



Psikoedukasi Deromantisasi Gangguan Mental pada Komunitas Online

Cleoputri Yusainy*, Dita Rachmayani

Universitas Brawijaya

*Corresponding Author. Email: cleo.yusainy@ub.ac.id

Abstract: This public service activity aims at increasing literacy on the complexity of mental disorders. We used the form of public education on psychology ('psych-ed') focusing on the issue of deromanticization of mental disorders. The activity was conducted in collaboration with Manusiabiasa digital community, involving 111 participants from younger audiences (mean age = 22.48 years old; SD = 5.33; 87.79% females). A self-reported questionnaire was employed to compare participants' percentages of presenting correct answers before and after the psych-ed. Based on Wilcoxon signed-rank test, we found an overall increase in participants understanding, mainly on subtopics regarding views on diagnoses of mental disorders, the impact of deromanticizing mental disorders, and interventions for mental disorders. Further psych-ed is required on the subtopic of perspectives on mental disorders specifically.

Article History:

Received: 24-01-2023

Reviewed: 14-03-2023

Accepted: 16-04-2023

Published: 19-05-2023

Key Words:

Deromanticization; Mental Disorder; Psych-Ed.

Abstrak: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi mengenai kompleksitas gangguan mental. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan psikoedukasi yang berfokus pada isu deromantisasi gangguan mental. Mitra kegiatan adalah komunitas digital Manusiabiasa, dengan melibatkan 111 peserta generasi muda (Mean usia = 22,48 tahun, SD = 5,33; 83,79% perempuan). Hasil kegiatan dievaluasi dengan kuesioner self-reported untuk membandingkan persentase peserta yang memberikan jawaban akurat sesudah vs. sebelum psikoedukasi. Uji Wilcoxon signed-rank menunjukkan bahwa secara keseluruhan terjadi peningkatan pemahaman peserta, terutama pada subtopik mengenai pandangan terhadap diagnosis gangguan mental, dampak deromantisasi gangguan mental, serta intervensi gangguan mental. Khusus untuk subtopik tentang pandangan tentang gangguan mental membutuhkan psikoedukasi lanjutan.

Sejarah Artikel:

Diterima: 24-01-2023

Direview: 14-03-2023

Disetujui: 16-04-2023

Diterbitkan: 19-05-2023

Kata Kunci:

Deromantisasi; Gangguan Mental; Psikoedukasi.

How to Cite: Yusainy, C., & Rachmayani, D. (2023). Psikoedukasi Deromantisasi Gangguan Mental pada Komunitas Online. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 4(2), 291-298. doi:<https://doi.org/10.33394/jpu.v4i2.7060>



<https://doi.org/10.33394/jpu.v4i2.7060>

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](#).



Pendahuluan

Bukan pengertian yang luar biasa bahwa kualitas hidup memerlukan fondasi yang kokoh, mental yang sehat. Adalah kemustahilan mencapai apa yang dinamakan dengan kebahagiaan tanpa berdiri di atas sebetulnya mental yang sehat. Puluhan abad lamanya, para ahli berusaha memformulasikan tentang apa itu mental yang sehat, apa faktor-faktor yang memengaruhinya, sampai latihan apa yang sesuai untuk menuju kondisi tersebut (Stanford Encyclopedia of Philosophy, 2020). Dalam definisi kontemporer, kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan mental yang membuat manusia mampu mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi bagi komunitasnya (World Health Organization, 2022).

Pada skala global, World Health Organization (2019) mencatat angka gangguan mental depresi sebesar 264 juta orang, gangguan bipolar 45 juta orang, skizofrenia 20 juta orang, dan demensia 50 juta orang. Di Indonesia, meskipun kontributor terbesar beban



penyakit dan penyebab kematian adalah penyakit kardiovaskular, namun jika ditinjau dari tahun yang hilang akibat kesakitan atau kecacatan maka kontributor terbesar (13,4%) bersumber dari gangguan mental (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2019). Mengingat manfaatnya yang begitu penting, waktu dan energi untuk menelisik soal kesehatan mental bukanlah harga yang mahal. Tujuan akhirnya begitu mulia, menjadi manusia bahagia. Akan tetapi problem kemanusiaan yang berusia ribuan tahun ini tidak lagi sama hari-hari belakangan.

