

EFEKTIVITAS EDUKASI BULLYING TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DALAM MENCEGAH DEPRESI PADA REMAJA MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET

The Effectiveness of Bullying Education on Increasing Knowledge in Preventing Depression among Adolescents Using Leaflet Media

Anggi Anggoro Kasih Anwar

(anggianggoro62@gmail.com dan 085657459057)

ABSTRACT

Background: Bullying is recognized as one of the most serious problems among adolescents, with the potential to cause severe negative impacts on mental health, particularly increasing the risk of depression. **Objective:** This study aimed to evaluate the effectiveness of bullying education delivered through leaflets in improving students' knowledge as a preventive effort against depression among adolescents. **Methods:** A quantitative study with a pre-test and post-test design was conducted on 30 students at SMK Somba Opu, Gowa Regency, selected using simple random sampling. A questionnaire consisting of 10 items related to bullying and its effects on mental health was used as the research instrument. The intervention involved distributing leaflets accompanied by counseling sessions. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. **Results:** Findings indicated a significant increase in students' knowledge. Prior to the intervention, no students were in the good knowledge category, with 15 (50%) in the moderate category and 15 (50%) in the poor category. After the intervention, 27 students (90%) were classified in the good category and 3 students (10%) in the moderate category. The Wilcoxon test showed $p = 0.000$ ($p < 0.05$), confirming a significant difference between pre-test and post-test results. **Conclusion:** Bullying education through leaflets effectively enhances students' knowledge and represents a preventive strategy to reduce the risk of depression in adolescents.

Keywords : bullying, depression, adolescents, health education, leaflet

ABSTRAK

Latar Belakang: Bullying merupakan salah satu permasalahan serius di kalangan remaja yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, termasuk memicu terjadinya depresi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi bullying melalui media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan siswa sebagai upaya pencegahan depresi pada remaja. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test pada 30 siswa SMK Somba Opu, Kabupaten Gowa, yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner berisi 10 pertanyaan terkait bullying dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Intervensi dilakukan dengan membagikan leaflet dan memberikan penyuluhan. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan. Sebelum intervensi, tidak ada siswa yang berada pada kategori baik, 15 siswa (50%) berada pada kategori cukup, dan 15 siswa (50%) pada kategori kurang. Setelah intervensi, 27 siswa (90%) berada pada kategori baik dan 3 siswa (10%) berada pada kategori cukup. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test. **Kesimpulan:** Edukasi bullying melalui leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa dan dapat dijadikan strategi preventif untuk mencegah depresi pada remaja.

Kata kunci : bullying, depression, adolescents, health education, leaflet

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang terjadi antara usia 10 hingga 19 tahun, yang ditandai dengan pertumbuhan dan kerentanan psikologis

yang signifikan, serta eksplorasi identitas, menurut WHO (2022). Pada masa ini, remaja belum mampu menguasai dan memanfaatkan fungsi fisik dan psikologisnya secara penuh (Fauzia, Rahmijai, 2019; Rany,

Harti, 2022). Maraknya kasus bullying menjadi perhatian dalam konteks pendidikan, terutama terkait dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis, kehidupan sosial dan akademik siswa, juga memiliki konsekuensi serius bagi kesehatan mental mereka (Nuryuliza et al., 2024 ; Dahlia, Azzahra, Azzahra, Dewi, Gunawan, Abdillah, 2025).

Penindasan atau bullying merupakan suatu tindakan yang disengaja dan bertujuan untuk menyakiti orang lain, sering kali disertai dengan intimidasi dan ancaman kekerasan, sehingga menimbulkan rasa takut (Harefa et al., 2023). Seringkali, korban bullying mengalami tingkat stres yang tinggi, rasa takut, dan kecemasan yang berkelanjutan. Mereka mungkin mengalami insomnia, anoreksia, atau bahkan mengembangkan penyakit psikologis seperti kecemasan sosial dan depresi (Nuryuliza et al., 2024). Depresi merupakan gejala terganggunya suasana hati seperti perasaan negatif, simptom psikologi yang berhubungan dengan kondisi tubuhnya, dan berkaitan dengan sikap individu lainnya (Kurniasari Pratiwi & Dinik Rusinani, 2022).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2020), sekitar 37% remaja perempuan dan 42% remaja laki-laki mengalami perundungan. Lebih dari 226 insiden kekerasan psikologis dan fisik, termasuk perundungan, didokumentasikan pada tahun 2022 oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), dan angka ini tidak menunjukkan tanda-tanda akan mereda. Sebagai catatan tambahan, 41,1% siswa Indonesia pernah menjadi korban perundungan, menurut data PISA 2018. Menurut Alitani (2023), Indonesia memiliki jumlah insiden perundungan di sekolah tertinggi kelima dari 78 negara pada tahun 2022. Informasi yang dikumpulkan pada tahun 2023 dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, khususnya mengenai 188 insiden kekerasan terhadap remaja yang terjadi di Sulawesi Selatan tahun itu. Dari jumlah tersebut kasus kekerasan anak terbanyak yaitu kekerasan fisik dan psikis, KEMENPPPA (2023).

