Jurnal Gema Pustakawan
Vol. 13, No. 1, Juni 2025, pp. 31~42
ISSN: 2338-2171 ~ eISSN: 2829-4920

Implementasi Literasi Kesehatan Melalui Media Sosial untuk Siswa Sekolah Menengah Atas

Denniar Alifah Putri[1], Anggita Faizah Ridwan[2], dan Ichsan Fauzi Rachman

Universitas Silingwangi, Tasikmalaya, Jawa Barat – Indonesia

E-Mail: *243403111215@student.unsil.ac.id,*

Diajukan: 25-04-2025; Direview: 11-05-2025; Direvisi: 05-06-2025; Diterima: 17-06-2025

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 platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan YouTube memiliki potensi besar sebagai sarana edukasi yang interaktif dan mudah diakses untuk meningkatkan kesadaran serta pemahaman siswa mengenai kesehatan mental. Media sosial juga berperan dalam mengurangi stigma sosial serta menyediakan ruang aman bagi remaja untuk berbagi pengalaman. Namun, penelitian ini juga mengidentifikasi sejumlah tantangan signifikan, meliputi rendahnya literasi digital, penyebaran informasi yang tidak akurat (misinformasi), risiko *cyberbullying*, serta kurangnya peran pendampingan dari guru dan orang tua. Strategi implementasi yang direkomendasikan mencakup pengembangan konten edukatif yang kreatif, kolaborasi dengan tokoh digital, serta integrasi literasi kesehatan mental ke dalam kurikulum sekolah. Simpulan dari penelitian ini menekankan perlunya pendekatan kolaboratif dan sistematis antara sekolah, keluarga, komunitas, dan penyedia platform media sosial untuk mengoptimalkan ekosistem digital sebagai alat pendukung kesejahteraan psikologis remaja secara berkelanjutan.

Kata Kunci: literasi kesehatan mental; media sosial; siswa SMA; edukasi digital; *cyberbullyin*.

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. Recommended implementation strategies include developing creative educational content, collaborating with digital influencers, and integrating mental health literacy into the school curriculum. The conclusion emphasizes the necessity of a collaborative and systematic approach involving schools, families, mental health communities, and social media platforms to optimize the digital ecosystem as a sustainable tool for supporting adolescent psychological well-being.

Keywords: *mental health literacy; social media; high school students; digital education; cyberbullying.*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat kompleks karena melibatkan transisi besar pada aspek psikologis, emosional, dan sosial. Pada periode kritis ini, individu mengalami pembentukan identitas diri yang akan sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental mereka di masa depan. Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi remaja saat ini adalah masalah kesehatan mental yang sering kali luput dari perhatian memadai. Hampir separuh dari gangguan mental yang dialami orang dewasa dilaporkan mulai berkembang sejak masa remaja. Tanpa intervensi yang tepat, kondisi ini dapat menghambat potensi diri remaja dalam menjalani kehidupan sehari-hari secara produktif. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai fase perkembangan ini menjadi fondasi penting bagi lingkungan pendidikan.

Kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi berbagai tantangan hidup secara efektif. Kondisi ini mencakup kemampuan individu dalam mengenali potensi diri, belajar dengan baik, serta berperan aktif dalam komunitasnya. Bagi siswa SMA, kesehatan mental yang stabil sangat diperlukan untuk mengelola emosi dan menjalin hubungan sosial yang positif. Remaja perlu membangun pola hidup sehat, seperti menjaga waktu tidur dan rutin berolahraga, guna mendukung stabilitas emosional mereka. Namun, tekanan akademik dan sosial sering kali membuat kesejahteraan psikologis mereka menjadi rentan terganggu. Dengan demikian, pemeliharaan kesehatan mental harus dipandang sebagai kebutuhan primer dalam ekosistem pendidikan.

