

IMPLEMENTASI LITERASI KESEHATAN MELALUI MEDIA SOSIAL UNTUK SISWA SEKOLAH MENENENGAH ATAS

Denniar Alifah Putri¹, Anggita Faizah Ridwan², Ichsan Fauzi Rachman³

Universitas Siliwangi, Tasikmalaya, Indonesia

Email : 243403111215@student.unsil.ac.id¹, 243403111294@student.unsil.ac.id²,
ichsanfauzirachman@unsil.ac.id³

Abstract

This study aims to examine the implementation of mental health literacy through social media among senior high school students. A literature review method was employed to analyze various credible sources, including academic journals, articles, and research reports. The findings reveal that social media platforms such as Instagram, TikTok, and YouTube have significant potential as interactive and accessible educational tools to enhance students' awareness and understanding of mental health. Social media also contributes to stigma reduction and provides a safe space for sharing experiences. However, several challenges arise, including low digital literacy, the spread of misinformation, cases of cyberbullying, and a lack of guidance from teachers and parents. Therefore, a collaborative and systematic approach involving schools, families, mental health communities, and social media platforms is necessary to optimize the role of digital media in supporting adolescent mental health education.

Keywords: *Mental Health Literacy; Social Media; High School Students; Digital Education; Cyberbullying*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji implementasi literasi kesehatan mental melalui media sosial pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Metode yang digunakan adalah kajian literatur (*literature review*) dengan menelaah berbagai sumber terpercaya seperti jurnal ilmiah, artikel, dan laporan penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa media sosial seperti *Instagram*, *TikTok*, dan *YouTube* memiliki potensi besar sebagai sarana edukasi yang interaktif dan mudah diakses dalam meningkatkan kesadaran serta pemahaman siswa tentang kesehatan mental. Media sosial juga membantu mengurangi stigma dan menyediakan ruang aman untuk berbagi pengalaman. Namun, sejumlah tantangan muncul, seperti rendahnya literasi digital, penyebaran informasi tidak akurat, kasus cyberbullying, serta kurangnya peran pendampingan dari guru dan orang tua. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan kolaboratif dan sistematis antara sekolah, keluarga, komunitas, dan platform media sosial untuk mengoptimalkan peran media digital sebagai alat pembelajaran yang mendukung kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: *Literasi Kesehatan Mental; Media Sosial; Siswa SMA; Edukasi Digital; Cyberbullying*

Article History

Received: Mei 2025

Reviewed: Mei 2025

Published: Mei 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI: Prefix DOI:

10.8734/CAUSA.v1i2.365

Copyright: Author

Publish by: SINDORO



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

ISSN 3025-6488



9 773025 648007

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang *kompleks*, di mana individu mengalami perubahan *psikologis, emosional, dan sosial* (Sitompul, 2024). Salah satu tantangan terbesar adalah masalah kesehatan mental, yang kerap tidak mendapat perhatian yang memadai. Berdasarkan penelitian, hampir separuh dari gangguan mental mulai berkembang sejak masa remaja. Namun, masih banyak siswa SMA yang belum memperoleh edukasi yang cukup mengenai kesehatan mental. Akibatnya, mereka mengalami kesulitan dalam mengenali gejala awal gangguan psikologis dan mencari pertolongan yang diperlukan.

Gangguan mental tetap menjadi tantangan besar, terutama bagi remaja di Indonesia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018, ditemukan adanya peningkatan prevalensi gangguan mental emosional sebesar 9,8% dari total populasi Indonesia, khususnya pada individu berusia 15 tahun ke atas (Agustini et al., 2024).

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan hidup, mengenali potensi dirinya, belajar secara efektif, bekerja dengan produktif, serta berperan aktif dalam komunitasnya (Sitompul, 2024). Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan mental (Febrianti et al., 2022 dalam (Sitompul, 2024)). Masa remaja adalah periode penting dalam perkembangan sosial dan emosional yang berpengaruh besar terhadap kesehatan mental. Dalam fase ini, individu perlu membangun pola tidur yang sehat, rutin berolahraga, mengembangkan keterampilan dalam menyelesaikan masalah, menjalin hubungan sosial yang positif, serta memahami cara mengelola emosi dengan baik.

Kemajuan pesat dalam teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan besar, salah satunya hadirnya media sosial sebagai platform yang berpengaruh dalam membentuk pola komunikasi dan interaksi sosial (Harahap et al., 2023). Bagi remaja tingkat Sekolah Menengah Atas, media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, dengan keterlibatan mereka di dunia digital yang semakin meningkat seiring waktu. Lebih dari sekedar sarana hiburan atau tempat bersosialisasi, media sosial berfungsi sebagai wadah bagi mereka untuk mengungkapkan pendapat, memperluas jaringan sosial, dan membangun koneksi dengan lingkungan sekitar.

Media sosial kini telah menjadi elemen penting dalam kehidupan remaja, di mana mereka menghabiskan banyak waktu untuk itu berkomunikasi, berbagi konten, dan menjalin hubungan dengan sesama melalui platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube (Kusumawardani et al., 2025). Perkembangan ini mendorong ketertarikan untuk memahami bagaimana keterlibatan mereka di media sosial berpengaruh terhadap persepsi diri dan kesehatan mental. Penggunaan informasi teknologi melalui internet pada remaja menjadi isu penting yang perlu mendapatkan perhatian lebih. Berdasarkan data Kominfo, sekitar 30 juta atau 80% anak-anak dan remaja menggunakan internet, dengan media digital sebagai sarana komunikasi utama (Septiana, 2021 dalam (Fatahya & Abidin, 2022)). Tingginya minat mereka dalam berbagai aktivitas bold menunjukkan bahwa media digital, termasuk media sosial, telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja saat ini. Sebanyak 130 juta atau 48% dari total populasi remaja menggunakan media sosial melalui perangkat seluler atau gadget (Fadilah et al., 2023 dalam Fatahya & Abidin, 2022).

