



Optimalisasi Media Sosial dalam Psikoedukasi Kesehatan Mental di Klinik Audentia Mind Medcare

Zahra Qurrota Ayun¹, Pundani Eki Pratiwi² & Wagiarini Widya Mardani³

¹ Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia, 50229

Telp: +6285717872156

E-mail: zahraayun629@students.unnes.ac.id

² Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia, 50229

E-mail: pundani@mail.unnes.ac.id

RIWAYAT ARTIKEL

Received : 15-07-2026

Revised : 25-07-2026

Accepted : 31-07-2026

KEYWORDS

Psikoeducation

Social Media

Mental Health Literacy

Professional Collaboration

KATA KUNCI

Psikoedukasi

Media Sosial

Literasi Kesehatan Mental

Kolaborasi Profesional

ABSTRACT

Social media has become one of the most widely accessed sources of mental health information; however, not all information circulating on these platforms is based on credible scientific sources. To address this issue, Audentia Mind Medcare Clinic implemented a social media-based mental health psychoeducation program through collaboration among student interns, psychologists, and psychiatrists. The program was conducted from March to May 2026 through the development of educational materials, production, and publication of educational videos. The evaluation was conducted descriptively using social media engagement indicators, including views, likes, shares, repost and audience comments. The results showed that content developed through professional collaboration received positive responses and reached a broad audience, indicating its potential as a means of expanding public access to credible mental health information.

ABSTRAK

Media sosial menjadi salah satu sumber informasi kesehatan mental yang banyak diakses masyarakat, namun tidak semua informasi yang beredar didasarkan pada sumber ilmiah yang kredibel. Untuk mengatasi hal tersebut, Klinik Audentia Mind Medcare melaksanakan program psikoedukasi kesehatan mental berbasis media sosial melalui kolaborasi mahasiswa magang, psikolog, dan psikiater. Kegiatan dilakukan pada Maret–Mei 2026 melalui penyusunan materi, produksi, dan publikasi video edukatif. Evaluasi dilakukan secara deskriptif menggunakan indikator engagement media sosial, meliputi jumlah tayangan (*views*), suka (*likes*), dibagikan (*share*), dibagikan ulang (*repost*) dan komentar audiens. Hasil menunjukkan bahwa konten kolaborasi profesional memperoleh respons positif dan menjangkau audiens secara luas, sehingga berpotensi menjadi sarana yang mampu memperluas akses masyarakat terhadap informasi kesehatan mental yang kredibel.

1. Pendahuluan

Kualitas hidup seseorang tidak terlepas dari bagaimana kondisi kesehatan mental yang dimilikinya. Organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu keadaan dimana

individu memiliki kesejahteraan yang dapat menyadari kemampuan dirinya, mampu mengelola stres kehidupan sehari-hari, menjalankan pekerjaan secara produktif, dan berperan aktif dalam masyarakat, bukan sekedar terbebas dari gangguan mental (Galderisi et al., 2015). Namun, seiring

dengan berbagai perubahan sosial yang terjadi di masyarakat, kesadaran terhadap kesehatan mental dan fungsi kontrol sosial dalam kehidupan bermasyarakat cenderung mengalami penurunan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi cara individu berinteraksi dengan lingkungan dan berpotensi memunculkan berbagai perilaku yang berdampak pada kehidupan sosial masyarakat (Aziz. A, 2022).

Di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital, media sosial tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga menjadi media edukasi yang mampu menjangkau masyarakat secara luas, cepat, dan interaktif (Bihaqqi et al., 2025). Karakteristik media sosial yang mudah diakses, mampu menyebarkan informasi secara cepat, serta menjangkau berbagai kalangan usia menjadikannya media yang potensial untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental.