Kampanye kesehatan mental melalui media sosial mulanya dilakukan sebagai upaya untuk menormalisasi, mendestigmatisasi, dan menunjukkan empati terhadap individu yang tengah berjuang hidup dengan gangguan mental. Internalisasi stigma berasosiasi dengan rendahnya kualitas dan tujuan hidup, sebagian individu dengan gangguan mental lebih enggan mencari pertolongan yang dibutuhkan, sementara sebagian lainnya melakukan terminasi dini (Corrigan dkk., 2005). Di sisi lain, membanjirnya informasi mengenai gangguan mental tanpa diiringi literasi tentang perbedaan problem yang sifatnya situasional dengan diagnosis gangguan mental yang sesungguhnya justru berpotensi mendorong romantisasi terhadap gangguan mental (Vidamaly & Lee, 2021; Yu, 2018).

Di media sosial Instagram, *hashtag* #gangguanmental menghasilkan hampir 40.000 *posting* (per 16 Maret 2023), tren serupa juga terjadi di Twitter. Sebagian dari konten yang dibagikan, ironisnya, mengangkat gambaran konstruksi mental yang tidak dapat dikatakan baik-baik saja (baca: mental yang terganggu) sebagai hal yang baik-baik saja, dan bahkan mengandung nilai estetis. Seperti tampilan foto individu yang mengalami anoreksia sebagai, “*Cantik, murni, sesuatu yang hanya diraih jika kamu memiliki kontrol yang cukup*”, atau foto individu yang depresi menulis, “*Saya pikir orang-orang yang bunuh diri adalah malaikat yang ingin pulang*” (Shrestha, 2018). Ketika pengguna media sosial membagikan gambar dirinya terlihat sedang bergembira misalnya, gambar ini seakan “harus” diikuti kata-kata yang mengecilkan diri sendiri secara berlebihan (Netflix is A Joke, 2019). Padahal secara normatif, konten yang bernada positif dianggap lebih dapat diterima dibandingkan konten negatif pada semua platform media sosial (Waterloo dkk., 2018).

Tujuh mediator estetika gangguan mental di media sosial telah diidentifikasi, yaitu Tumblr, media (film, blog, karya seni, dan sejenisnya) pencarian perhatian, mekanisme *coping*, berkaitan dengan korban (*victimhood*), penekanan pada turbulensi mental (“*emo culture*”), dan kesadaran terhadap kesehatan mental (Vidamaly & Lee, 2021). Patut diduga bahwa konten mengenai kecemasan dan depresi yang dibagikan di media sosial tidak sekadar berfungsi sebagai mekanisme *coping*, namun bisa jadi merepresentasikan cara adaptasi terhadap kebiasaan baru (Joho, 2019).

Dampaknya, romantisasi gangguan mental dapat mendorong kesalahan diagnosis terhadap diri sendiri dan pengabaian terhadap keseriusan gangguan mental yang sesungguhnya (Joho, 2019). Lebih jauh, hal ini dapat menjadi justifikasi atas perilaku mengganggu diri sendiri dan orang lain sehingga pada akhirnya justru memperparah stigmatisasi gangguan mental (Yu, 2018). Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan literasi mengenai kompleksitas dari gangguan mental. Fokus spesifik kegiatan PkM adalah pada isu deromantisasi gangguan mental, dengan melibatkan mitra komunitas digital Manusiabiaya. Sejalan bidang keahlian Pelaksana, PkM diberikan dalam bentuk psikoedukasi. Publikasi terdahulu menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat secara efektif meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental dan mengurangi stigmatisasi gangguan mental (Casale dkk., 2013; Onnela dkk., 2021; Natasubagyo & Kusrohmaniah, 2019; Soebiantoro, 2017; Tari dkk., 2021). Namun belum diketahui sejauh



mana efektivitas dari psikoedukasi untuk mereduksi deromantisasi terhadap gangguan mental.

Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan kegiatan PkM ini menggunakan psikoedukasi bersama dengan mitra komunitas digital Manusiabiassa. Psikoedukasi merupakan usaha preventif untuk meningkatkan pemahaman dan atau keterampilan pada suatu komunitas terhadap problem mental dan perilaku (Himpunan Psikologi Indonesia, 2010). Mitra Manusiabiassa adalah *startup* sosial yang berfokus pada kesehatan mental dan pengembangan diri. Komunitas digital yang tergabung sebagai relawan dan *followers* mitra kebanyakan adalah generasi muda, dengan jumlah *followers* Instagram 16.300 (<https://www.instagram.com/manusiabiassa.idn/>). Sejalan dengan platform mitra maka program PkM ini mengambil platform digital. Ada tiga tahap kegiatan.

Pada tahap pertama, Pelaksana melaksanakan diskusi awal dan wawancara dengan mitra mengenai tren terkait isu kesehatan mental yang ditemui mitra. Diskusi dilakukan tanggal 21 Maret, 8 April, dan 24 Maret 2022, sedangkan wawancara semi terstruktur dilaksanakan tanggal 6 dan 28 Juli 2022 melalui *Zoom Meeting*. Berdasarkan hasil diskusi dan wawancara, disimpulkan bahwa saat ini isu stigmatisasi gangguan mental menunjukkan tren penurunan. Sebaliknya, muncul tren baru di kalangan *followers* mitra untuk melakukan diagnosis terhadap diri sendiri (*self-diagnosis*) dan bahkan menganggap gangguan mental sebagai sesuatu yang hal yang normal, unik, dan bahkan estetik.

Pada tahap kedua, Pelaksana mengumpulkan data mengenai fenomena romantisasi gangguan mental di media sosial. Data dikumpulkan pada tanggal 22 Juli 2022 kemudian disusun dalam bentuk video teaser (Psikologi Universitas Brawijaya, 2022b) Konten video secara garis besar berisi pengalaman individu melihat konten romantisasi gangguan mental di media sosial, dampaknya untuk masyarakat serta bentuk pencegahan yang dapat dilakukan untuk meminimalkan terjadinya romantisasi gangguan mental tersebut.

Tahap terakhir adalah pemberian psikoedukasi. Pelaksana melakukan rekrutmen calon peserta mulai tanggal 22 Juli 2022 – 5 Agustus 2022 melalui Instagram mitra, kemudian mengumpulkan calon peserta dalam grup Whatsapp. Sejumlah 184 orang calon peserta mengisi kuesioner *pre-test* untuk mengukur *baseline* pengetahuan mereka tentang isu kesehatan/gangguan mental. *Pre-test* dilakukan dengan meminta peserta memilih (benar/salah) 20 butir pernyataan yang disusun Pelaksana ke dalam lima subtopik. Subtopik ini mencakup tentang (1) pengertian kesehatan mental (4 butir), (2) pandangan terhadap gangguan mental (6 butir), (3) pandangan terhadap diagnosis gangguan mental (5 butir), (4) pandangan tentang dampak deromantisasi gangguan mental (3 butir), dan (5) pandangan tentang intervensi gangguan mental (2 butir).

Psikoedukasi berlangsung pada bulan Agustus 2022 dalam bentuk *talkshow* interaktif melalui *Zoom Meeting* (Psikologi Universitas Brawijaya, 2022a). Sepanjang *talkshow*, peserta diberi kesempatan untuk menuliskan pertanyaan dan komentar, atau mengemukakannya melalui fitur *open microphone*. Pertanyaan dan komentar peserta langsung ditanggapi oleh pemateri (tidak ada sesi tanya-jawab khusus). *Talkshow* ini diawali paparan mengenai pengertian saintifik dari kesehatan mental (Vandiver, 2009; World Health Organization, 2013) dan problem kesehatan mental sehari-hari (Compton, 2010; World Health Organization, 2013) oleh Anggota Pelaksana. Selanjutnya mitra, dalam hal ini diwakili oleh koordinator *peer-conselor*, membahas kasus yang sering ditemui terkait praktik kesalahan diagnosis dan intervensi diri sendiri di kalangan *followers*. Paparan diakhiri Ketua