Masa SMA merupakan fase kritis dalam pembentukan identitas diri, di mana perubahan psikologis, emosional, dan sosial berpengaruh besar terhadap kesehatan mental (Sitompul, 2024). Kurangnya literasi kesehatan mental serta minimnya edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat semakin melemahkan kondisi ini. Paparan konten negatif dan penggunaan berlebihan dapat menyebabkan kecanduan digital, kekecewaan, serta perasaan rendah diri akibat tekanan sosial yang tidak sehat.

Instagram, TikTok, dan YouTube bukan hanya berfungsi sebagai media untuk bersosialisasi, tetapi juga menjadi alat pembelajaran yang efektif bagi siswa. Melalui penerapan literasi kesehatan mental di platform media sosial, siswa dapat mengakses berbagai konten edukatif yang disajikan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami, seperti video, infografis, dan diskusi interaktif.

Pemanfaatan media sosial untuk literasi kesehatan mental dapat membantu siswa membangun pola pikir yang lebih positif dengan menyediakan informasi edukatif yang mudah diakses, mendorong interaksi sosial yang mendukung, dan meningkatkan kesadaran sehingga stigma terhadap masalah psikologis berkurang. Dengan semakin banyaknya diskusi terbuka mengenai kesehatan mental, siswa dapat belajar berbagai strategi untuk mengelola stres dan kecemasan dari sumber yang terpercaya. Namun, penting bagi mereka untuk secara kritis memilah informasi agar tidak terpengaruh oleh konten yang kurang akurat. Jika digunakan dengan bijak, media sosial berpotensi menjadi sarana efektif dalam mendukung kesejahteraan mental siswa.

Literasi media, sebagaimana dijelaskan oleh Tamburaka (2013 dalam Sunnah et al., 2020) menggambarkan situasi di mana masyarakat secara aktif mencari informasi dari berbagai media. Namun, kesadarannya masih tergolong rendah. Setiap individu memiliki tingkat pemrosesan kognitif yang berbeda, sehingga cara mereka memanfaatkan media dan apa yang mereka peroleh darinya pun bervariasi. Menurut The National Leadership Conference on Media Literacy, literasi media mencakup kemampuan dalam mengakses, menganalisis, mengevaluasi, serta memproduksi konten media dengan tujuan tertentu.

Diperlukan juga pendekatan preventif, intervensi dan edukatif melalui literasi media dan kesehatan mental. Literasi media membantu siswa SMA memahami risiko serta manfaat penggunaan media sosial dan menyaring informasi secara bijak (Kusumawardani et al., 2025). Sementara itu, literasi kesehatan mental mencakup pemahaman tentang gangguan psikologis, cara mencari bantuan profesional, serta upaya pengurangan stigma terkait kesehatan mental. Dengan edukasi yang tepat, siswa dapat lebih kritis dalam menanggapi informasi dan mengembangkan strategi adaptif untuk menghadapi tekanan sosial serta membangun pola pikir yang sehat.

Pemerintah telah berupaya untuk mengurangi cyberbullying salah satunya melalui Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik. Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE) atau Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 adalah UU yang mengatur tentang informasi serta transaksi elektronik, atau teknologi informasi secara umum. UU ini memiliki memasukkan yang berlaku untuk setiap orang yang melakukan perbuatan hukum sebagaimana diatur dalam undang-undang ini, baik yang berada di wilayah Indonesia maupun di luar wilayah hukum Indonesia, yang memiliki akibat hukum di wilayah hukum Indonesia dan/atau di luar wilayah hukum Indonesia dan merugikan kepentingan Indonesia (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan literatur review yang bertujuan untuk menelaah dan menganalisis berbagai sumber referensi yang relevan dengan topik implementasi literasi kesehatan mental melalui media sosial pada siswa sekolah menengah atas. Literatur yang ditinjau mencakup artikel ilmiah, serta jurnal terpercaya yang guna menjamin relevansi informasi.

Tahapan dalam kajian ini dimulai dengan mengidentifikasi topik dan merumuskan permasalahan, yakni menyoroti bagaimana media sosial dimanfaatkan sebagai sarana edukasi kesehatan mental bagi siswa menengah atas. Fokus kajian diarahkan pada efektivitas penerapan, strategi yang digunakan, serta hambatan yang mungkin muncul dalam proses implementasinya. Selanjutnya, literatur dikumpulkan melalui beberapa basis data seperti

Google Scholar, ResearchGate, DOAJ, dan Portal Garuda, dengan menggunakan kata kunci seperti kesehatan mental, literasi digital, pengaruh sosial media untuk kesehatan mental. Seleksi dilakukan dengan mempertimbangkan kualitas dan relevansi sumber.

Penelitian ini juga menyoroti berbagai faktor yang mempengaruhi efektivitas literasi kesehatan mental melalui media sosial bagi siswa sekolah menengah atas. Salah satu faktor utama adalah keterlibatan aktif dari siswa dalam mengonsumsi dan berinteraksi dengan konten edukatif yang tersedia. Partisipasi aktif ini dapat diwujudkan melalui diskusi dalam kolom komentar, berbagi informasi dengan teman sebaya, serta penggunaan fitur interaktif seperti polling atau sesi tanya jawab.

Pentingnya kolaborasi antara sekolah, komunitas kesehatan mental, dan platform media sosial juga menjadi aspek yang perlu diperhatikan dalam penelitian ini. Sekolah dapat berperan dalam memberikan edukasi dasar mengenai kesehatan mental serta mengarahkan siswa untuk mengakses sumber informasi yang kredibel. Komunitas kesehatan mental dapat berkontribusi dalam menyediakan konten edukatif yang berbasis penelitian dan studi kasus, sementara platform media sosial dapat berperan dalam menyebarkan informasi dengan cara yang menarik dan sesuai dengan tren digital saat ini. Ditemukan pula beberapa hambatan yang dapat mengurangi efektivitas literasi kesehatan mental melalui media sosial.. Kurangnya regulasi terhadap penyebaran informasi kesehatan mental juga menjadi tantangan, karena informasi yang tidak akurat atau menyesatkan dapat berdampak negatif terhadap pemahaman siswa mengenai isu kesehatan mental.