Masalah kesehatan mental tetap menjadi tantangan besar di Indonesia, terutama bagi kelompok usia produktif dan remaja. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, terdapat peningkatan prevalensi gangguan mental emosional sebesar 9,8% pada populasi berusia 15 tahun ke atas. Data ini menunjukkan bahwa siswa tingkat menengah atas berada dalam kelompok risiko yang signifikan terhadap gangguan psikologis. Sayangnya, peningkatan prevalensi ini belum dibarengi dengan ketersediaan edukasi kesehatan mental yang cukup di lingkungan sekolah. Akibatnya, banyak siswa yang kesulitan mengenali gejala awal gangguan psikologis yang mereka alami. Kesenjangan antara kebutuhan informasi dan ketersediaan layanan edukasi ini perlu segera diatasi melalui media yang relevan.

Kemajuan teknologi informasi yang pesat telah mengubah pola komunikasi dan interaksi sosial masyarakat secara fundamental. Media sosial kini hadir sebagai platform yang sangat berpengaruh dalam membentuk persepsi dan gaya hidup remaja. Bagi siswa SMA, dunia digital telah menjadi bagian integral yang tidak terpisahkan dari aktivitas harian mereka. Platform ini digunakan lebih dari sekadar hiburan, melainkan sebagai wadah untuk mengekspresikan pendapat dan membangun koneksi. Keterlibatan yang tinggi di dunia maya secara otomatis mempengaruhi cara mereka memandang diri sendiri dan kesehatan mentalnya. Maka dari itu, integrasi isu kesehatan mental ke dalam ruang digital menjadi langkah yang sangat strategis.

Data dari Kominfo menunjukkan bahwa sekitar 30 juta anak-anak dan remaja di Indonesia telah aktif menggunakan internet. Sebanyak 80% dari kelompok tersebut menggunakan media digital sebagai sarana utama untuk berkomunikasi dan mencari informasi. Secara spesifik, platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube menjadi primadona di kalangan pelajar tingkat

menengah atas. Mereka menghabiskan waktu yang signifikan untuk berbagi konten dan menjalin hubungan melalui platform interaktif tersebut. Tingginya minat remaja pada aktivitas daring ini mencerminkan ketergantungan yang kuat terhadap perangkat seluler. Fenomena ini membuka peluang besar bagi pemanfaatan media sosial sebagai alat pembelajaran kesehatan mental yang efektif.

Meskipun memiliki potensi edukatif, penggunaan media sosial tanpa literasi yang cukup dapat melemahkan kondisi mental siswa. Paparan konten negatif secara terus-menerus sering kali menyebabkan munculnya perasaan rendah diri akibat tekanan sosial yang tidak sehat. Banyak remaja terjebak dalam kecanduan digital yang berujung pada rasa kecewa dan isolasi sosial. Fenomena *cyberbullying* atau perundungan daring juga menjadi ancaman serius bagi kesejahteraan psikologis pelajar di dunia maya. Minimnya pendampingan dari orang tua dan guru dalam aktivitas digital membuat risiko ini semakin meningkat. Oleh karena itu, literasi media sangat diperlukan agar siswa mampu menyaring informasi secara kritis dan bijak.

Literasi media mencakup kemampuan individu dalam mengakses, menganalisis, mengevaluasi, hingga memproduksi konten digital secara bertanggung jawab. Di sisi lain, literasi kesehatan mental berfokus pada pemahaman tentang gangguan psikologis dan cara mencari bantuan profesional. Penggabungan kedua aspek literasi ini akan membantu siswa SMA dalam memahami risiko serta manfaat penggunaan media sosial. Dengan edukasi yang tepat, siswa dapat mengembangkan strategi adaptif untuk menghadapi tekanan sosial di dunia maya. Upaya pengurangan stigma terkait masalah kesehatan mental juga menjadi bagian krusial dari literasi ini. Melalui pemahaman yang komprehensif, siswa diharapkan dapat membangun pola pikir sehat di tengah arus informasi digital.