Pelaksana dengan menjelaskan perbedaan romantisasi gangguan mental tradisional vs. melalui media sosial (Shrestha, 2018; Vidamaly & Lee, 2021) serta sifat dari diagnosis dan intervensi profesional (American Psychiatric Association, 2013; Jorm, 2000). Sesi *talkshow* ditutup dengan pemberian *post-test* yang mencakup butir pernyataan yang sama persis dengan *pre-test*. Sebanyak 115 peserta mengisi kuesioner *post-test*. Analisis data dilakukan dengan membandingkan data hasil *pre-test* dan *post-test* perubahan frekuensi peserta dalam hal skor Total, perubahan skor rerata pada setiap topik dan skor Total, serta uji beda rangking Total dengan Wilcoxon's matched-pairs signed-rank test.

Hasil Pengabdian dan Pembahasan

Setelah dilakukan *pairing* terhadap data *pre-test* vs. *post-test*, diperoleh sejumlah 111 peserta final. Sebagian besar peserta adalah perempuan (83,79%), dengan usia rerata 22,48 tahun ($SD = 5,33$). Analisis dilakukan dengan dua cara. Pertama, dilakukan perbandingan frekuensi (persentase) peserta yang mendapatkan skor Total lebih tinggi sebelum dan setelah mengikuti psikoedukasi. Hasil perbandingan selengkapnya ditampilkan pada Tabel 1. Saat *pre-test*, 14,41% peserta memperoleh skor Total ≤ 10 , jumlah ini menurun menjadi 10,81% saat *post-test*. Tren serupa diindikasikan dari Skor Total rentang 11 sampai 15, yaitu menurun dari 72,07% (*pre-test*) dan menjadi 56,76% (*post-test*). Sebaliknya, peserta dengan skor Total ≥ 16 meningkat dari 13,51% (*pre-test*) menjadi 32,43% (*post-test*). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman peserta dilihat dari perubahan skor Total.

Tabel 1. Perbandingan skor Total peserta sebelum dan sesudah psikoedukasi (N =111)

Skor total	Persentase	
	Pre-test (%)	Post-test (%)
≤ 7	1.80	0
8	2.70	3.60
9	5.41	1.80
10	4.50	5.41
11	5.41	8.11
12	21.62	6.31
13	16.22	15.32
14	16.22	15.32
15	12.61	11.71
16	7.21	5.41
17	1.80	9.91
18	3.60	9.01
19	0.90	4.50
20	0.00	3.60

Ket. Skor minimal = 0, maksimal =20.

Analisis kedua dilakukan dengan membandingkan perubahan skor rerata (*mean* dan *median*) peserta pada setiap subtopik maupun secara Total. Hasil perbandingan disajikan pada Tabel 2, sedangkan visualisasi *ranking* peserta disajikan pada Grafik 1.

Tabel 2. Perubahan skor rerata peserta sebelum dan sesudah psikoedukasi (N =111)

Subtopik	Pre-test		Post-test	
	Mean (SD)	Median	Mean (SD)	Median
(1)	0,92 (0,14)	1	0,94 (0,12)	1



(2)	0,73 (0,21)	0,83	0,70 (0,25)	0,83
(3)	0,47 (0,22)	0,40	0,56 (0,25)	0,60
(4)	0,88 (0,21)	1	0,93 (0,16)	1
(5)	0,29 (0,35)	< 0,01	0,37 (0,40)	0,50
Total	0,68 (0,13)	0,70	0,71 (0,15)	0,70