Sebagai bagian dari sintesis hasil analisis, penelitian ini merekomendasikan beberapa strategi untuk meningkatkan efektivitas implementasi literasi kesehatan mental melalui media sosial. Di antaranya adalah pengembangan program edukasi berbasis media sosial yang melibatkan siswa secara aktif, integrasi materi kesehatan mental dalam kurikulum sekolah, serta penyediaan panduan bagi siswa dalam memilah dan memahami informasi yang beredar di dunia digital. Dengan adanya strategi yang tepat, literasi kesehatan mental melalui media sosial dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa terhadap kesehatan mental mereka.

Melalui pendekatan literatur review ini, penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi teoritis dalam bentuk pemetaan pendekatan serta efektivitas penggunaan media sosial sebagai sarana literasi kesehatan mental di kalangan pelajar dan dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi yang lebih optimal dalam memanfaatkan media sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Peran Media Sosial dalam Literasi Kesehatan Mental

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi generasi muda. Selain sebagai sarana komunikasi dan hiburan, platform digital ini berperan penting dalam meningkatkan literasi kesehatan mental (Julhamdani et al., 2024). Dengan jangkauan luas dan fitur interaktif, media sosial seperti Instagram, TikTok, Twitter, serta YouTube dapat dimanfaatkan untuk menyebarkan informasi edukatif mengenai kesehatan mental.

Kesehatan mental mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan bertindak. Pemahaman yang baik tentang kesehatan mental memungkinkan individu mengenali tanda-tanda gangguan seperti stres berlebihan, kecemasan, depresi, atau burnout serta mengetahui cara menanganinya. Dalam hal ini, media sosial berpotensi menjadi sarana efektif dalam mengedukasi masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali layanan konseling yang tersedia, serta mengurangi stigma terhadap gangguan psikologis (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Namun, di sisi lain, media sosial juga memiliki dampak negatif,

terutama dalam bentuk cyberbullying yang marak terjadi di kalangan siswa Sekolah Menengah Atas.

Cyberbullying adalah bentuk perundungan yang dilakukan melalui dunia maya, seperti komentar negatif, pelecehan verbal, hingga penyebaran rumor atau informasi yang merugikan korban. Efek dari cyberbullying terhadap kesehatan mental sangat signifikan, siswa yang menjadi korban dapat mengalami gangguan kecemasan, stres berat, depresi, bahkan menurunnya rasa percaya diri. Paparan konten negatif yang terus-menerus juga bisa memperburuk kondisi mental mereka, menyebabkan isolasi sosial, penurunan prestasi akademik, dan pada kasus ekstrem, pemikiran untuk menyakiti diri sendiri.

Di sinilah peran media sosial dalam literasi kesehatan mental menjadi semakin krusial. Konten edukatif yang dibuat oleh psikolog, konselor, influencer kesehatan mental, hingga organisasi non-profit dapat membantu memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswa tentang cara menghadapi cyberbullying. Misalnya, video pendek tentang teknik mengelola emosi, strategi membangun ketahanan diri, atau berbagi pengalaman dari korban cyberbullying dapat membangun empati dan mendorong individu untuk mencari bantuan profesional saat dibutuhkan. Dengan demikian, media sosial tidak hanya menjadi tempat berbagi informasi tetapi juga sarana pembentukan komunitas pendukung yang saling menguatkan dalam menghadapi tantangan kesehatan mental, termasuk dampak dari cyberbullying (Julhamdani et al., 2024).

Mengingat dampak serius dari cyberbullying, edukasi mengenai kesehatan mental di media sosial dapat menjadi solusi preventif yang sangat penting. Sekolah, orang tua, dan masyarakat perlu berperan aktif dalam memastikan lingkungan digital yang aman bagi siswa, sekaligus mengoptimalkan potensi positif dari media sosial dalam membangun kesadaran dan mendukung kesehatan mental mereka. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental, siswa dapat lebih siap menghadapi tekanan sosial serta menghindari dampak negatif dari perilaku online yang merugikan. Upaya kolaboratif antara berbagai pihak dapat menciptakan ekosistem digital yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

B. Strategi Implementasi

Dengan pesatnya perkembangan teknologi dan penggunaan media sosial, literasi digital kini menjadi keterampilan yang sangat penting, terutama bagi siswa SMA. Selain mengajarkan cara yang tepat untuk mengakses dan memanfaatkan informasi, literasi digital juga harus mencakup pemahaman tentang etika berinternet, perlindungan data pribadi, serta risiko negatif seperti cyberbullying. Dampak dari cyberbullying terhadap kesehatan mental remaja bisa sangat signifikan, mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Oleh karena itu, materi ini bertujuan memberikan panduan dalam menerapkan literasi digital yang tidak hanya mengajarkan cara menggunakan media sosial secara aman, tetapi juga membantu menjaga kesehatan mental siswa SMA. Oleh karena itu, diperlukannya suatu strategi pada pengimplementasiannya, diantaranya :

1. Menentukan Tujuan dan Sasaran

Tujuan utama dari literasi digital adalah menggambarkan bagaimana penggunaan media digital secara bijak dapat membantu meningkatkan kesehatan mental siswa SMA melalui penyediaan informasi edukatif, memperkuat dukungan sosial, dan mengurangi stigma yang berkaitan dengan isu kesehatan mental (Nasir, 2025). Literasi digital sangat penting bagi kalangan ini untuk membentuk pola pikir kritis, meningkatkan kesadaran terhadap etika berinternet, serta membekali mereka dengan pengetahuan tentang keamanan dan privasi digital. Salah satu tantangan besar yang dihadapi siswa SMA dalam dunia digital adalah fenomena cyberbullying. Oleh karena itu, literasi digital harus melibatkan pembekalan kepada remaja tentang cara mengenali, menghindari, dan

menangani perundungan daring (cyberbullying), serta dampaknya terhadap kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, depresi, dan bahkan keinginan untuk menarik diri dari kehidupan sosial.