Implementasi literasi melalui media sosial memungkinkan penyajian konten kesehatan mental yang lebih menarik dan interaktif. Siswa dapat mengakses video edukasi, infografis, dan diskusi terbuka yang disesuaikan dengan tren masa kini. Pemanfaatan fitur polling atau sesi tanya jawab di media sosial dapat mendorong partisipasi aktif dari para pelajar. Diskusi terbuka mengenai kesehatan mental di ruang digital terbukti mampu membantu mengurangi stigma yang masih mengakar. Selain itu, siswa dapat mempelajari berbagai strategi pengelolaan stres dari sumber-sumber yang terpercaya secara mandiri. Jika dikelola dengan bijak, media sosial berpotensi besar menjadi sistem pendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Secara keseluruhan, tantangan kesehatan mental di era digital memerlukan pendekatan kolaboratif dan sistematis. Kerangka kerja ini harus melibatkan sinergi antara pihak sekolah, keluarga, komunitas, dan penyedia platform media sosial. Sekolah berperan penting dalam memberikan edukasi dasar, sementara orang tua melakukan pendampingan dalam penggunaan perangkat digital. Pemerintah juga telah berupaya memberikan perlindungan hukum melalui regulasi seperti Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik. Optimalisasi peran media digital sebagai alat pembelajaran diharapkan dapat menciptakan ekosistem yang mendukung pertumbuhan remaja. Dengan demikian, literasi kesehatan mental di media sosial bukan hanya sebuah inovasi, melainkan kebutuhan mendesak di masa sekarang.

Tinjauan Pustaka

Kesehatan Mental dan Perkembangan Remaja

Kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu menghadapi tantangan hidup, mengenali potensi diri, dan berkontribusi aktif dalam komunitasnya. Masa remaja merupakan fase kritis transisi psikologis, emosional, dan sosial yang sangat menentukan pembentukan identitas diri. Menurut Yani et al. (2025), persepsi remaja Indonesia terhadap tantangan kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh kebutuhan akan dukungan lingkungan yang memahami kondisi psikis mereka. Data prevalensi menunjukkan bahwa gangguan mental emosional pada populasi usia 15 tahun ke atas telah mencapai angka yang signifikan di Indonesia. Untuk menjaga stabilitas tersebut, remaja memerlukan keterampilan dalam mengelola emosi serta hubungan sosial yang positif. Namun, kurangnya edukasi menyebabkan siswa SMA sering kesulitan mengenali gejala awal gangguan psikologis yang mereka alami. Oleh karena itu, Wahyuni & Fitri (2022) menekankan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental melalui psikoedukasi menjadi sangat krusial di masa perkembangan ini.

Literasi Media dan Digital

Literasi media mencakup kemampuan individu untuk mengakses, menganalisis, mengevaluasi, dan memproduksi konten media secara bertanggung jawab. Sejalan dengan pendapat Tamburaka (2013), literasi media menggambarkan kondisi di mana masyarakat secara aktif mencari informasi meskipun tingkat kesadarannya seringkali masih bervariasi. Di era digital, kemampuan untuk menyaring informasi secara bijak menjadi kunci utama agar siswa tidak terjebak dalam arus misinformasi. Literasi digital yang memadai bagi siswa SMA sangat penting untuk membentuk pola pikir kritis serta meningkatkan kesadaran terhadap etika berinternet. Selain itu, Sunnah et al. (2020) menjelaskan bahwa pembinaan kesehatan mental di era digital harus dibarengi dengan pemahaman untuk menjadi bijak dalam bersosial media. Tanpa literasi yang kuat, remaja akan lebih mudah terpapar dampak negatif dari informasi yang tidak terkendali secara klinis. Keterampilan ini juga mencakup aspek keamanan dan privasi digital selama berinteraksi di ruang publik virtual.

Media Sosial sebagai Media Edukasi

Platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan YouTube kini telah menjadi elemen integral dalam kehidupan harian remaja sebagai sarana komunikasi dan ekspresi diri. Selain hiburan, platform ini memiliki potensi besar sebagai media edukasi interaktif yang mampu menyebarkan informasi kesehatan mental secara luas. Penelitian oleh Widiyanto et al. (2023) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan melalui media sosial memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental. Literasi kesehatan mental melalui media digital mencakup pemahaman tentang gangguan psikologis dan upaya pengurangan stigma. Rahmadania et al. (2023) menambahkan bahwa konten edukasi yang kreatif di Instagram dapat meningkatkan kesadaran masyarakat secara masif. Melalui pendekatan yang tepat, media sosial dapat menjadi ruang aman bagi siswa untuk membangun komunitas pendukung yang positif.