Tingginya arus informasi yang beredar di media sosial juga menghadirkan tantangan yang perlu diperhatikan. Saat ini, berbagai konten yang mengangkat tema psikologi dan kesehatan mental semakin mudah ditemukan dengan penggunaan istilah seperti “menurut psikologi”, “secara psikologis”, atau berbagai klaim yang mengatasnamakan ilmu psikologi. Namun, tidak semua informasi yang beredar disampaikan berdasarkan sumber ilmiah yang jelas ataupun oleh individu yang memiliki kompetensi profesional di bidang kesehatan mental. Tidak sedikit konten yang dibuat berdasarkan pengalaman pribadi, opini subjektif, atau interpretasi yang belum tentu sesuai dengan prinsip-prinsip keilmuan psikologi. Kondisi ini berpotensi menimbulkan kesalahpahaman di masyarakat, terutama ketika informasi tersebut diterima dan dipercaya tanpa proses verifikasi yang memadai. Akibatnya, masyarakat dapat memiliki pemahaman yang kurang tepat mengenai kondisi psikologis yang dialami, melakukan *self-diagnosis* secara keliru, timbul kecemasan, maupun mengambil keputusan yang kurang sesuai terkait penanganan masalah kesehatan mental yang dihadapi (Normansyah et al., 2024; Putri et al., 2025).

Kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan mental masih memerlukan penguatan melalui edukasi yang berkelanjutan. Menurut Jorm (1997), literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan mental yang membantu individu dalam mengenali, mengelola, dan mencegah gangguan mental. Selanjutnya, Jorm (2012) memperluas konsep tersebut dengan memasukkan kemampuan untuk mengenali

gangguan mental, memahami strategi penanganan mandiri yang tepat, mengetahui sumber bantuan profesional, serta memberikan pertolongan awal kepada individu yang mengalami masalah kesehatan mental (Idham et al., 2019). Dengan meningkatnya literasi kesehatan mental dan rendahnya persepsi stigma dari masyarakat, individu akan lebih mampu mengenali gejala gangguan psikologis, memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, menentukan langkah penanganan yang tepat, mengetahui kapan perlu mencari bantuan profesional, serta mengurangi stigma dan diskriminasi terhadap individu dengan gangguan mental sehingga tercipta lingkungan yang lebih mendukung dalam upaya pencarian dan pemberian bantuan kesehatan mental (Setyaningrum & Asyanti, 2023; Damayanti et al., 2018).

Di sisi lain, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental yang disebabkan oleh faktor biaya, lokasi, maupun ketersediaan tenaga profesional masih menjadi tantangan bagi sebagian masyarakat untuk memperoleh bantuan yang tepat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjawab kebutuhan tersebut adalah melalui kegiatan psikoedukasi kesehatan mental berbasis media sosial. Psikoedukasi merupakan proses pemberian informasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta kemampuan individu dalam memahami dan menghadapi berbagai permasalahan psikologis. Pemanfaatan media sosial ini memungkinkan penyampaian informasi kesehatan mental dilakukan secara lebih efektif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik masyarakat modern yang dekat dengan teknologi digital. Melalui penyajian konten yang berbasis ilmiah dan disampaikan oleh tenaga profesional, media sosial dapat menjadi sarana untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, mengurangi penyebaran informasi yang tidak tervalidasi, serta mendorong masyarakat untuk lebih kritis dalam menerima informasi psikologis. Selain itu, kehadiran psikolog dan psikiater dalam proses penyampaian informasi diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan masyarakat terhadap sumber informasi yang diperoleh, mendorong perilaku pencarian bantuan profesional (*help-seeking behavior*), serta memberikan dukungan dan ruang interaksi yang lebih positif bagi individu yang sedang mengalami permasalahan kesehatan mental (Naslund et al., 2020).

Berdasarkan kondisi tersebut, Klinik Audentia Mind Medcare menyelenggarakan program psikoedukasi kesehatan mental berbasis media sosial melalui kolaborasi antara mahasiswa magang,

psikolog, dan psikiater. Program ini bertujuan menyediakan informasi kesehatan mental yang kredibel dan berbasis bukti ilmiah, sehingga dapat meningkatkan literasi kesehatan mental masyarakat, mendorong pencarian bantuan profesional, serta memberikan dukungan sosial bagi individu yang mengalami permasalahan psikologis. Selain itu, kegiatan ini juga menjadi sarana untuk memperkenalkan layanan kesehatan mental yang tersedia di Klinik Audentia Mind Medcare kepada masyarakat.