2. Pemilihan Platform Media Sosial yang Tepat

Dalam mengimplementasikan literasi digital bagi siswa SMA, penting untuk memilih platform yang sesuai dengan karakteristik dan kebiasaan penggunaan mereka. Setiap platform media sosial membawa potensi baik positif maupun negatif terhadap kesehatan mental remaja. Misalnya, Instagram dan TikTok, meskipun sangat populer di kalangan siswa SMA, sering kali menjadi tempat berkembangnya perundungan digital (cyberbullying) yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Cyberbullying yang terjadi melalui komentar jahat, penyebaran gambar atau video yang merendahkan, serta bullying berbasis penampilan atau prestasi dapat memicu perasaan rendah diri, kecemasan sosial, hingga depresi. Oleh karena itu, strategi literasi digital perlu mencakup pemahaman tentang bagaimana siswa bisa melindungi diri dari pengalaman negatif ini, serta cara melaporkan dan mengatasi perundungan di media sosial.

3. Pengembangan Konten Literasi Digital

Konten literasi digital yang ditujukan untuk siswa SMA harus mencakup topik mengenai pengelolaan kesehatan mental terkait penggunaan media sosial, termasuk bahaya cyberbullying. Remaja perlu diberi pemahaman tentang cara-cara untuk menghadapi dan melawan cyberbullying. Selain itu, penting untuk menumbuhkan kesadaran mengenai dampak psikologis dari cyberbullying, seperti perasaan cemas, depresi, atau rasa tidak aman. Mengasah keterampilan digital dapat menjadi bentuk motivasi positif dalam memanfaatkan media digital, misalnya dengan menjadi kreator konten yang inspiratif seperti vlogger, blogger, pembuat video imajinatif, editor foto, desainer grafis, serta berlatih menggunakan aplikasi seperti Microsoft Word dan Excel, atau membuat majalah dinding bertema literasi digital (Nasir, 2025), berbasis cerita pribadi yang membantu siswa SMA untuk lebih sadar akan perasaan mereka dan cara menghadapinya secara positif.

4. Kolaborasi dengan Influencer atau Tokoh Digital

Kolaborasi dengan influencer atau tokoh digital yang memiliki pengaruh besar di kalangan remaja dapat digunakan untuk menyebarkan pesan literasi digital yang juga melibatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengatasi cyberbullying. Influencer yang berbicara tentang pengalaman pribadi mereka dalam menghadapi cyberbullying atau yang membahas pentingnya menjaga kesehatan mental saat bersosial media dapat memberikan pengaruh yang kuat bagi siswa SMA. Dengan membagikan cerita mereka, para influencer dapat menginspirasi siswa untuk lebih terbuka dalam berbicara tentang perasaan mereka, serta memberikan informasi yang relevan tentang langkah-langkah untuk mengatasi perundungan daring dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

5. Penerapan Kampanye Interaktif

Kampanye literasi digital yang melibatkan partisipasi siswa SMA dapat difokuskan pada pengenalan tentang cyberbullying dan bagaimana menghadapinya. Misalnya, tantangan untuk membuat video pendek yang mengedukasi teman-teman tentang bagaimana mengenali dan melawan cyberbullying atau kuis yang menguji pengetahuan siswa tentang dampak cyberbullying terhadap kesehatan mental (Aulia et al., 2024). Selain itu, mengajak siswa untuk berbagi pengalaman mereka tentang cara-cara mereka mengatasi perundungan daring bisa sangat efektif dalam memperkuat rasa solidaritas dan dukungan di antara remaja. Kampanye ini juga akan membantu siswa untuk mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental yang sering kali dipicu oleh perundungan digital.

6. Monitoring dan Evaluasi

Agar program literasi digital yang melibatkan kesehatan mental terkait dengan cyberbullying berjalan efektif, evaluasi perlu dilakukan secara sistematis. Beberapa indikator yang bisa digunakan untuk mengevaluasi dampak dari konten literasi digital adalah seberapa banyak siswa yang melaporkan pengalamannya terkait cyberbullying atau mengungkapkan perasaan mereka tentang tekanan sosial yang mereka alami di media sosial. Survei yang dilakukan sebelum dan sesudah kampanye dapat membantu mengukur perubahan dalam pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan cara menghindari atau menangani perundungan daring (Dwi et al., 2023).

7. Konsistensi dan Keberlanjutan

Literasi digital yang melibatkan kesehatan mental, terutama terkait dengan cyberbullying, harus menjadi bagian dari upaya jangka panjang untuk menjaga kesejahteraan psikologis siswa SMA. Dengan merencanakan kalender konten yang membahas topik-topik seperti cara mengenali cyberbullying, mengatasi dampak negatifnya, serta menjaga keseimbangan digital, siswa dapat lebih siap untuk beradaptasi dengan dunia digital yang penuh tantangan. Selain itu, dengan pendekatan yang berkelanjutan, siswa akan lebih terbiasa untuk mengenali dan menghindari perilaku berbahaya, serta mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan dalam menjaga kesehatan mental mereka di dunia maya (Dwi et al., 2023).

C. Tantangan dan Hambatan

Melalui integrasi literasi digital dengan kesadaran tentang cyberbullying dan kesehatan mental, siswa SMA tidak hanya akan menjadi pengguna media sosial yang cerdas dan bertanggung jawab, tetapi juga lebih kuat dalam menghadapi tantangan psikologis yang muncul akibat perundungan daring di dunia digital.