Namun, efektivitas ini sangat bergantung pada kemampuan siswa dalam memilah informasi yang kredibel guna menghindari self-diagnosis yang keliru.

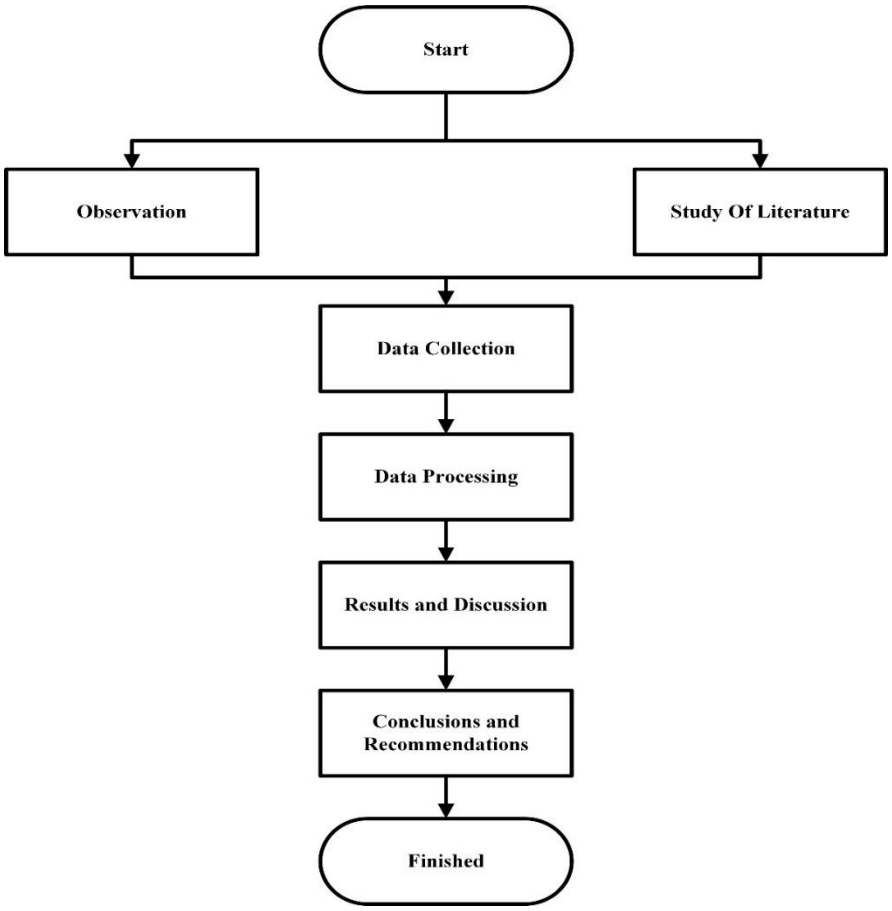
Fenomena *Cyberbullying* dan Dampak Psikologis