Siswa yang dibully sering merasa terancam di sekolah, yang meningkatkan hormon stres dan mengganggu kesehatan jiwa mereka, sehingga membuat siswa

kehilangan fokus saat belajar dan mengganggu interaksi sosial. Dalam mengembangkan lingkungan yang kondusif serta mendukung untuk semua siswa, sekolah harus menerapkan pendekatan holistik. Ini memberikan pelatihan kepada siswa tentang cara mengidentifikasi tandatanda bullying dan membantu korban mencegah pembulyian, (Setyanawati, 2016 ; et al., 2025). Pencegahan terhadap bullying dan masalah kesehatan jiwa yang timbul sebagai akibat dari perilaku bullying dapat dilakukan dengan cara memberikan edukasi. Edukasi penyuluhan melalui media leaflet telah terbukti mampu meningkatkan pemahaman para remaja mengenai definisi, penyebab, jenis, konsekuensi, gejala, serta cara mencegah dan menangani bullying (Junalia dan Malkis, 2022).

Berdasarkan pernyataan-pernyataan diatas peneliti terdorong dalam melakukan penelitian terkait “edukasi peningkatan pengetahuan bullying untuk mencegah depresi pada remaja menggunakan media leaflet”. Pencegahan terhadap bullying dan masalah kesehatan jiwa yang timbul sebagai akibat dari perilaku bullying dapat dilakukan dengan cara memberikan edukasi. Edukasi penyuluhan melalui media leaflet telah terbukti mampu meningkatkan pemahaman para remaja mengenai definisi, penyebab, jenis, konsekuensi, gejala, serta cara mencegah dan menangani bullying (Junalia dan Malkis, 2022).

METODE Desain, tempat dan waktu

Proyek ini dirancang sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang bullying terhadap terjadinya depresi pada remaja disekolah. Desain proyek ini berbasis produk media leaflet, yang bertujuan untuk menjelaskan dampak bullying yang dapat menyebabkan terjadinya depresi pada remaja, penerapan edukasi berbasis media leaflet ini dapat meningkatkan wawasan siswa tentang dampak dari bullying terhadap terjadinya depresi. Lokasi pelaksanaan proyek ini dilakukan di SMK SOMBA OPU, Kab.

Gowa, Provinsi Sulawesi Selatan. Proyek ini dilaksanakan selama 2 minggu dari bulan Maret-April 2025 di SMK SOMBA OPU, Kab. Gowa, Provinsi Sulawesi Selatan.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Somba Opu, Kabupaten Gowa, sebanyak 353 orang. Ukuran sampel ditentukan dengan rumus Slovin, yang seharusnya menghasilkan 188 responden pada tingkat kesalahan 5% atau 78 responden pada tingkat kesalahan 10%. Namun, penelitian ini melibatkan 30 responden karena keterbatasan waktu dan sumber daya, sehingga hasil lebih tepat dianggap sebagai studi pendahuluan. Sampel dipilih menggunakan teknik *simple random sampling* dengan cara mengundi nomor siswa dari daftar populasi. Responden yang terpilih diminta kesediaannya untuk ikut serta melalui informed consent, dengan kriteria inklusi siswa yang bersedia, dapat membaca leaflet, dan hadir saat intervensi, sedangkan eksklusi mencakup siswa yang menolak, tidak hadir, atau tidak melengkapi kuesioner. Pemilihan teknik ini bertujuan untuk memastikan bahwa subjek benar-benar relevan dengan tujuan penelitian, sehingga efektivitas edukasi bullying terhadap peningkatan pengetahuan dalam mencegah depresi pada remaja menggunakan media leaflet dapat diukur secara optimal.