Hambatan seperti kurangnya pemahaman, tingginya penyebaran informasi yang tidak akurat, serta terbatasnya peran pendampingan dari pihak dewasa menjadi faktor utama yang menghambat efektivitasnya. Oleh sebab itu, diperlukan analisis mendalam terhadap berbagai tantangan tersebut guna memastikan proses implementasi berjalan secara optimal. Tantangan dan hambatan tersebut diantaranya :

1. Keterbatasan Pemahaman dan Kesadaran Remaja

Pemahaman siswa SMA mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental masih tergolong rendah. Hal ini disebabkan oleh minimnya akses terhadap edukasi yang terstruktur serta kurangnya referensi informasi yang terpercaya. Kondisi ini menyebabkan banyak siswa kesulitan mengenali gejala awal gangguan psikologis dan tidak mengetahui langkah-langkah dasar dalam menjaga kesehatan mental. Berdasarkan temuan (Maelani et al., 2025), sekitar 24,2% responden memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang rendah, dan 54% di antaranya mengaku pernah melakukan diagnosis mandiri tanpa konsultasi profesional.

2. Meluasnya Informasi Tidak Terverifikasi

Sebagian besar remaja mengandalkan media sosial sebagai sumber informasi utama, termasuk dalam topik kesehatan mental. Namun, tak sedikit dari konten yang mereka akses bersumber dari pengguna non-ahli dan tidak memiliki dasar ilmiah yang jelas. Kondisi ini rawan menimbulkan kesalahpahaman. Berdasarkan (Fatimah et al., 2024), sekitar 60% remaja mengetahui informasi pertama mereka mengenai gangguan mental dari media sosial, yang kemudian memicu kecenderungan untuk melakukan diagnosis diri tanpa pemahaman yang memadai.

3. Stigma Sosial yang Masih Mengakar

Isu seputar kesehatan mental masih dianggap tabu oleh sebagian masyarakat, termasuk di lingkungan remaja, khususnya pada siswa SMA.. Stigma ini menyebabkan siswa enggan membicarakan permasalahan yang mereka alami atau mencari bantuan dari pihak profesional. (Ulfa, 2024) menjelaskan bahwa penyebaran informasi keliru melalui media sosial dapat memperparah stigma, bahkan meningkatkan risiko gangguan seperti depresi, kecemasan, hingga bunuh diri. Selain itu, hal ini turut menurunkan kepercayaan terhadap layanan profesional seperti psikolog dan psikiater.

4. Ketimpangan Teknologi dan Rendahnya Literasi Digital

Tidak semua siswa memiliki perangkat digital dan jaringan internet yang memadai untuk mengakses informasi edukatif di media sosial. Selain itu, keterbatasan dalam kemampuan memilah dan memahami informasi yang valid menyebabkan mereka lebih mudah terpengaruh oleh opini subjektif atau informasi menyesatkan. (Yani et al., 2025) merekomendasikan peningkatan literasi digital sebagai bagian penting dari program literasi kesehatan mental yang menyeluruh.

5. Overload Informasi (Banjir Konten)

Media sosial menghadirkan arus informasi yang sangat cepat dan melimpah. Hal ini sering kali membuat siswa merasa bingung dalam memilih dan memahami informasi mana yang benar dan relevan. Akibatnya, mereka kesulitan dalam menyusun pemahaman yang utuh mengenai isu kesehatan mental.

6. Kurangnya Peran Pendampingan Orang Dewasa

Minimnya keterlibatan guru, konselor, dan orang tua dalam proses penyaringan serta pendampingan informasi membuat siswa rentan terhadap salah tafsir atau penyerapan informasi yang keliru. Media sosial tidak menyediakan sistem pendukung yang sesuai dengan kondisi emosional dan kognitif remaja. Oleh karena itu, peran pendamping sangat dibutuhkan untuk membimbing mereka dalam memahami isu-isu kesehatan mental. (Yani et al., 2025) menekankan pentingnya keterlibatan berbagai pihak dalam mendampingi siswa menghadapi tantangan ini.

7. Pengaruh Algoritma terhadap Konsumsi Konten

Algoritma di media sosial cenderung mengedepankan konten viral dan populer, bukan yang paling edukatif atau akurat. Akibatnya, siswa lebih sering terpapar pada materi yang sensasional atau tidak berbasis bukti. Ini dapat membentuk persepsi keliru terhadap kesehatan mental dan menyesatkan dalam hal cara penanganannya.

Media sosial memiliki potensi besar dalam mendukung peningkatan literasi kesehatan mental di kalangan siswa SMA. Namun, sejumlah tantangan seperti penyebaran informasi yang keliru, stigma sosial, keterbatasan akses digital, hingga pengaruh algoritma menjadi hambatan utama dalam proses ini. Diperlukan kolaborasi aktif antara pihak sekolah, orang tua, tenaga profesional, dan penyedia platform media sosial agar literasi yang disampaikan benar-benar akurat, relevan, dan mampu memberikan dampak positif bagi remaja.

D. Dampak Positif dari Literasi Kesehatan Mental melalui Media Sosial

Bagi siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), akses yang mudah terhadap informasi ini dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang kesehatan mental, mengurangi stigma, serta membantu mereka mengelola stres dan emosi yang kerap muncul selama masa remaja. Berikut ini akan dibahas beberapa dampak positif dari literasi kesehatan mental melalui media sosial terhadap siswa SMA :

1. Peningkatan Kesadaran dan Wawasan Kesehatan Mental

Media sosial telah menjadi salah satu sarana yang sangat efektif dalam menyebarkan informasi seputar kesehatan mental. Berbagai akun edukatif seperti @mudahbergaul di Instagram mampu menyajikan konten yang relevan dan komunikatif

sehingga menarik perhatian generasi muda. Konten-konten ini berkontribusi besar dalam meningkatkan tingkat kesadaran siswa SMA terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kesadaran masyarakat hingga 56,2% setelah mengakses informasi melalui media sosial tersebut (Fitri Wahyu Rahmadania et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan digital dapat menjadi alat yang kuat dalam pendidikan kesehatan mental bagi remaja.