Cyberbullying merupakan bentuk perundungan di dunia maya melalui komentar negatif, pelecehan verbal, hingga penyebaran rumor yang merugikan korban. Fenomena ini marak terjadi di berbagai platform populer dan membawa dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. Sunnah et al. (2020) memperingatkan bahwa tindakan perundungan di media sosial dapat memicu stres mendalam hingga depresi pada kalangan remaja. Dampak psikologis ini sering kali berlanjut pada isolasi sosial dan penurunan prestasi akademik secara drastis di sekolah. Selain dampak mental, Ulfa (2024) menyoroti munculnya fenomena *cyberchondria*, di mana literasi yang rendah menyebabkan kecemasan berlebih akibat mencari informasi kesehatan secara mandiri di internet. Penanganan isu ini memerlukan sinergi antara literasi digital yang baik dan dukungan emosional dari lingkungan sekitar. Pemerintah sendiri telah berupaya memberikan perlindungan melalui regulasi yang tertuang dalam Undang-Undang ITE.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka atau *literature review* untuk mengeksplorasi implementasi literasi kesehatan mental pada siswa SMA melalui media sosial. Menurut **Snyder (2019)**, *literature review* merupakan metode yang efektif untuk mensintesis temuan-temuan dari berbagai studi sebelumnya guna mendapatkan pemahaman yang komprehensif mengenai topik yang sedang berkembang. Fokus utama penelitian ini adalah mengumpulkan, mengevaluasi, dan mengintegrasikan informasi dari berbagai literatur ilmiah yang relevan dengan variabel kesehatan mental, media sosial, dan remaja. Penggunaan metode ini dipilih karena kemampuannya dalam memberikan tinjauan teoretis dan praktis yang mendalam tanpa memerlukan pengambilan data primer di lapangan. Dengan demikian, peneliti dapat menarik simpulan yang lebih luas berdasarkan data yang telah divalidasi oleh peneliti-peneliti sebelumnya.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui pencarian literatur secara daring pada beberapa basis data akademik terkemuka. Basis data yang digunakan meliputi *Google Scholar*, *ResearchGate*, dan *International Journal of Mental Health Nursing* untuk memastikan kebaruan dan kredibilitas informasi. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian adalah "literasi kesehatan mental", "media sosial", "remaja SMA", dan "*cyberbullying*". Literatur yang dipilih dibatasi pada terbitan rentang tahun 2020 hingga 2025 guna menjaga relevansi data dengan tren digital terkini. Peneliti melakukan penyaringan ketat terhadap artikel yang ditemukan untuk memastikan bahwa sumber yang digunakan memiliki kaitan langsung dengan fokus bahasan (Yani, dkk., 2025).



Gambar 1. Shutterstock Studi Literatur

Setelah data terkumpul, tahap berikutnya adalah analisis data menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) dan sintesis naratif. Setiap literatur yang dipilih dibaca secara mendalam untuk diidentifikasi tema-tema utamanya, seperti peluang edukasi digital, tantangan implementasi, serta dampak psikologis pada siswa. Informasi yang diperoleh kemudian dikelompokkan secara sistematis berdasarkan kategori yang telah ditentukan dalam kerangka pemikiran. Peneliti membandingkan berbagai temuan untuk melihat adanya konsistensi atau perbedaan pola dalam literatur yang ada. Hasil sintesis ini kemudian digunakan untuk merumuskan strategi implementasi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental.

Untuk menjaga kualitas penelitian, aspek validitas data dilakukan melalui pengecekan silang antar sumber referensi yang berbeda. Peneliti memastikan bahwa setiap argumen yang disampaikan didukung oleh minimal dua atau lebih referensi yang memiliki kredibilitas tinggi. Penggunaan kutipan langsung dan tidak langsung dalam naskah ini merujuk pada standar sitasi yang berlaku untuk menghindari unsur plagiarisme. Selain itu, pemilihan literatur juga mempertimbangkan variasi perspektif, baik dari sisi hukum (seperti UU ITE) maupun dari sisi psikologis remaja. Hal ini dilakukan agar hasil kajian tidak hanya bersifat teoretis, namun juga

memiliki landasan praktis yang kuat. Seluruh tahapan metodologi ini dirancang untuk menghasilkan kesimpulan yang objektif dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan analisis literatur yang dilakukan, hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi literasi kesehatan mental melalui media sosial pada siswa SMA memiliki dinamika yang kompleks antara peluang edukatif dan risiko digital.