HASIL

Penelitian ini dilakukan disalah satu sekolah menengah kejuruan di Kecamatan Somba Opu, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan tepatnya di jalan Sultan Hasanuddin No. 24. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen kuesioner pre-test dan post-test terkait pengetahuan bullying terhadap terjadinya depresi pada remaja. Karakteristik responden ditinjau dari usia dan jenis kelamin. Sebagian besar responden berusia 10-19 tahun untuk remaja. Dari aspek jenis kelamin, responden perempuan sebanyak 15 orang (50%), sementara laki-laki sebanyak 15 orang (50%).

Hasil pre-test menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang masuk dalam kategori baik (0%), sebanyak 15 siswa (50%) berada pada kategori cukup, dan 15 siswa (50%) lainnya berada pada kategori kurang. Hal ini menggambarkan bahwa mayoritas siswa masih memiliki pemahaman yang terbatas terkait bullying dan dampaknya terhadap kesehatan mental, sehingga diperlukan

upaya edukasi yang lebih optimal. Setelah diberikan intervensi berupa edukasi melalui leaflet, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan, yaitu 27 siswa (90%) masuk dalam kategori baik dan 3 siswa (10%) berada pada kategori cukup, sementara tidak ada lagi siswa yang termasuk kategori kurang (0%). Hasil ini menunjukkan adanya pergeseran pengetahuan siswa dari kategori cukup dan kurang menjadi mayoritas berada pada kategori baik. Tabel berikut menyajikan distribusi skor pengetahuan Pre-test dan Post-test :

Distribusi Responden Berdasarkan Skor Pre dan Post Test pengetahuan

	Kategori	Frequency	Percent
Pre-Test	Baik	0	0
	Cukup	15	50.0
	Kurang	15	50.0
Total		30	100.0
Post-Test	Baik	27	90.0
	Cukup	3	10.0
	Kurang	0	0
Total		30	100.0

Analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menegaskan adanya perbedaan signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini membuktikan bahwa edukasi bullying melalui media leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa dan dapat menjadi strategi preventif dalam mencegah depresi pada remaja. Tabel berikut menyajikan Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test:

Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Statistik Uji	Nilai
Z (Wilcoxon Signed Ranks Test)	-4,725
Asymp. Sig (2-tailed)	0,000

PEMBAHASAN 1. Gambaran Edukasi Siswa-Siswi Sebelum Dilakukan Edukasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 30 siswa,

ditemukan 15 siswa 50%) memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori (kurang), sedangkan 15 (50%) siswa lainnya memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori (cukup). Edukasi tentang Bullying sangat penting dikarenakan sering kali anak-anak yang berada dibawah umur menganggap bahwa itu hanya sebagai bahan bercandaan, padahal anak lain yang menjadi korban, bisa menyebabkan ketidaknyamanan dan merasa terkucilkan.

Pendapat ini juga didukung oleh Teori dari Olweus (2003), yang mengatakan bullying sebagai tindakan agresif yang dilakukan secara berulang-ulang dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Huswatun Hasanah, Ma'ulfi Kharis Abadi, Melinda Yanuar, Tifani Intan Solihati (2025), dengan hasil Meningkatkan kesadaran siswa terhadap bullying dan strategi pencegahannya.

2. Gambaran Edukasi Siswa-Sisw

Setelah Dilakukan Edukasi hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 30 siswa, ditemukan 3 siswa (10%) memiliki tingkat pengetahuan (cukup), sedangkan 27 siswa (90%) lainnya memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori (baik). Adanya peningkatan pengetahuan oleh siswa-siswi menunjukkan keefektifan edukasi tentang bullying, hal ini membantu siswa-siswi untuk memahami dampak bullying agar tidak terjadi hal tersebut itu lagi.

Pendapat ini juga didukung oleh teori dari Teori Pembelajaran Kognitif (1950), yang mengatakan psikoedukasi berperan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang bullying, sehingga mereka dapat mengenali perilaku sebagai sesuatu yang negatif dan tidak dapat diterima. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Bobby Julyansyach Syafaat, Andi Asrina, Sitti Patimah (2024), dengan hasil Media video berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan dan sikap remaja, sedangkan media leaflet hanya berpengaruh terhadap pengetahuan.