2. Pembentukan Sikap Positif dan Pengurangan Stigma Sosial

Konten yang bersifat informatif dan suportif di media sosial secara tidak langsung membentuk sikap positif remaja terhadap isu kesehatan mental. Siswa yang sebelumnya enggan membicarakan permasalahan emosional kini mulai merasa bahwa mereka tidak sendiri dan bahwa mencari bantuan adalah hal yang normal. Ini secara signifikan mengurangi stigma sosial terhadap gangguan mental, sekaligus membantu membangun budaya saling mendukung di lingkungan sekolah (Ilat et al., 2023). Literasi semacam ini penting agar remaja tidak merasa dikucilkan saat menghadapi tekanan mental.

3. Penguatan Keterampilan Regulasi Emosi dan Stres

Melalui paparan berulang terhadap konten yang membahas teknik pengelolaan stres, meditasi, serta metode mindfulness, siswa dapat memperoleh keterampilan praktis yang mendukung kesehatan mental mereka. Platform seperti Instagram dan TikTok sering menyajikan tips harian dalam bentuk video singkat yang mudah dipahami dan diterapkan. Kemampuan dalam mengatur emosi dan menghadapi tekanan, terutama dalam konteks akademik dan sosial, menjadi lebih kuat berkat literasi ini (Wahyuni & Fitri, 2022).

4. Kemudahan Akses terhadap Layanan dan Komunitas Pendukung

Media sosial tidak hanya menyediakan informasi, tetapi juga membuka akses terhadap jaringan dukungan seperti layanan konseling online, komunitas remaja peduli kesehatan mental, serta cerita-cerita inspiratif dari tokoh atau sesama pelajar yang berhasil pulih dari masalah psikologis. Informasi semacam ini membantu siswa merasa lebih termotivasi dan memahami bahwa bantuan tersedia serta dapat dijangkau kapan saja (Janutama, 2023), Ini sangat krusial dalam menciptakan ekosistem yang aman dan inklusif bagi siswa.

5. Pengembangan Literasi Digital Kritis terhadap Informasi Kesehatan

Dengan berinteraksi secara aktif dalam ruang digital, siswa juga dilatih untuk menjadi konsumen informasi yang kritis. Mereka belajar menilai kredibilitas sumber, memverifikasi fakta, serta membedakan antara informasi yang akurat dengan hoaks atau opini tidak berdasar (Widiyanto et al., 2023). Kemampuan ini penting agar siswa tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga memiliki kesadaran dalam menyaring dan menyikapi konten yang mereka konsumsi, khususnya yang berkaitan dengan isu sensitif seperti kesehatan mental.

E. Dampak Negatif Media Sosial terhadap Kesehatan Mental dan Cara Mengatasinya

Di era digital saat ini, media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja, khususnya bagi siswa SMA. Mereka menggunakan platform seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp tidak hanya untuk berkomunikasi, tetapi juga sebagai sarana mengekspresikan diri dan membangun citra sosial. Namun, di balik kemudahan dan hiburan yang ditawarkan, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat membawa dampak negatif terhadap kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan ini dapat memengaruhi kondisi emosional dan psikologis siswa SMA dalam berbagai aspek (Arsini et al., 2023) :

1. Gejala Depresi dan Kecemasan Meningkat

Siswa SMA yang terlalu sering menggunakan media sosial berisiko mengalami perasaan tidak berharga, kesepian, dan tekanan batin karena membandingkan dirinya dengan teman-teman atau figur publik yang terlihat "sempurna" di media sosial. Hal ini

bisa memicu gejala depresi dan kecemasan yang mengganggu kehidupan belajar dan sosial mereka.

2. Ketergantungan Berlebihan terhadap Media Sosial

Banyak siswa merasa sulit untuk melepaskan diri dari gawainya, bahkan saat di kelas atau saat seharusnya belajar di rumah. Ketergantungan ini menyebabkan mereka kehilangan fokus belajar, mengabaikan interaksi sosial langsung, dan sulit mengatur waktu secara seimbang.

3. Gangguan Pola Tidur

Kebiasaan scroll media sosial hingga larut malam sangat umum terjadi di kalangan siswa SMA. Akibatnya, waktu tidur menjadi terganggu, kualitas istirahat menurun, dan mereka datang ke sekolah dalam keadaan lelah atau tidak siap menerima pelajaran.

4. Cyberbullying

Media sosial juga menjadi lahan subur bagi perundungan digital di kalangan pelajar. Siswa SMA yang menjadi korban cyberbullying bisa mengalami tekanan mental yang berat, merasa malu, takut bersosialisasi, hingga mengalami penurunan prestasi akademik.

5. Penurunan Harga Diri

Standar kecantikan, gaya hidup, dan kesuksesan yang ditampilkan secara berlebihan di media sosial membuat banyak siswa SMA merasa minder atau tidak percaya diri. Hal ini bisa mengganggu perkembangan identitas diri dan kestabilan emosional mereka selama masa remaja. Sehingga, mereka bisa mengalami tekanan sosial yang berlebihan dan merasa harus memenuhi ekspektasi yang tidak realistis, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

F. Peran Guru dan Orang Tua dalam Mendukung Literasi Kesehatan Mental di Media Sosial

Untuk mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan oleh media sosial terhadap kesehatan mental, terutama pada kalangan remaja seperti siswa SMA, diperlukan berbagai langkah strategis dan pendekatan yang bijak. Upaya ini dapat dimulai dari edukasi yang tepat hingga pembentukan lingkungan sosial yang suportif. Langkah awal yang penting adalah memberikan pemahaman yang benar mengenai cara menggunakan media sosial secara sehat. Edukasi ini dapat dilakukan melalui kegiatan di sekolah atau komunitas yang membahas risiko serta manfaat media sosial, sehingga siswa dapat membentuk kebiasaan digital yang bertanggung jawab (Arsini et al., 2023).