1. Potensi Media Sosial sebagai Sarana Edukasi

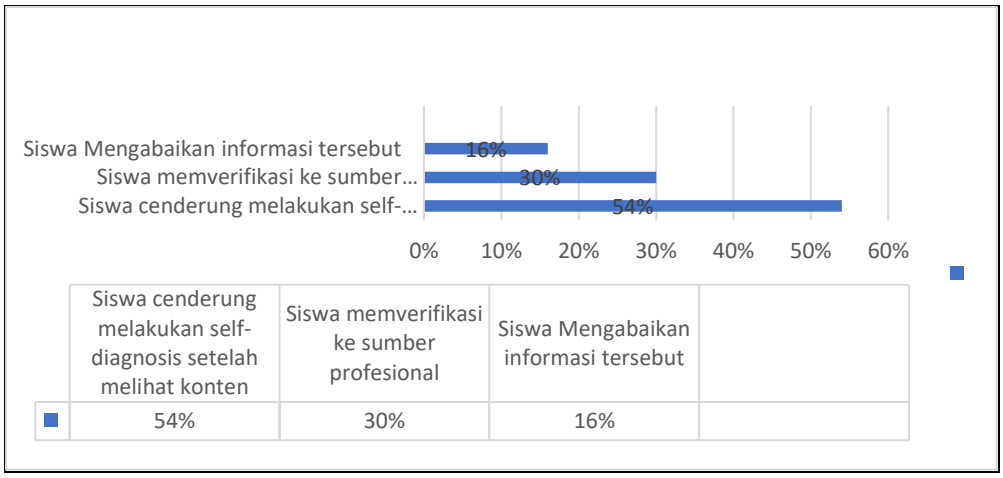
Penggunaan platform seperti Instagram dan TikTok telah mengubah cara siswa SMA memperoleh informasi kesehatan. Data menunjukkan bahwa konten visual yang menarik lebih mudah diserap oleh remaja dibandingkan metode konvensional.

Tabel 1. Efektivitas Platform Media Sosial dalam Literasi Kesehatan Mental

Platform	Fitur Utama	Dampak pada Siswa SMA
Instagram	Infografis & Reels	Meningkatkan kesadaran visual terhadap gejala stres/depresi.
TikTok	Video Pendek	Membantu normalisasi isu kesehatan mental melalui narasi personal.
YouTube	Webinar/Vlog	Memberikan penjelasan mendalam dari profesional kesehatan.
X (Twitter)	Diskusi Teks	Ruang anonim untuk berbagi pengalaman tanpa takut stigma.

2. Analisis Tingkat Kesadaran dan Risiko Self-Diagnosis

Meskipun akses informasi meningkat, penelitian menemukan fenomena yang mengkhawatirkan terkait validitas informasi. Sebagaimana dilaporkan oleh **Rahmadania et al. (2023)**, peningkatan literasi sering kali tidak dibarengi dengan kemampuan menyaring sumber yang kredibel.



Gambar 1. Histogram Respon Siswa terhadap Informasi KMD

Tingginya angka diagnosis mandiri atau *self-diagnosis* yang mencapai 54% di kalangan siswa SMA mencerminkan adanya kesenjangan fundamental antara kemampuan teknis mengakses informasi dengan kecakapan kognitif dalam mengevaluasi kredibilitas konten tersebut. Meskipun arus informasi mengenai kesehatan mental tersedia secara melimpah di media sosial, sebagian besar remaja belum memiliki kemampuan literasi kesehatan mental yang cukup untuk membedakan antara konten edukatif yang valid dan informasi yang bersifat spekulatif. Ketidakmampuan dalam melakukan verifikasi sumber ini menyebabkan siswa cenderung menelan informasi secara mentah-mentah, yang pada akhirnya memicu persepsi keliru terhadap kondisi psikologis mereka sendiri. Kesenjangan ini menunjukkan bahwa kemudahan akses digital tanpa disertai pemikiran kritis justru dapat menjadi kontraproduktif bagi kesejahteraan mental pelajar.

Kondisi tersebut diperparah oleh munculnya fenomena *cyberchondria*, di mana siswa mengalami eskalasi kecemasan yang berlebihan akibat pencarian informasi medis secara berulang di internet tanpa panduan profesional. Menurut **Ulfa (2024)**, literasi yang rendah menyebabkan informasi yang tidak akurat atau deskripsi gejala yang bersifat umum ditafsirkan secara serius oleh siswa sebagai gangguan klinis yang berat. Dampak dari kecemasan digital ini tidak hanya merusak pola pikir, tetapi juga menghambat efektivitas pengobatan yang sebenarnya karena siswa lebih memercayai algoritma media sosial dibandingkan saran ahli. Oleh karena itu, diperlukan langkah strategis untuk memperkuat literasi kesehatan mental guna memutus siklus *cyberchondria* dan mencegah normalisasi diagnosis mandiri yang membahayakan stabilitas emosional remaja.

