50% gangguan mental mulai muncul sebelum usia 14 tahun. Namun, sebagian besar remaja yang mengalami masalah kesehatan mental belum memperoleh penanganan yang memadai sehingga berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kualitas hidup mereka (WHO, 2025).

Permasalahan kesehatan mental remaja juga menjadi perhatian di Indonesia. Hasil *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* menunjukkan bahwa 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental, sedangkan hanya 2,6% yang memanfaatkan layanan kesehatan mental profesional (I-NAMHS, 2022; Eva Siti Faridah et al., 2024). Rendahnya pemanfaatan layanan tersebut dipengaruhi oleh kurangnya literasi kesehatan mental, stigma terhadap gangguan mental, serta rendahnya *help-seeking behavior* sehingga banyak remaja tidak mampu mengenali masalah yang dialami maupun mencari bantuan yang sesuai (Rizqiya & Nigrum, 2023).

Di Kabupaten Muna Barat, masalah kesehatan mental pada remaja juga masih memerlukan perhatian. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Muna Barat (2026), diperkirakan sekitar 30–35% remaja mengalami masalah psikologis ringan hingga sedang, namun kurang dari 10% yang mencari bantuan ke layanan kesehatan. Hasil studi pendahuluan di SMPN 1 Tiworo Utara menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental masih terbatas. Wawancara terhadap 10 siswa menunjukkan bahwa 8 siswa belum memahami konsep kesehatan mental, tanda gangguan mental, maupun langkah mencari bantuan ketika mengalami masalah psikologis (Dinas Kesehatan Kabupaten Muna Barat, 2026).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dan *help-seeking behavior* adalah melalui media video edukasi. Media video dinilai sesuai dengan karakteristik remaja karena menyajikan informasi secara audiovisual sehingga lebih menarik, mudah dipahami, dan membantu meningkatkan daya ingat. Menurut *Cognitive Theory of Multimedia Learning*, penyampaian informasi melalui kombinasi visual dan audio lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dibandingkan penyampaian secara verbal saja (Mayer, 2024). Oleh karena itu, media video edukasi berpotensi menjadi alternatif promosi kesehatan mental di lingkungan sekolah (Mayer, 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa media video edukasi efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan remaja. Namun, sebagian besar penelitian hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan atau literasi kesehatan mental, sedangkan penelitian yang mengkaji literasi kesehatan mental dan *help-seeking behavior* secara bersamaan pada siswa sekolah menengah pertama masih terbatas. Selain itu, penelitian mengenai penggunaan media video edukasi sebagai intervensi utama di wilayah nonperkotaan, khususnya Kabupaten Muna Barat, masih jarang dilakukan (Wardani et al., 2023);

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan intervensi edukatif yang mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental sekaligus mendorong perilaku pencarian bantuan yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas media video edukasi terhadap peningkatan literasi kesehatan mental dan *help-seeking behavior* pada remaja di SMPN 1 Tiworo Utara.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental* menggunakan rancangan *one-group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan di SMPN 1 Tiworo Utara pada bulan April–Mei 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 1 Tiworo Utara yang memenuhi kriteria penelitian. Sampel penelitian berjumlah 55 responden yang ditentukan menggunakan teknik *total sampling*, sehingga seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sampel penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas media video edukasi terhadap peningkatan literasi kesehatan mental dan *help-seeking behavior* pada remaja.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner literasi kesehatan mental dan *help-seeking behavior* yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran *pretest*, pemberian intervensi berupa media video edukasi, kemudian dilanjutkan dengan *posttest* menggunakan instrumen yang sama. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi masing-masing variabel, sedangkan analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Wilcoxon *Signed-Rank Test* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan tabel hasil uji statistik.

HASIL

Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik subjek penelitian adalah ciri-ciri atau sifat dari individu, kelompok, atau benda yang menjadi fokus penelitian untuk mendapatkan data, yang meliputi sifat aktif sebagai sumber data, peran penting sebagai sasaran penelitian, dan dapat memiliki ciri-ciri spesifik seperti jenis kelamin, usia, pendidikan, atau karakteristik lain yang relevan. Karakteristik ini sangat penting untuk memastikan kevalidan dan reliabilitas hasil penelitian.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	27	49,1
Perempuan	28	50,9
Umur		
14 Tahun	21	38,2
15 Tahun	33	60,0
16 Tahun	1	1,8

Sumber: Data Primer, 2026

Data yang disajikan dalam tabel 1 karakteristik berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 responden 50,9% dan laki-laki sebanyak 27 responden 49,1%. Berdasarkan umur, mayoritas responden berusia 15 tahun sebanyak 33 responden 60,0%, diikuti usia 14 tahun sebanyak 21 responden 38,2%, dan usia 16 tahun sebanyak 1 responden 1,8%.