Selanjutnya, pengaturan waktu penggunaan media sosial juga sangat penting. Siswa SMA perlu diajarkan untuk menetapkan batas waktu yang wajar dalam menggunakan platform digital agar tidak mengganggu kewajiban belajar, istirahat, dan aktivitas fisik lainnya. Membentuk rutinitas digital yang seimbang dapat membantu mencegah kecanduan dan menjaga produktivitas mereka. Komunikasi yang terbuka antara remaja dengan orang tua, guru, atau konselor juga memainkan peran penting. Dengan adanya ruang diskusi yang nyaman dan aman, siswa lebih mungkin untuk menyampaikan pengalaman serta perasaan mereka terkait aktivitas di media sosial, termasuk jika mereka menghadapi tekanan atau perundungan daring.

Selain itu, keterlibatan aktif keluarga dalam kehidupan remaja terbukti efektif dalam mengurangi ketergantungan pada media sosial. Mengajak siswa SMA untuk berpartisipasi dalam aktivitas bersama, seperti kegiatan keluarga, olahraga, atau komunitas sosial, dapat mempererat hubungan interpersonal dan mengalihkan perhatian dari dunia maya. Yang tak kalah penting, remaja perlu dibimbing untuk mengenali pengaruh media sosial terhadap kondisi emosional dan perilaku mereka. Dengan meningkatkan kesadaran diri, mereka dapat lebih peka terhadap perubahan suasana hati, membatasi paparan konten yang merugikan,

dan membangun pola pikir yang lebih sehat serta reflektif dalam berinteraksi secara digital (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Guru memegang peran penting dalam mencegah dan menangani cyberbullying. Mereka perlu memberikan edukasi tentang etika digital, mengidentifikasi indikasi siswa yang terlibat, serta menyediakan dukungan psikologis yang dibutuhkan (Yusniarti, 2023). Sementara itu, peran orang tua juga sangat menentukan. Minimnya pengawasan dan bimbingan dalam penggunaan media sosial dapat meningkatkan risiko anak yang mengalami atau melakukan cyberbullying. Sekitar 35% kasus dikaitkan dengan kurangnya keterlibatan orang tua dalam membentuk kebiasaan digital yang sehat (Aditia Nafasati, Linda Fitria, 2017). Oleh karena itu, kerja sama antara guru dan orang tua sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung literasi digital dan kesehatan mental siswa, sekaligus melindungi mereka dari ancaman cyberbullying.

PENUTUP

Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa implementasi literasi kesehatan mental melalui media sosial memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) terhadap isu-isu psikologis yang mereka hadapi. Media sosial, sebagai bagian integral dari kehidupan remaja, berperan penting bukan hanya sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga sebagai alat pembelajaran yang interaktif dan mudah diakses. Dengan konten yang menarik dan informatif, siswa mampu mengenali pentingnya menjaga kesehatan mental, memahami gejala-gejala awal gangguan psikologis, serta memperoleh wawasan mengenai cara mencari bantuan profesional. Selain itu, media sosial juga dapat membentuk sikap positif, mengurangi stigma, dan menyediakan ruang aman untuk berbagi pengalaman serta membangun komunitas yang saling mendukung.

Namun, di balik potensi besar tersebut, terdapat sejumlah tantangan yang harus dihadapi. Rendahnya literasi digital, penyebaran informasi yang tidak terverifikasi, maraknya kasus cyberbullying, serta kurangnya pendampingan dari orang tua dan guru menjadi hambatan utama dalam proses implementasi literasi kesehatan mental melalui media sosial. Ditambah dengan pengaruh algoritma media sosial yang sering kali memprioritaskan konten sensasional daripada konten edukatif, siswa menjadi lebih rentan terhadap misinformasi dan tekanan sosial. Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan yang menyeluruh dan sistematis untuk memastikan bahwa media sosial benar-benar menjadi ruang yang aman, positif, dan mendidik bagi remaja dalam memahami dan menjaga kesehatan mental mereka.

Agar implementasi literasi kesehatan mental melalui media sosial dapat berjalan secara optimal dan berkelanjutan, maka beberapa hal perlu diperhatikan. Pertama, pihak sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan materi literasi digital dan kesehatan mental ke dalam kurikulum pembelajaran serta melibatkan siswa dalam kegiatan edukatif berbasis media sosial. Selain itu, penting juga untuk melibatkan konselor sekolah sebagai pendamping siswa dalam memahami informasi yang mereka temukan di platform digital. Kedua, orang tua perlu lebih aktif dalam mengawasi serta membimbing anak-anak mereka dalam menggunakan media sosial. Komunikasi yang terbuka dan dukungan emosional dari keluarga sangat penting untuk membantu siswa merasa aman dan percaya diri dalam menyampaikan permasalahan yang mereka hadapi, termasuk jika mengalami tekanan psikologis akibat aktivitas digital. Ketiga, pemerintah dan penyedia platform media sosial perlu bersinergi dalam menyusun regulasi dan fitur keamanan yang mampu membatasi penyebaran informasi menyesatkan, serta mempromosikan konten yang bersifat edukatif dan mendukung kesehatan mental. Program literasi digital nasional seharusnya tidak hanya berfokus pada kemampuan teknis, tetapi juga pada kesadaran kritis terhadap konten digital dan etika dalam berinteraksi di dunia maya. Keempat, siswa SMA perlu dibekali dengan keterampilan berpikir kritis, serta kesadaran emosional agar mereka mampu membangun kebiasaan digital yang sehat dan bertanggung

jawab. Terakhir, perlunya kolaborasi yang kuat antara sekolah, orang tua, komunitas kesehatan mental, dan media untuk membangun ekosistem pembelajaran yang mendukung perkembangan psikologis remaja secara menyeluruh.