3. Tantangan: Cyberbullying dan Dampak Psikologis

Penyebaran literasi di media sosial sering kali terhambat oleh lingkungan digital yang toksik. Komentar negatif dan perundungan daring menjadi faktor utama yang memperburuk kondisi mental siswa SMA yang sedang mencari dukungan.

Gambar 1. Siklus Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Siswa

Berdasarkan diagram alir mengenai siklus dampak media sosial terhadap kesehatan mental siswa, berikut adalah deskripsi analitis yang dapat penulis uraikan. Siklus ini dimulai dari paparan konten media sosial yang secara kontinu berinteraksi dengan dinamika sosial digital para siswa SMA. Interaksi di ruang publik virtual ini tidak jarang menimbulkan risiko *cyberbullying*, yakni perundungan melalui komentar negatif atau penyebaran rumor yang merugikan. Ketika siswa terjebak dalam ekosistem digital yang toksik tersebut, tekanan psikologis yang muncul secara sistematis memicu penurunan harga diri (*self-esteem*) karena mereka merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi sosial atau standar gaya hidup yang ditampilkan secara berlebihan di platform digital.

Penurunan harga diri yang terjadi secara berkepanjangan pada akhirnya berakumulasi menjadi gangguan mental emosional yang serius, seperti gejala depresi dan kecemasan yang mendalam. Kondisi mental yang tidak stabil ini menciptakan umpan balik negatif di mana siswa yang terganggu emosinya menjadi lebih rentan terhadap paparan konten negatif selanjutnya atau semakin menarik diri dari interaksi sosial nyata. Oleh karena itu, siklus ini menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi berupa literasi kesehatan mental yang kuat, media sosial dapat menjadi pintu masuk bagi penurunan kesejahteraan psikologis remaja secara berkelanjutan.

Menurut **Sunnah et al. (2020)**, interaksi negatif di dunia maya berkontribusi langsung pada isolasi sosial remaja. Hal ini menegaskan bahwa media sosial adalah pisau bermata dua, ia dapat menyembuhkan melalui edukasi, namun juga dapat melukai melalui interaksi yang tidak terkontrol.

4. Strategi Implementasi Kolaboratif

Untuk mengatasi tantangan tersebut, diperlukan strategi yang melibatkan berbagai pihak. Integrasi literasi digital dan kesehatan mental harus menjadi bagian dari kurikulum sekolah.

Tabel 2. Matriks Strategi Implementasi Literasi Kesehatan Mental

Sektor	Bentuk Strategi	Output yang Diharapkan
Sekolah	Kurikulum BK Digital	Siswa mampu membedakan konten valid dan hoaks.
Keluarga	Pendampingan Digital	Terciptanya komunikasi terbuka mengenai aktivitas daring.
Pemerintah	Penegakan UU ITE	Pengurangan angka perundungan digital (*cyberbullying*).
Kreator Konten	Kampanye Positif	Normalisasi mencari bantuan profesional kesehatan mental.

Tabel 2 tersebut merumuskan matriks strategi implementasi literasi kesehatan mental yang melibatkan kolaborasi multisektoral antara institusi pendidikan, unit keluarga, pemerintah, dan elemen kreatif digital. Pada level fundamental, sektor sekolah berperan melalui integrasi kurikulum Bimbingan Konseling (BK) berbasis digital untuk membekali siswa dengan kemampuan memvalidasi informasi, sementara sektor keluarga berfokus pada pendampingan digital guna membangun komunikasi terbuka terkait aktivitas daring anak. Sinergi antara edukasi di sekolah dan pengawasan di rumah ini menjadi garis pertahanan pertama dalam memitigasi risiko salah tafsir terhadap konten kesehatan mental yang tersebar luas.