Analisis Univariat

Analisis univariat adalah metode statistik deskriptif yang menganalisis satu variabel data tunggal untuk meringkas, mendeskripsikan, dan menemukan pola dalam data tersebut. Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik data tanpa melihat hubungan antar variabel.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Literasi Kesehatan Mental Sebelum dan Setelah Intervensi

Tingkat literasi	pretest		posttest	
	n	%	n	%
Baik	0	0,0	55	100
Cukup	3	5,5	0	0
Kurang	52	94,5	0	0
Total	55	100	55	100

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel2 diatas menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental sebelum intervensi (pretest) yaitu kategori kurang 52 (94,5%), kategori cukup 3 (5,5%), kategori baik 0 (0,0%) dan setelah intervensi (posttest) seluruh responden memiliki tingkat literasi kesehatan mental dalam kategori baik 55 (100%), cukup 0% dan kurang 0%.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Help Seeking Behavior Sebelum dan Setelah Intervensi

Tingkat help seeking behavior	pretest		posttest	
	n	%	n	%
Sangat Baik	0	0	10	18,2
Baik	0	0	45	81,8
Cukup Baik	27	49,1	0	0
Kurang Baik	28	50,9	0	0
Total	55	100	55	100

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat help seeking behavior sebelum intervensi yaitu kategori kurang baik 28 (50,9%), kategori cukup baik 27 (49,1%), kategori baik (0,0%), dan sangat baik juga (0,0%). Sedangkan setelah intervensiyaitu kategori sangat baik 10 (18,2%), kategori baik 45 (81,8%), cukup baik 0% dan kurang baik 0%.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah metode statistik yang digunakan untuk menguji hubungan atau perbedaan antara dua variabel pada suatu waktu serta pengaruh media video edukasi terhadap kedua variabel. Tujuan utamanya adalah untuk menentukan apakah ada korelasi (hubungan) antara variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat).

Tabel 4. Uji Normalitas Data Tingkat Literasi Kesehatan Mental Dan Help Seeking Behavior Yang Diberikan Media Video Edukasi Menggunakan Uji Shapiro-Wilk

Variabel	N	Statistik Shapiro-Wilk	Sig. (p-value)	Keterangan
----------	---	------------------------	----------------	------------

Literasi Kesehatan Mental				
Pretest	55	0,240	0,000	Tidak Normal
posttest	55	0,240	0,000	
<i>Help-Seeking Behavior</i>				
Pretest	55	0,637	0,000	Tidak Normal
Posttest	55	0,469	0,000	

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk diperoleh nilai signifikansi seluruh variabel sebesar $p = 0,000$ ($< 0,05$), sehingga data pretest dan posttest literasi kesehatan mental maupun *help-seeking behavior* berdistribusi tidak normal. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Variabel	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Literasi Kesehatan Mental	-7,238	0,000	Ada Pengaruh
Help-Seeking Behavior	-6,597	0,000	Ada Pengaruh

Sumber: Data Primer,(2026).

Berdasarkan Tabel 5 hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) pada variabel literasi kesehatan mental dan *help-seeking behavior*. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa media video edukasi berpengaruh terhadap peningkatan literasi kesehatan mental dan *help-seeking behavior* pada remaja di SMPN 1 Tiworo Utara.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian media video edukasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan literasi kesehatan mental dan *help seeking behavior* pada remaja di SMPN 1 Tiworo Utara. Selain meningkatkan literasi kesehatan mental, penelitian ini juga menemukan adanya perubahan yang signifikan pada *help-seeking behavior* remaja setelah diberikan intervensi berupa media video edukasi. Sebelum intervensi, sebagian besar responden memiliki tingkat literasi kesehatan mental pada kategori kurang, sedangkan setelah pemberian media video edukasi seluruh responden mengalami peningkatan hingga berada pada kategori baik. Pada variabel *help-seeking behavior*, sebelum intervensi sebagian besar responden berada pada kategori kurang baik dan cukup baik, sedangkan setelah intervensi mayoritas responden berada pada kategori baik dan sebagian lainnya mencapai kategori sangat baik. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) pada kedua variabel, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian media video edukasi. Temuan ini menunjukkan bahwa media video edukasi efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental sekaligus membantu membentuk perilaku pencarian bantuan pada remaja.