3. Produk Inovasi Leaflet "Stop Bullying"

Leaflet "Stop Bullying" ini dirancang sebagai media edukatif untuk meningkatkan

kesadaran dan pemahaman siswa terhadap bahaya serta dampak dari perilaku bullying. Dalam pembuatannya, produk ini disusun secara menarik dan informatif dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami, tampilan visual yang atraktif, serta materi yang relevan dengan kehidupan remaja saat ini. Adapun Kelebihan pada leaflet tersebut diantaranya, yaitu :

Leaflet *Stop Bullying* memiliki beberapa kelebihan yang menjadikannya media edukasi yang efektif, di antaranya adalah desain yang menarik. Desain leaflet yang terdiri dari pop-up terhadap materi yang disampaikan membuatnya menjadi daya tarik utama, hal ini membuat peserta didik tidak hanya membaca saja namun juga dapat mendapatkan informasi dengan gaya yang unik dan misterius, karena disetiap lembaran akan ada pop-up yang berisi materi. Pendapat ini juga didukung oleh teori psikologi Persepsi, yang mengatakan bagaimana audiens memproses dan merespon elemen visual, seperti warna dan bentuk, untuk menciptakan daya tarik emosional dan kognitif. Adapun pendapat lain dari teori penerapan dalam media, yang mengatakan desain visual dalam media tidak hanya bertujuan estetis, tetapi juga strategis, mengarahkan perhatian, memudahkan pemahaman pesan, dan memicu emosi atau reaksi audiens. Penempatan elemen, pemilihan warna, tipografi, serta waktu publikasi harus direncanakan dengan matang agar pesan tersampaikan secara efektif dan menarik.

Kelebihan lain dari pada media adalah desain yang memakai bahasa sederhana sehingga mudah dimengerti oleh beragam kalangan, serta penyajian informasi yang ringkas namun padat makna. Materi yang disampaikan bersifat edukatif dan langsung menyasar isu penting mengenai bullying, mulai dari pengertian, jenis, dampak, hingga cara pencegahan. Selain itu, leaflet ini bersifat praktis dan mudah dibagikan, sehingga lebih banyak orang bisa dijangkau dalam waktu singkat, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat umum. Pendapat ini juga didukung oleh teori Keterbacaan Pesan, yang mengatakan bahwa penggunaan bahasa sederhana secara signifikan meningkatkan keterbacaan pesan. Pesan yang mudah dimengerti lebih cepat diterima, mengurangi kebingungan, serta meningkatkan efisiensi waktu dalam

komunikasi. Bahasa sederhana juga membantu menjangkau audiens dengan latar belakang pengetahuan yang berbedabeda, sehingga pesan lebih inklusif dan mudah diakses. Adapun pendapat lain dari teori Fungsi Bahasa Dalam Media (2018), yang mengatakan Bahasa dalam media berfungsi sebagai alat komunikasi massa yang harus dapat dinikmati dan dipahami oleh masyarakat luas. Alhasil, penting untuk memilih bahasa yang tepat sekaligus mudah dimengerti guna mengomunikasikan informasi dengan baik.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai dampak bullying terhadap risiko depresi. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa edukasi melalui leaflet terbukti efektif sebagai media intervensi karena mampu meningkatkan pemahaman siswa secara signifikan. Intervensi ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran remaja dalam memahami bahaya bullying dan kaitannya dengan kesehatan mental, sehingga media leaflet dapat dijadikan alternatif edukasi yang sederhana, praktis, dan mudah diakses dalam upaya pencegahan depresi pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

direkomendasikan sebagai sarana promosi kesehatan yang praktis, menarik, dan aplikatif dalam mendukung peran serta keluarga dalam upaya pertolongan pertama.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar edukasi melalui media leaflet dapat dimanfaatkan secara lebih luas di lingkungan