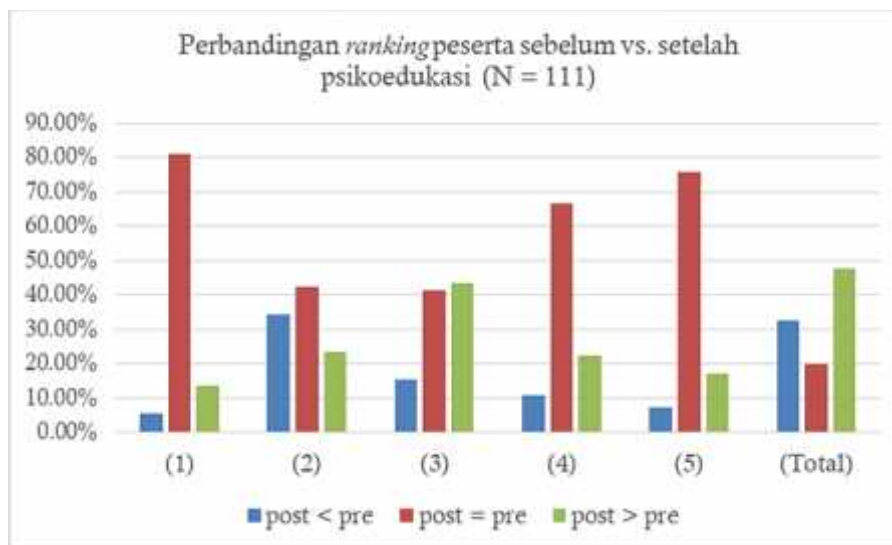
Ket. (1) pengertian kesehatan mental, (2) pandangan terhadap gangguan mental, (3) pandangan terhadap diagnosis gangguan mental, (4) pandangan tentang dampak deromantisasi gangguan mental, (5) pandangan tentang intervensi gangguan mental. Mean minimal = 0, maksimal = 1.

Uji beda dengan menggunakan Wilcoxon signed-rank mengindikasikan bahwa secara keseluruhan (rangking Total), terjadi peningkatan signifikan peserta yang memberikan jawaban akurat sesudah dan sebelum psikoedukasi ($T = 2634,50$; $z = -2,61$; $p = 0,009$). Peningkatan ini secara konsisten ditampilkan pada subtopik yang mengukur pemahaman peserta tentang diagnosis gangguan mental ($T = 1610$; $z = -3,66$; $p < 0,001$), dampak deromantisasi gangguan mental ($T = 493$; $z = -2,27$; $p = 0,018$), serta intervensi terhadap gangguan mental ($T = 288,50$; $z = -2,49$; $p = 0,013$). Di sisi lain, peningkatan pemahaman peserta tentang pengertian kesehatan mental tidak cukup signifikan ($T = 157,50$; $z = -1,63$; $p = 0,102$) sementara pandangan peserta tentang gangguan mental tidak menunjukkan perubahan ($T = 809,50$; $z = -1,60$; $p = 0,109$).

Sebagaimana disimpulkan oleh Jorm (2000), publik cenderung menganggap bahwa faktor biologis tidak memegang peran penting sebagai penyebab gangguan mental. Akibatnya muncul kebingungan mengenai cara kerja profesional dalam melakukan diagnosis maupun intervensi terhadap gangguan mental (Jarret, 2000). Popularitas jargon populer seperti “*self-healing*” dan “*self-love*” juga menambah kebingungan publik yang bisa mendistraksi dari keseriusan gangguan mental yang sesungguhnya. Dengan demikian, peningkatan pemahaman peserta psikoedukasi dalam hal pandangan terhadap diagnosis gangguan mental, dampak deromantisasi gangguan mental, serta intervensi gangguan mental dapat menjadi langkah awal bagi upaya deromantisasi gangguan mental.

Tidak signifikannya peningkatan pemahaman peserta mengenai pengertian kesehatan mental bisa jadi terkait dengan sudah tingginya pemahaman awal peserta sebelum mengikuti psikoedukasi (*ceiling effect*, lihat kembali Grafik 1). Gencarnya beragam upaya literasi kesehatan mental kepada publik sangat terlihat terutama saat pandemi COVID-19. Upaya ini dilakukan misalnya melalui publikasi buku panduan oleh World Health Organization (2020), kegiatan psikoedukasi daring (Lestari & Fuada, 2021; Wahyuni & Fitri, 2022), maupun pembentukan komunitas digital sebagaimana yang dilakukan oleh mitra Manusiabiasa.