Peningkatan literasi kesehatan mental tersebut menunjukkan bahwa media video edukasi mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai konsep kesehatan mental, tanda dan gejala gangguan mental, faktor risiko, serta cara memperoleh bantuan yang tepat ketika mengalami masalah psikologis. Penyampaian materi melalui kombinasi gambar bergerak, suara, ilustrasi, dan penjelasan yang sistematis membuat informasi lebih mudah dipahami dan diingat oleh remaja. Temuan ini sejalan dengan *Cognitive*

Theory of Multimedia Learning yang dikemukakan oleh Mayer, yang menyatakan bahwa pembelajaran akan lebih efektif ketika informasi disampaikan melalui perpaduan unsur visual dan audio dibandingkan hanya melalui penyampaian verbal atau teks. Melalui media video, responden tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga memperoleh pengalaman belajar yang lebih menarik sehingga proses pemahaman menjadi lebih optimal (Putri & Lestari, 2025).

Selain meningkatkan pengetahuan, media video edukasi juga berkontribusi terhadap perubahan *help-seeking behavior*. Perubahan ini menunjukkan bahwa setelah memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan mental, responden menjadi lebih memiliki kesadaran untuk mengenali masalah psikologis, lebih memahami pentingnya mencari bantuan, mengetahui kepada siapa bantuan dapat diperoleh, serta memiliki sikap yang lebih positif terhadap layanan kesehatan mental. Dengan meningkatnya literasi kesehatan mental, stigma terhadap masalah psikologis cenderung berkurang sehingga remaja menjadi lebih terbuka untuk mencari bantuan apabila menghadapi masalah kesehatan mental. Hasil ini mendukung teori bahwa literasi kesehatan mental merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi perilaku pencarian bantuan.

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori perubahan perilaku yang dikemukakan oleh Notoatmodjo, yaitu bahwa perubahan perilaku diawali oleh peningkatan pengetahuan, kemudian berkembang menjadi perubahan sikap, dan akhirnya diwujudkan dalam bentuk tindakan atau perilaku. Dalam penelitian ini, peningkatan literasi kesehatan mental merupakan tahap awal yang memberikan dasar pengetahuan kepada responden mengenai kesehatan mental. Pengetahuan tersebut kemudian membentuk sikap yang lebih positif terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental dan mencari bantuan ketika mengalami masalah, sehingga akhirnya tercermin dalam meningkatnya *help-seeking behavior* setelah diberikan intervensi media video edukasi (Annisa et al., 2025).

Temuan penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa media video edukasi efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja. Penelitian (Sandi Agus et al., 2025) melaporkan bahwa video edukasi mampu meningkatkan pengetahuan kesehatan mental siswa secara signifikan. Demikian pula penelitian Riska Saputri dkk. (2026) menunjukkan bahwa video animasi meningkatkan pengetahuan kesehatan mental remaja setelah intervensi. Penelitian (Sutiawati et al., 2024) juga menyimpulkan bahwa media video efektif meningkatkan literasi kesehatan mental, selain itu menjelaskan bahwa individu dengan literasi kesehatan mental yang baik memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mencari bantuan formal ketika menghadapi masalah kesehatan mental. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa media video edukasi merupakan salah satu media promosi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan kognitif sekaligus membentuk perilaku kesehatan pada remaja.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media video edukasi merupakan media promosi kesehatan yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dan *help-seeking behavior* pada remaja. Media video tidak hanya meningkatkan aspek pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku yang lebih positif terhadap kesehatan mental. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah media video edukasi dapat dimanfaatkan oleh sekolah, guru bimbingan dan konseling, maupun tenaga promosi kesehatan sebagai salah satu strategi edukasi kesehatan mental berbasis sekolah. Dengan meningkatnya literasi kesehatan mental dan perilaku pencarian bantuan, diharapkan remaja mampu mengenali masalah psikologis sejak dini, mengurangi stigma terhadap kesehatan mental, serta lebih berani mencari bantuan yang tepat ketika mengalami masalah sehingga upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental dapat dilakukan secara lebih cepat dan efektif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas media video edukasi terhadap peningkatan literasi kesehatan mental dan *help-seeking behavior* pada remaja di SMPN 1 Tiworo Utara, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden menunjukkan seluruh responden berjumlah 55 siswa, dengan mayoritas berusia 14 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan berada di kelas VIII. Tingkat literasi kesehatan mental remaja sebelum diberikan intervensi media video edukasi sebagian besar berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 52 responden (94,5%). Setelah diberikan intervensi media video edukasi, tingkat literasi kesehatan mental remaja meningkat sehingga seluruh responden berada pada kategori baik yaitu sebanyak 55 responden (100%).