2. Tinjauan Literatur

Literasi kesehatan mental merupakan kemampuan individu dalam memahami informasi mengenai kesehatan mental, mengenali permasalahan psikologis, memahami cara penanganan, serta mengetahui sumber bantuan yang tepat. Literasi kesehatan mental menjadi penting karena dapat membantu masyarakat memperoleh pemahaman yang benar dan mengurangi stigma terhadap gangguan mental. Penelitian Fatahya dan Abidin (2022) menunjukkan bahwa pengguna media sosial yang mengetahui sumber atau platform informasi kesehatan mental memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang lebih baik. Selain itu, Siregar et al. (2024) melalui kajian literatur menunjukkan bahwa intervensi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental perlu mencakup pengetahuan mengenai kesehatan mental, gangguan jiwa, stigma, dan pencarian bantuan.

Perkembangan media sosial memberikan peluang untuk menjadikan platform digital sebagai sarana psikoedukasi kesehatan mental karena informasi dapat disampaikan secara luas, mudah diakses, dan sesuai dengan karakteristik masyarakat yang semakin dekat dengan teknologi. Psikoedukasi melalui media sosial dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental serta mendorong penggunaan media digital secara lebih sehat. Anggraeni dan Tama (2023) menunjukkan bahwa psikoedukasi kesehatan mental melalui media sosial dapat digunakan sebagai sarana edukasi bagi masyarakat, sementara Marwani et al. (2024) menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis TikTok dapat dimanfaatkan dalam upaya memberikan edukasi terkait kecemasan pada mahasiswa.

Namun, pemanfaatan media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan mental perlu memperhatikan kredibilitas dan ketepatan informasi yang diberikan. Oleh karena itu, kolaborasi dengan profesional kesehatan mental, seperti psikolog dan

psikiater, diperlukan untuk memastikan materi yang disampaikan berbasis keilmuan, tidak menimbulkan miskonsepsi, serta tidak mendorong masyarakat melakukan diagnosis terhadap dirinya sendiri. Psikoedukasi yang disusun dan disampaikan secara tepat dapat menjadi sarana untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, mengurangi stigma, serta mendorong masyarakat mencari bantuan profesional ketika diperlukan. Dengan demikian, optimalisasi media sosial melalui kolaborasi antara tenaga profesional dan tim pendukung di klinik dapat menjadi salah satu strategi untuk memperluas jangkauan edukasi kesehatan mental kepada masyarakat.

3. Metode

Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan di Klinik Audentia Mind Medcare pada periode Maret hingga Mei 2026. Sasaran kegiatan adalah masyarakat umum pengguna media sosial yang mengakses akun media sosial resmi Klinik Audentia Mind Medcare. Selama periode pelaksanaan, konten psikoedukasi dipublikasikan secara rutin sebanyak 2 hingga 3 video setiap bulan dengan tema yang disesuaikan dengan isu kesehatan mental yang berkembang di masyarakat. Program ini dirancang untuk menjangkau berbagai kelompok usia yang membutuhkan informasi terkait kesehatan mental secara mudah dan terpercaya. Kegiatan psikoedukasi kesehatan mental berbasis media sosial dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang melibatkan kolaborasi antara mahasiswa magang dengan psikolog dan psikiater di Klinik Audentia Mind Medcare. Kegiatan ini diwujudkan melalui penyusunan dan publikasi berbagai konten edukatif yang membahas isu-isu kesehatan mental yang dekat dengan kehidupan sehari-hari serta meningkatkan kesadaran pentingnya memperoleh bantuan profesional.

a. Identifikasi kebutuhan dan penentuan tema konten

Pada tahap ini, mahasiswa melakukan diskusi bersama tenaga profesional untuk mengidentifikasi fenomena kesehatan mental yang sedang berkembang serta topik yang relevan dengan kebutuhan masyarakat saat ini. Tema yang telah ditentukan kemudian dikembangkan berdasarkan sumber literatur ilmiah yang relevan guna memastikan validitas informasi yang akan disampaikan kepada masyarakat.