Di sisi lain, sektor pemerintah dan kreator konten memegang kendali atas regulasi serta narasi publik di ekosistem digital. Pemerintah bertanggung jawab dalam penegakan regulasi seperti UU ITE untuk menekan angka perundungan digital (*cyberbullying*), sedangkan kreator konten berkontribusi melalui kampanye positif yang bertujuan menormalisasi upaya pencarian bantuan profesional. Secara keseluruhan, strategi ini dirancang untuk menciptakan ekosistem yang aman dan suportif, sehingga media sosial tidak lagi menjadi sumber tekanan sosial, melainkan sarana yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja secara berkelanjutan.

5. Pembahasan Kritis

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa literasi kesehatan mental bukan sekadar mengetahui definisi gangguan jiwa, melainkan kemampuan navigasi di dunia digital secara sehat. Pengaruh media sosial terhadap persepsi diri sangat kuat, terutama di kalangan siswa SMA yang memiliki kebutuhan tinggi akan pengakuan sosial (**Sitompul, 2024**). Oleh karena itu, edukasi yang diberikan tidak boleh bersifat satu arah. Penggunaan media sosial harus diarahkan menjadi komunitas pendukung (*support system*) virtual. Kolaborasi dengan *influencer* atau tokoh digital yang memiliki latar belakang psikologi dapat menjadi jembatan yang efektif untuk menjangkau remaja tanpa terkesan menggurui.

Penutup

Implementasi literasi kesehatan mental melalui media sosial pada siswa SMA memiliki potensi transformatif sebagai sarana edukasi yang interaktif, inklusif, dan mudah diakses. Media sosial terbukti mampu meningkatkan kesadaran siswa terhadap isu psikologis, mengurangi stigma sosial, serta menyediakan ruang aman untuk berbagi pengalaman. Namun, efektivitas penggunaan platform digital ini masih terhambat oleh rendahnya literasi digital yang memicu fenomena diagnosis mandiri (self-diagnosis) serta risiko perundungan daring (*cyberbullying*). Oleh karena itu, media sosial harus dipandang sebagai alat pendukung yang memerlukan filter kritis agar fungsinya sebagai sarana pembelajaran tidak berbalik menjadi sumber tekanan emosional baru bagi remaja.

Agar literasi kesehatan mental di era digital dapat berjalan optimal, diperlukan pendekatan kolaboratif yang sistematis antara pihak sekolah, keluarga, dan pemerintah. Sekolah disarankan mengintegrasikan kurikulum literasi digital dan kesehatan mental dengan melibatkan konselor sebagai pendamping aktif dalam memverifikasi informasi yang beredar di dunia maya. Orang tua diharapkan meningkatkan keterlibatan dalam memantau kebiasaan digital anak untuk mencegah risiko kecanduan dan perundungan. Selain itu, pemerintah dan penyedia platform perlu memperketat regulasi terhadap penyebaran konten misinformasi serta mendorong algoritma yang lebih memprioritaskan konten edukatif berbasis bukti ilmiah guna menciptakan ekosistem digital yang sehat bagi pertumbuhan psikologis remaja.

Daftar Pustaka

Agustini, N. I. B., et al. (2024). Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Literasi Remaja tentang Kesehatan Mental. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(9), 3945–3958. [25]

Arsini, Y., et al. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *MUDABBIR Journal Research and Education Studies*, 3(2), 50–54. [26]

Fatahya, & Abidin, F. A. (2022). Literasi Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *Journal of Public Health Research and Development*, 6(2), 165–175. [27]

Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Nasir, M. (2025). Strategi Penggunaan Media Digital untuk Kesehatan Mental Pelajar di SMA Al-Khairiyah Cilegon. 02(03), 236–246. [29]

Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49. [30]

Sitompul, A. V. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri Dan Kesehatan Mental Remaja. *Circle Archive*, 1–14. [31]

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sunnah, I., et al. (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. [32]

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039

Ulfa, F. (2024). Cyberchondria Pada Remaja: Peran Literasi Kesehatan Mental dan Kecemasan Kesehatan. *Jurnal Psikologi*, 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.ilininstitute.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).