Help-seeking behavior remaja sebelum diberikan intervensi media video edukasi sebagian besar berada pada kategori kurang baik sebanyak 28 responden (50,9%) dan kategori cukup baik sebanyak 27 responden (49,1%). Setelah diberikan intervensi media video edukasi, *help-seeking behavior* remaja mengalami peningkatan, dengan sebagian besar responden berada pada kategori baik sebanyak 45 responden (81,8%) dan kategori sangat baik sebanyak 10 responden (18,2%).

Media video edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan *help-seeking behavior* pada remaja di SMPN 1 Tiworo Utara. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* setelah pemberian intervensi. Oleh karena itu, media video edukasi dapat dipertimbangkan sebagai salah satu media promosi kesehatan di lingkungan sekolah untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dan mendorong *help-seeking behavior* pada remaja, serta diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan media edukasi dengan cakupan responden yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada ibu Endang Sri Mulyawati L, S.Kep., M.Kes dan ibu Wulan, S.ST., M.Keb selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan masukan berharga selama penyusunan hasil penelitian. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada kepala sekolah SMPN 1 Tiworo Utara atas izin yang diberikan kepada penulis, dan tidak lupa juga penulis berterima kasih kepada keluarga dan rekan-rekan yang telah mendukung penyelesaian penulisan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, R., Alya, A. N., Giffari, R. N., Putri, N., Rahayu, W. F., Psikologi, D., & Padang, U. N. (2025). *Literasi Kesehatan Mental Dan Perilaku Mencari Bantuan Psikologis Pada Mahasiswa: Kajian Literatur*. 17(1). Dinas Kesehatan Kabupaten Muna Barat. (2026). *Profil Kesehatan Kabupaten Muna Barat Tahun 2026*.
Eva Siti Faridah, Munakhroh El Hajar, Zaeni Dahlan, Ahmad Ridwan, Siskha Putri Sayekti, & Ernawati. (2024). Penanaman Kesadaran Tentang Pentingnya Kesehatan Mental Kepada Remaja. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 1944–1951. <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i4.2896>
Mayer, R. E. (2024). The Past, Present, and Future of the Cognitive Theory of Multimedia Learning. *Educational Psychology Review*, 36(1), 1–25. <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09842-1>
Putri, A. A. L., & Lestari, A. (2025). Analisis Kualitas Video Pembelajaran Berdasarkan Teori Multimedia Mayer. *Sinergi: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 1555–1573.
Rizqiya, & Nigrum. (2023). Indonesian Journal of Public Health and Nutrition. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 3(1), 367–375.
Sandi Agus, I. G., Arianti, S. K., Batiari Padma, M. N., Saraswati, P. R., & Kurnianingsih, S. (2025). Efektivitas Video Edukasi Dalam Upaya Promosi Kesehatan Mental Pada Remaja di SMP Negeri 11 Denpasar I. *The Journal of Health Promotion and Education*, 2(11), 13–19.
Sutiawati, D. N., Sutini, T., Fauziah, M., & Purwati, N. H. (2024). *Effectiveness of Video and Leaflet*

Educational Media in Increasing Adolescent Mental Health Literacy. 9(1), 93–108.

Wardani, R. K., Paek, S. C., Ratanawijitrasin, S., & Phukhao, D. (2023). Exploring the implementation of the school-based mental health program for adolescents in Indonesia: A mixed-methods study. *Public Health of Indonesia*, 9(4), 164–176. <https://doi.org/10.36685/phi.v9i4.751>

WHO. (2025). World Mental Health Today. In *World Mental Health Report: Transforming Mental Health For All*. <https://iris.who.int/>