Di sisi lain, tidak signifikannya peningkatan pemahaman peserta mengenai gangguan mental bisa jadi terkait dengan istilah-istilah psikiatri (bipolar, depresi, dan anoreksia) yang disajikan dalam kuesioner. Penelitian terdahulu mengidentifikasi bahwa ketiga istilah tersebut amat populer di kalangan pengguna media sosial (Gupta, dkk., 2021; Jadayel dkk., 2017; Shrestha, 2018). Meskipun demikian, popularitas ini seringkali didasarkan pada paparan terhadap ciri yang keliru (misalnya, anoreksi dianggap indikasi seseorang mampu mengontrol pola dietnya). Implikasinya, bisa jadi istilah-istilah tersebut hanya dikenali sebagai label alih-alih didasarkan pada pemahaman baru tentang kompleksitas diagnosis psikiatri (Jorm, 2000).



Grafik 1. Visualisasi Wilcoxon Signed-Rank Task

Untuk mengantisipasi keterbatasan waktu pelaksanaan kegiatan PkM ini maka kegiatan serupa dengan menggunakan format psikoedukasi ringkas perlu ditindaklanjuti dengan diseminasi rutin yang dilakukan melalui platform mitra (website dan Instagram) dan unit Pelaksana (website, Instagram, dan Youtube). Kegiatan selanjutnya dapat pula mempertimbangkan terlebih dahulu pendataan bentuk romantisasi (dan kemungkinan adanya stigma) yang terjadi di kalangan generasi muda pengguna media sosial untuk memberikan label bagi konsep-konsep dalam literatur ilmiah yang terkait.

Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil kegiatan PkM ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah psikoedukasi, utamanya pada subtopik pandangan terhadap diagnosis gangguan mental, dampak deromantisasi gangguan mental, serta intervensi gangguan mental. Dua subtopik lainnya, yaitu pengertian kesehatan mental yang dimiliki peserta sudah memadai sebelum mengikuti psikoedukasi, sedangkan pandangan peserta tentang gangguan mental tidak menunjukkan perubahan yang signifikan.

Saran

Mitra pengelola Manusiabiaya dapat menggunakan hasil kegiatan PkM ini untuk menyusun program berkelanjutan sebagai upaya peningkatan literasi mengenai kompleksitas gangguan mental. Hasil kegiatan ini dapat dimanfaatkan pula oleh komunitas digital dan pengguna media sosial lain agar lebih awas dengan berbagai bentuk dan dampak dari romantisasi gangguan mental. Penggunaan jargon populer seperti “self-healing” dan “self-love” misalnya, perlu lebih diwaspadai agar tidak menciptakan normalisasi terhadap keseriusan gangguan mental yang sesungguhnya.

Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc.. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Casale, A., Manfredi, G., Serata, G., et al. (2013). Awareness and education on mental disorders in teenagers reduce stigma for mental illness: A preliminary study. *Journal*