b. Penyusunan materi psikoedukasi dalam bentuk naskah (*script*)

Naskah disesuaikan dengan karakteristik audiens di media sosial, yaitu pembahasan yang

singkat, menarik dan bahasa yang mudah dipahami. Lalu naskah dikaji kembali dengan persetujuan praktisi yang menjadi narasumber. Seluruh perencanaan dan penyusunan konten didokumentasikan menggunakan Google Spreadsheet untuk memudahkan koordinasi dan pemantauan proses produksi. Setelah naskah selesai disusun, dilakukan penjadwalan pengambilan video bersama psikolog dan psikiater sebagai narasumber.

c. Tahap produksi

Tahap ini diawali dengan persiapan sarana dan prasarana yang meliputi smartphone, mikrofon clip-on, tripod, name tag Audentia Mind Medcare, serta ruangan yang digunakan untuk proses perekaman. Selanjutnya dilakukan pengambilan video sesuai dengan naskah yang telah disusun. Hasil rekaman kemudian diserahkan kepada tim editor untuk melalui proses penyuntingan berupa pemotongan video, penambahan teks, serta penyesuaian tampilan visual agar lebih menarik dan mudah dipahami oleh audiens. Setelah proses editing selesai, konten dipublikasikan melalui media sosial resmi Audentia Mind Medcare.

d. Tahap Pemasaran dan Publikasi Konten

Tahap pemasaran dilakukan untuk meningkatkan jangkauan dan keterlibatan audiens terhadap konten psikoedukasi yang dipublikasikan. Strategi yang digunakan meliputi penyusunan *caption* yang singkat, informatif, tidak menghakimi, dan bersifat mengajak agar lebih menarik perhatian audiens. Selain itu, digunakan *hashtag* yang relevan dengan topik konten untuk membantu meningkatkan jangkauan publikasi dan memudahkan audiens menemukan informasi terkait kesehatan mental. Konten kemudian dipublikasikan melalui media sosial resmi Klinik Audentia Mind Medcare.

e. Metode evaluasi ketercapaian program

Evaluasi dilakukan secara deskriptif berdasarkan data engagement media sosial dan respons audiens terhadap konten psikoedukasi yang telah dipublikasikan. Indikator ketercapaian program meliputi minimal 1.000 tayangan (*views*), 50 suka (*likes*), 5 kali *repost*, serta 5 kali dibagikan (*share*) yang diperoleh melalui fitur *insight* media sosial. Selain itu, respons audiens pada kolom komentar dianalisis secara kualitatif untuk menggambarkan keterlibatan serta ketertarikan masyarakat terhadap materi kesehatan mental yang disampaikan.

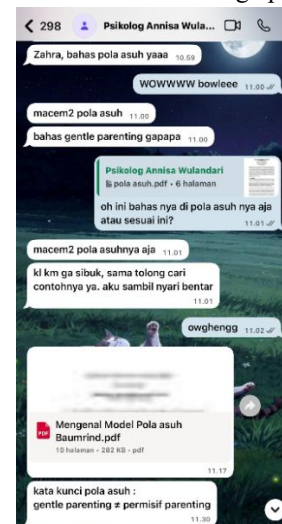
4. Hasil

a. Pelaksanaan Program Psikoedukasi Kesehatan Mental

Program psikoedukasi kesehatan mental berbasis media sosial di Klinik Audentia Mind

Medcare dilaksanakan melalui kolaborasi dengan psikolog dan psikiater sebagai narasumber atau pemateri dalam penyampaian informasi kesehatan mental kepada masyarakat. Kegiatan diawali dengan identifikasi tema berdasarkan isu kesehatan mental yang sedang berkembang, dilanjutkan dengan penyusunan naskah, pengambilan video, proses editing, hingga publikasi konten pada media sosial resmi klinik.