sekolah sebagai strategi preventif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai dampak bullying terhadap kesehatan mental, khususnya risiko depresi. Pihak sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi ini ke dalam program kesehatan sekolah atau kegiatan ekstrakurikuler agar pesan pencegahan bullying dapat diterima secara berkelanjutan. Guru dan tenaga kesehatan sekolah perlu bekerja sama dalam memberikan penyuluhan serta memastikan materi edukasi mudah dipahami oleh siswa. Selain itu, penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan variasi media edukasi lain, seperti video atau aplikasi digital, perlu dilakukan untuk memperkuat temuan serta membandingkan efektivitas berbagai media intervensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan dan penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus ditujukan kepada Politeknik Kesehatan Makassar, Jurusan Keperawatan, atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama proses penelitian. Terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah SMK SOMBA OPU, seluruh staf, dan guru yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Penghargaan setinggi-tingginya juga diberikan kepada pihak yang telah membantu dalam penyediaan bahan, alat peraga, serta proses produksi Leaflet Edukasi yang digunakan dalam intervensi penelitian ini. Semoga kontribusi semua pihak menjadi amal jariyah dan mendapat balasan yang berlipat ganda.

World Health Organization (WHO). (2022). Adolescent Health. Adolescence is the phase of life between childhood and adulthood, from ages 10 to 19. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/>. Diakses pada tanggal 20 Februari 2025.

Fauzia, T. F., & Rahmijati L. R. (2019). Memahami Pengalaman body shaming pada remaja perempuan. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(3). <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksionline/article/view/24148/21901>.

Nuryuliza, I., Ula, D. M., & Novariyanto, R. A. (2024). *Dampak bullying terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 2 (1), 41–50. [Dampak bullying terhadap kesejahteraan psikologis... - Google Scholar](#)

Harefa, T. M., Manik, J. P., Yahaubun, C. H., Gomies, D., Antoni, A., Kesamay, S., ... Ritiau, S. P. (2023). SOSIALISASI PENCEGAHAN BULLYING DIKALANGAN SISWA. *Pattimura Mengabdikan : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 3337. https://doi.org/10.30598/pattimura_mengabdikan.1.3.33-37

Kurniasari, Pratiwi, and Dinik Rusinani. "Literature Review: Gangguan Mental Depresi Pada wanita." *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Science)* 10.3 (2022): 103-110. [LITERATURE REVIEW: GANGGUAN MENTAL DEPRESI PADA WANITA - Google Scholar](#)

Alitani, M. B. (2023). Hubungan self-compassion dengan perilaku terkait bunuh diri pada mahasiswa yang pernah mengalami perundungan. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(3), 193-198. Lensi, Y., Wandani, R., & Wardiyah, A. (2024). Pendidikan kesehatan penatalaksanaan tersedak pada keluarga yang memiliki balita di Perumnas Wayhalim Bandar Lampung. *Journal of Public Health Concerns*, 3(4), 147–155. Diakses dari profil SINTA penulis (tercantum dalam publikasi terbaru): <https://sinta.kemdikbud.go.id/authors/profile/6681559>

KEMENPPPA. Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Anak. 2023 [cited 2024 Feb 5]. Data Kekerasan Nasional. Available from: https://kekerasan.kemen_pppa.go.id/ringkasan

Setyanawati, T. (2016). Perilaku bullying di sekolah menengah atas. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 01(5), 1–23. [Setyanawati, T. \(2016\). Perilaku bullying di sekolah... - Google Scholar](#)

Junalia, E., & Malkis, Y. (2022). Edukasi upaya pencegahan bullying pada remaja di Sekolah Menengah Pertama Tirtayasa Jakarta. *Journal Community Service of Health Science*, 1(1), 15-20. [Junalia, E., & Malkis, Y. \(2022\). Edukasi upaya pencegaha... - Google Scholar](#)

Huswatun, H., Abadi, M. U. K., Yanuar, M., Solihati, T. I., & Budiman, B. (2025). Sosialisasi Pencegahan Tindakan Bullying di SMP Cipinang, Kecamatan Pamarayan, Kabupaten Serang. *Al Khidma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 1-9. [Huswatun Hasanah, Ma'ulfi Kharis Abadi, Melinda... - Google Scholar](#)

Bobby Julyansyach, S, Asrina, A., & Patimah, S. (2024). Pengaruh Media Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Dampak Bullying Pada Kesehatan Mental Di MAN 1 Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 5(6), 942-954. Rasman, R., Setioputro, B., & Yunanto, R. A. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan pertolongan pertama tersedak pada balita dengan media audio visual terhadap self-efficacy ibu balita. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 6(1), 31–39. Diakses melalui portal Garuda (Kemdikbud): <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2609795>