- of *Psychopathology*, 19, 208-212.
- Compton, M. (2010). *Clinical manual of prevention in mental health*. American Psychiatric Publishing, Inc.
- Corrigan, P. W., Kerr, A., & Knudsen, L. (2005). The stigma of mental illness: Explanatory models and methods for change. *Applied and Preventive Psychology*, 11(3), 179-190. <https://doi.org/10.1016/j.appsy.2005.07.001>
- Gupta, A., Gupta, D., Chaudhary, P., Raje, P., & Chandiramani, K. (2021). Exploring trivialisation of mental health issues using internet memes in young adults. *International Journal of Indian Psychology*, 9(2), 868-881. <https://doi.org/10.25215/0902.091>
- Himpunan Psikologi Indonesia. (2010). Kode etik psikologi. Jakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Jadayel, R., Medlej, K., & Jayadel, J. J. (2017). Mental disorders: A glamorous attraction on social media? *International Journal of Teaching and Education*, 7(1), 465-476. <http://www.universitypublications.net/jte/0701/html/V7NA374.xml>
- Jarret, C. (Jan, 2008). When therapy causes harm. *The Psychologist*, 21, 10-12. <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-21/edition-1/when-therapy-causes-harm>
- Joho, J. (2019, June 28). How being sad, depressed, and anxious online became trendy. *Mashable*. <https://mashable.com/article/anxiety-depression-social-media-sad-online>
- Jorm, A. F., (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 177(5), 396-491. <http://dx.doi.org/10.1192/bjp.177.5.396>
- Lestari, S., & Fuada, S. (2021). Edukasi kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 melalui sharing session bertemakan “quarter-life crisis” bagi remaja usia 20 tahunan. *Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 6(3), 937-950. <https://doi.org/10.30653/002.202163.822>
- Natasubagyo, O., & Kusrohmaniah, S. (2019). Efektivitas psikoedukasi untuk peningkatan literasi depresi. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 5(1), 26-35. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.48585>
- Netflix is A Joke. (2019, Apr 25). “Instagram” full sketch. [I Think You Should Leave with Tim Robinson]. https://www.youtube.com/watch?v=7xS9Y_mjTjc
- Onnela, A., Hurtig, T., & Ebeling, H. (2021). A psychoeducational mental health promotion intervention in a comprehensive schools: Recognising problems and reducing stigma. *Health Education Journal*, 80 (5), 554-566. <https://doi.org/10.1177/0017896921994134>
- Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, (2019, Nov 10). Situasi kesehatan jiwa di Indonesia. *Infodatin*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/InfoDatin-Kesehatan-Jiwa.pdf>
- Psikologi Universitas Brawijaya. (2022a, Agt 16). Talkshow "Apakah saya normal? Let's talk about mental disorder, unromantically." <https://youtu.be/3VhBwpUOTMA>.
- Psikologi Universitas Brawijaya (2022b, Agt 16). Teaser Talkshow "Apakah saya normal? Let's talk about mental disorder, unromantically." <https://youtu.be/h7r0S3gG26s>
- Shrestha, A. (2018). Echo: The romanticization of mental illness on tumblr. *The Undergraduate Research Journal of Psychology at UCLA*, 68-80. https://urjp.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/76/2018/06/URJP_2018.pdf
- Soebiantoro, J. (2017). Pengaruh edukasi kesehatan mental intensif terhadap stigma pada



- pengguna layanan kesehatan mental. *Insan Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1). 1-21. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V2I12017.1-21>
- Stanford Encyclopedia of Philosophy (2020, May 26). *Spinoza's psychological theory*. <https://plato.stanford.edu/entries/spinoza-psychological/>
- Tari, I., Mahaardhika, I., & Giri, I. (2021). Psikoedukasi kesehatan mental pada masyarakat di desa wisata Pinge. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Widya Mahadi*, 2(1), 110-117. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5759247>
- Vandiver, V. (2009). *Integrating Mental Health Promotion and Mental Health: An introduction to policies, principles and practices*. Oxford: University Press
- Vidamaly, S., & Lee, S. L. (2021). Young adults' mental illness aesthetics on social media. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 11(2), 13-32. <https://doi.org/10.4018/ijcbpl.2021040102>
- Wahyuni, E., & Fitri, S. (2022). Peningkatan literasi kesehatan mental remaja selama pandemi COVID-19 melalui psikoedukasi online. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 393-398. <https://doi.org/10.31960/caradde.v4i3.1201>
- Waterloo, S. F., Baumgartner, S. E., Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2018). Norms of online expressions of emotion: Comparing Facebook, Twitter, Instagram, and WhatsApp. *New Media and Society*, 20(5), 1813-1831. <https://doi.org/10.1177/1461444817707349>
- World Health Organization. (2013). *Investing in mental health: Evidence for action*. World Health Organization. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/87232/9789241564618_eng.pdf
- World Health Organization (2019). *Mental disorder*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- World Health Organization (2020). *Doing what matters in times of stress: An illustrated guide*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?gclid>
- World Health Organization. (2022, Jun 17). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yu, J. (2018, Oct 16). Glorification of mental illness worsens cultural stigma. *Colliage Times*. http://www.collegiatetimes.com/opinion/glorification-of-mental-illness-worsens-cultural-stigma/article_ee290ca8-d154-11e8-8f43-6f787c05d16a.html