Gambar 1, 2 dan 3. Diskusi penyusunan tema dan materi psikoedukasi bersama tenaga professional



Gambar 4 dan 5. Proses pengambilan video psikoedukasi bersama narasumber



b. Hasil Publikasi Konten Psikoedukasi

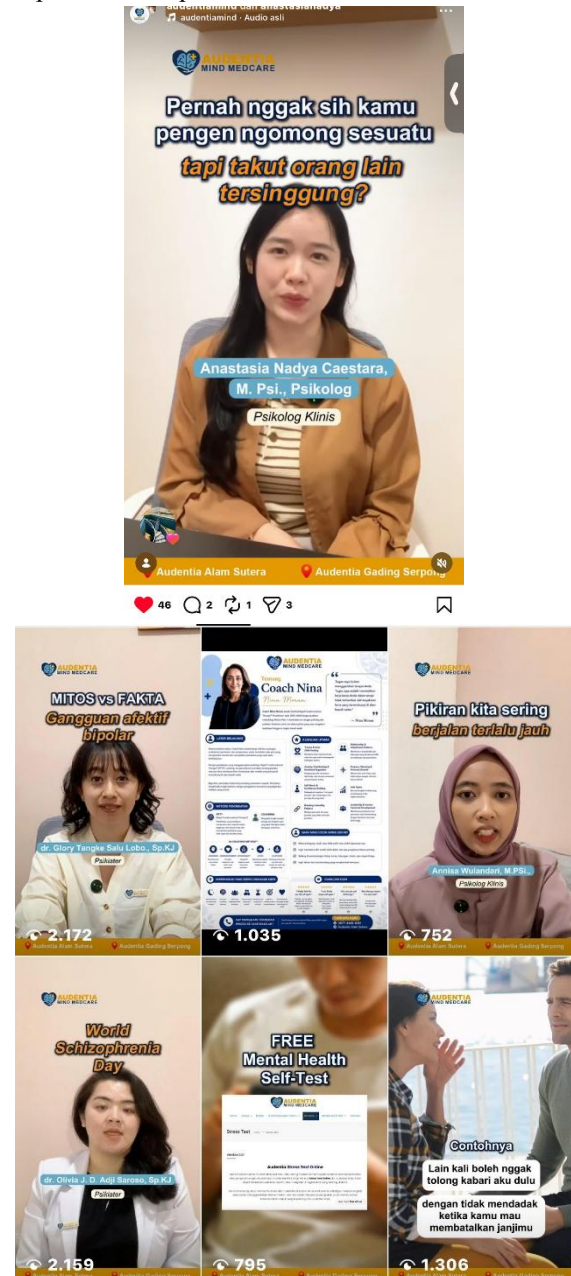
Selama periode Maret hingga Mei 2026, telah dilakukan produksi konten bersama lima tenaga profesional dengan berbagai tema kesehatan mental yang relevan dengan kebutuhan masyarakat. Pada bulan Maret, Psikolog Steven membawakan tema *overthinking* dan memendam emosi. Seluruh video telah dipublikasikan dan memperoleh total 1.856 penayangan, 46 suka, 1 kali diposting ulang, serta 5 kali dibagikan.

Pada bulan April, Psikolog Anastasia membahas komunikasi asertif, kelelahan mental, dan *self-love*. Video komunikasi asertif yang telah dipublikasikan memperoleh 1.300 penayangan, 46 suka, 1 kali diposting ulang, dan 3 kali dibagikan. Selain itu, terdapat interaksi audiens berupa komentar yang menanyakan layanan konsultasi dengan narasumber. Pada periode yang sama, Psikolog Annisa membahas tema *mindfulness*, pola asuh, dan *Eisenhower Matrix*. Video *mindfulness* memperoleh 747 penayangan, 34 suka, 3 kali diposting ulang, dan 5 kali dibagikan.

Pada bulan Mei, dr. Glory membahas tema *mental health check*, gangguan bipolar, dan gangguan kepribadian. Video mengenai mitos dan fakta bipolar memperoleh 2.078 penayangan, 56 suka, 11 kali diposting ulang, 24 kali dibagikan, serta

4 komentar yang berisi apresiasi terhadap materi yang disampaikan. Sementara itu, dr. Olivia membahas tema skizofrenia, tanda bahaya seseorang yang ingin mengakhiri hidup, psikosomatis, dan *body image*. Video mengenai skizofrenia memperoleh 2.150 penayangan, 71 suka, 9 kali diposting ulang, 22 kali dibagikan, serta memperoleh 5 komentar berupa tanggapan dan apresiasi audiens.