Dengan langkah-langkah tersebut, literasi kesehatan mental melalui media sosial diharapkan tidak hanya menjadi solusi jangka pendek, tetapi juga sebagai investasi jangka panjang dalam menciptakan generasi muda yang sehat secara mental, cakap digital, dan siap menghadapi tantangan zaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia Nafasati, Linda Fitria, P. R. (2017). *Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perilaku Cyberbullying Di SMAN 11 Tebo*. 1(3), 2588-2593.
- Agustini, N. I. B., Israfil, I., Dewi, N. P. A. R., Darsana, I. W., Cintariasih, P., Suryani, N. W., Paramitasari, K. C., & Cahyadi, H. S. (2024). Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Literasi Remaja tentang Kesehatan Mental. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(9), 3945-3958. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i9.15741>
- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3(2), 50-54. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.370>
- Aulia, B. F., Subarjah, S. S., & Rahma, Y. (2024). Media Sosial Sebagai Sarana Peningkatan Literasi Digital Masyarakat. *Jurnal Bima: Pusat Publikasi Ilmu Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 2(2), 86-93. <https://journal.aripi.or.id/index.php/Bima/article/view/806>
- Dwi, M., Manajemen, S., Islam, P., Tarbiyah, I., & Keguruan, D. (2023). *Ulul Amri: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam STRATEGI PENGUATAN LITERASI DIGITAL UNTUK MENINGKATKAN MUTU PEMBELAJARAN DI MTSN 2 KABUPATEN KEDIRI*. 2(2), 217-239. <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/uajmpi>
- Fatahya, & Abidin, F. A. (2022). Literasi Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *Journal of Public Health Research and Development*, 6(2), 165-175. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Fatimah, M., Dewi, R. P., Aini, L. N., Psikologi, P. S., Mercu, U., & Yogyakarta, B. (2024). *Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental pada Generasi Z Psychoeducation of Mental Health Literation among Gen Z*. 5(2), 37-44.
- Fitri Wahyu Rahmadania, Fransiska, & Kukuh Laksono. (2023). Dampak Literasi Digital Instagram @mudahbergaul tentang Kesehatan Mental terhadap Kesadaran Masyarakat. *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(4), 287-296. <https://doi.org/10.54259/mukasi.v2i4.2405>
- Harahap, S. Z., Juledi, A. P., Munthe, I. R., Nasution, M., & Irmayani, D. (2023). Penyuluhan Etika dan Attitude Bermedia Sosial di Usia Remaja Pada Tingkat Sekolah Menengah Atas. *Ika Bina En Pabolo : Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 1-14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Ilat, I. P., Tapada, J., Durandt, C., & Koyongian, F. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(10), 830-837. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10276920>
- Janutama, M. M. (2023). *PENGARUH LITERASI KESEHATAN MENTAL MELALUI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM TERHADAP KESEHATAN MENTAL DI KALANGAN GEN - Z KOTA BANDUNG*. 1-23.
- Kusumawardani, V., Trijayanto, D., Ayu, D., & Agustin, C. (2025). *Efektifitas Literasi Penggunaan Media Digital dan Pencegahan Cyber Bullying pada Generasi-Z di Media Sosial*. 5(2), 39-45. Maelani, C., Maelani, P., & Aristi, D. (2025). *Perilaku dan Promosi Kesehatan : Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior Literasi Kesehatan Mental dan Perilaku Diagnosis Diri pada Mahasiswa Literasi Kesehatan Mental dan Perilaku Diagnosis Diri pada Mahasiswa*. 6(2).

<https://doi.org/10.47034/ppk.v6i2.1090>

- Nasir, M. (2025). *Strategi Penggunaan Media Digital untuk Kesehatan Mental Pelajar di SMA Al-Khairiyah Cilegon*. 02(03), 236-246.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- Sitompul, A. V. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri Dan Kesehatan Mental Remaja. *Circle Archive*, 1-14. <http://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/view/101%0Ahttp://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/download/101/99>
- Sunnah, I., Ariesti, N. D., & Yuswantina, R. (2020). Pembinaan Kesehatan Mental Di Era Digital Untuk Remaja “Stop Bullying, Bijaklah Dalam Bersosial Media.” *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 2(1), 49-55. <https://doi.org/10.35473/ijce.v2i1.523>
- Ulfa, F. (2024). *Cyberchondria Pada Remaja : Peran Literasi Kesehatan Mental dan Kecemasan Kesehatan*. 7, 183-192.
- Wahyuni, E., & Fitri, S. (2022). Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi COVID-19 Melalui Psikoedukasi Daring. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 393-398. <https://journal.ilinstitute.com/index.php/caradde>
- Widiyanto, A., Arianti, A. N., Febriana, E., Afrilia, L. C., & Saputri, A. D. (2023). Pendidikan Kesehatan Pengaruh Media Sosial Dalam Kesehatan Mental Pada Remaja Di Dusun Sugihwaras, Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar. *Jurnal Global Health Science Group*, 3(2), 119-126. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PSNPKM>
- Yani, D. I., Chua, J. Y. X., Wong, J. C. M., Pikkarainen, M., Goh, Y. S. S., & Shorey, S. (2025). Perceptions of Mental Health Challenges and Needs of Indonesian Adolescents: A Descriptive Qualitative Study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 34(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/inm.13505>
- Yusniarti, N. (2023). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Cyberbullying. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 81-97. <https://doi.org/10.21093/tj.v4i2.7560>
- Julhamdani, F., Trianti, E., Tarsono, U., & Nugraha, H. (2024). Peran Teknologi dan Media Sosial dalam Membentuk Dinamika Kesehatan Mental Berdasarkan Perspektif Islam. *Journal on Education*, 6(02), 11448-11463.