Gambar 6 dan 7. Konten psikoedukasi yang telah dipublikasikan pada media sosial



c. Analisis Respons Audiens

Berdasarkan data *engagement*, konten yang membahas gangguan psikologis dan psikiatris seperti bipolar dan skizofrenia menunjukkan jangkauan serta tingkat interaksi yang lebih tinggi dibandingkan tema lainnya. Selain memperoleh

jumlah penayangan yang lebih besar, kedua tema tersebut juga mendapatkan lebih banyak pembagian konten dan komentar dari audiens. Temuan ini menunjukkan bahwa masyarakat memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap informasi kesehatan mental yang disampaikan secara langsung oleh tenaga profesional, terutama terkait kondisi psikologis yang masih sering disalahpahami di masyarakat.

Gambar 8. Data *insight* media sosial dan interaksi audiens terhadap konten psikoedukasi



5. Dikusi

Program ini memiliki keunggulan berupa penyampaian informasi kesehatan mental yang mudah diakses, menarik, serta didukung oleh psikolog dan psikiater sehingga meningkatkan kredibilitas informasi yang diberikan kepada masyarakat. Respons audiens yang terlihat dari jumlah penayangan, disukai, pembagian konten, dan komentar menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi sarana yang cukup efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental Masyarakat.

Temuan kegiatan ini sejalan dengan penelitian Simonigar et al. (2024) yang menunjukkan bahwa konten edukasi kesehatan mental di TikTok dapat meningkatkan kesadaran audiens dan mendorong respons positif melalui penyajian konten yang informatif dan menarik. Selain itu, Rahmatullah et al. (2022) menunjukkan bahwa media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana psikoedukasi sekaligus memperluas akses masyarakat terhadap layanan kesehatan mental. Dengan demikian, penggunaan media sosial tidak hanya berpotensi meningkatkan jangkauan edukasi, tetapi juga dapat menjadi media penghubung masyarakat dengan informasi dan layanan kesehatan mental yang terpercaya.

Namun, program ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Evaluasi keberhasilan kegiatan masih berfokus pada data *engagement* media sosial sehingga belum dapat mengukur perubahan pengetahuan, sikap, maupun perilaku audiens secara langsung. Selain itu, proses publikasi konten bergantung pada alur kerja tim editor sehingga waktu unggah video tidak dapat diprediksi secara pasti setelah proses pengambilan video selesai dilakukan.

6. Kesimpulan

Pelaksanaan program psikoedukasi kesehatan mental melalui media sosial di Klinik Audentia Mind Medcare menunjukkan bahwa pemanfaatan platform digital dapat menjadi alternatif yang cukup efektif untuk menyampaikan informasi kesehatan mental kepada masyarakat. Kolaborasi antara mahasiswa magang, psikolog, dan psikiater memungkinkan tersedianya konten yang lebih kredibel, relevan, dan sesuai dengan kebutuhan audiens. Beragam respons yang ditunjukkan melalui berbagai bentuk interaksi pada media sosial mengindikasikan adanya minat masyarakat terhadap informasi kesehatan mental yang disampaikan oleh tenaga profesional. Meskipun dampak program terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku belum diukur secara langsung, kegiatan ini berhasil memperluas akses masyarakat terhadap informasi kesehatan mental yang terpercaya serta berpotensi mendukung peningkatan kesadaran untuk mencari bantuan profesional ketika diperlukan. Oleh karena itu, program serupa layak untuk terus dikembangkan dengan metode evaluasi yang lebih komprehensif dan cakupan audiens yang lebih luas, seperti meningkatkan konsistensi dan variasi konten serta melakukan evaluasi lanjutan yang mengukur perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku audiens untuk memperkuat manfaat praktis kegiatan.

7. Persembahkan

Penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada Klinik Audentia Mind Medcare yang telah memfasilitasi dan mendukung pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini. Penghargaan juga disampaikan kepada seluruh rekan mahasiswa magang, psikolog, psikiater, dan pihak terkait yang berpartisipasi dalam penyusunan materi, produksi, serta publikasi konten psikoedukasi. Diharapkan kegiatan ini dapat berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental serta pentingnya akses terhadap layanan profesional.

8. Referensi

- Anggraeni, M., & Tama, M. M. L. (2023). Psikoedukasi Kesehatan Mental Bagi Remaja Melalui Sosial Media. *BANTENESE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2).
- Aziz, A. (2022). Kesehatan mental dan implikasinya bagi masyarakat modern. *Counselle*, 2(2), 102–113.
<https://doi.org/10.32923/couns.v2i02.2799>
- Bihaqqi, E. G., Simanjuntak, N. A., Nugroho, B. A., Safira, H., & Wahid, M. A. A. (2025). Media Sosial Instagram Sebagai Ruang Edukasi Literasi Dan Partisipasi Publik Pada Mahasiswa Informatika Potensi Utama. *JURNAL RISET ILMU KOMUNIKASI DAN MEDIA*, 2(2), 133-142.
- Damayanti, R., & Hufad, A. (2017). Stigma, discrimination upon people with mental disorder and mental health literacy in Indonesia. In *1st International Conference on Educational Sciences*.
- Fatahya, F., & Abidin, F. A. (2022). Literasi Kesehatan Mental dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 6(2).
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 14(2), 231–233. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>
- Idham, A., Rahayu, P., As-Sahih, A., Muhiddin, S., & Sumantri, M. A. (2019). Trend Literasi Kesehatan Mental Trend of Mental Health Literacy. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 12-20.
<https://doi.org/10.31289/analitika.v11i1.2294>
- Marwani, T., Galugu, N. S., & Suarja, S. (2024). Psikoedukasi untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Berbasis Media Sosial TikTok. *Jurnal Administrasi Pendidikan dan Konseling Pendidikan*, 5(2).
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: Benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245–257.
<https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>
- Normansyah, N., Mulyana, D., & Mirawati, I. (2024). Mengungkap tren self-diagnosis Gen Z: Motif penggunaan kalkulator kesehatan mental di media sosial. *Jurnal Praksis dan Dedikasi Sosial*, 7(2), 196-205.
- Putri, C. M. P. M., Aristi, D., Alkaff, R. N., Desita, U. K., Meilani, H., Sabrina, S., & Maulidia, R. D. J. (2025). Literasi Kesehatan Mental dan Perilaku Diagnosis Diri pada Mahasiswa. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 6(2), 7.
- Rahmani S, R. H., Fahmawati, Z. N., & Affandi, G. R. (2024). Mental Health Literacy Reduces Mental Disorder Stigma in Society: Literasi Kesehatan Mental Menurunkan Stigma Gangguan Jiwa di Masyarakat. *Indonesian Journal of Cultural and Community Development*, 15(3).
- Rahmatullah, B., Kusnandar, O. E. F., Sitingjak, N., Pepayosa, E., & Juwita, R. (2022). Pengabdian masyarakat melalui pendirian layanan konseling daring dan psikoedukasi di media sosial. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(12)
- Setyaningrum, F. A., & Asyanti, S. (2023). Perilaku Mencari Bantuan Ditinjau Dari Tingkat Literasi Kesehatan Mental Dan Persepsi Terhadap Stigma Masyarakat Pada Mahasiswa. *EPIGRAM (e-journal)*, 20(2), 244-263.
- Simonigar, J., Rawis, D., & Dwihadiah, D. L. (2024). Transformasi edukasi kesehatan mental di era digital: Konten TikTok dalam membentuk sikap dan perilaku audiens. *Journal of Economic, Business and Accounting (COSTING)*, 7(5), 4652–4663.
- Siregar, K. Z. B., Wahyuni, E., & Marjo, H. K. (2024). Literature Review: Intervensi untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1706–1715.



© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).