

## PERSEPSI MASYARAKAT TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA INFORMASI YANG DIBAGIKAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM @SOCIALCONNECT.ID

Annis Pramuditia<sup>1</sup>, Muhammad Iqbal Tegar Saputra<sup>2</sup>  
[annispramuditia24@gmail.com](mailto:annispramuditia24@gmail.com)<sup>1</sup>, [balsaputra3515@gmail.com](mailto:balsaputra3515@gmail.com)<sup>2</sup>  
Universitas Islam Syekh Yusuf

### ABSTRAK

Media sosial, khususnya Instagram telah berkembang menjadi sumber informasi salah satunya terkait masalah Kesehatan mental, untuk menurunkan stigma, dan meningkatkan kesadaran. Isu kesehatan mental sendiri di Indonesia semakin meningkat, dengan data yang menunjukkan prevalensi tinggi pada remaja dan populasi umum. Salah satu faktor penyebabnya meliputi kemajuan teknologi dan berbagai tekanan di era digital. Maka dari itu, meningkatnya masalah kesehatan mental di Indonesia, dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran masyarakat, stigma sosial, dan keterbatasan akses terhadap informasi yang akurat dan terpercaya. Diperlukan adanya pendekatan yang efektif, seperti pemanfaatan media sosial untuk mengahdapi tantangan ini. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif, dan fokus pada penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran yang mendalam dan tepat tentang kesadaran publik terhadap masalah kesehatan mental yang dibahas di media sosial. Teknik pengumpulan data yang dilakuakn adalah internet searching dan studi dokumentasi.

**Kata Kunci:** Informasi, Kesehatan Mental, Media Sosial.

### ABSTRACT

*Social media, especially Instagram, has developed into a source of information, one of which is related to mental health issues, to reduce stigma and increase awareness. The issue of mental health itself in Indonesia is increasing, with data showing a high prevalence in teenagers and the general population. One of the causal factors includes technological advances and various pressures in the digital era. Therefore, the increase in mental health problems in Indonesia is influenced by a lack of public awareness, social stigma, and limited access to accurate and reliable information. An effective approach is needed, such as the use of social media, to face this challenge. The research method used is a qualitative descriptive approach, and the focus of this research is to provide an in-depth and precise picture of public awareness of mental health issues discussed on social media. The data collection techniques used were internet searching and documentation studies.*

**Keywords:** Information, Mental Health, Social Media.

### PENDAHULUAN

Saat ini, isu kesehatan mental semakin meningkat di berbagai negara sehingga membutuhkan penanganan masalah yang serius terhadap isu ini. Di Indonesia sendiri, orang-orang yang mengalami gangguan mental semakin meningkat tajam. Peningkatan masalah kesehatan mental disebabkan oleh pesatnya kemajuan pengetahuan di era digital (Silvia, 2023).

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek paling krusial dari kesejahteraan individu dan masyarakat yang dipengaruhi oleh beragam faktor. Menurut Mrazek dan Haggerty (1994) serta Rogers dan Pilgrim (2005), kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku. Dengan meningkatnya perhatian global terhadap kesehatan mental, berbagai penelitian dan inisiatif baru muncul untuk memahami dan menangani isu-isu yang berkaitan dengan kesehatan mental. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), satu dari empat orang akan mengalami masalah mental yang baik memungkinkan individu untuk

mengatasi stress, berinteraksi dengan orang lain, dan membuat keputusan yang sehat.

Berdasarkan hasil survei dari National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Indonesia, yang mengukur jumlah kasus gangguan mental pada remaja berusia 10 hingga 17 tahun menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja (34,9%), atau setara dengan 15,5 juta remaja Indonesia mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Hasil survei ini juga menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling umum diderita oleh remaja adalah gangguan cemas (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi mayor sebesar 1,0%, gangguan perilaku 0,9%, gangguan stress pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5% (Goodstats, 2024). Menurut Riset Kesehatan Dasar dari Universitas Gadjah Mada, 11 juta orang atau 6,1% dari populasi Indonesia mengalami depresi.

Menurut undang-undang, ada beberapa bentuk upaya untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental di Indonesia. Kampanye yang dilakukan oleh suatu pihak untuk mendukung suatu isu dikenal sebagai upaya promotif. Salah satu cara untuk menghindari masalah adalah dengan melakukan upaya preventif. Konseling adalah cara untuk mencegah gangguan kesehatan mental. Kuratif adalah upaya penyembuhan bagi penderita gangguan kesehatan mental yang telah didiagnosa oleh psikolog dan psikiater. Terakhir, rehabilitatif adalah upaya pemulihan yang dilakukan oleh profesional kesehatan seperti psikolog dan psikiater untuk membantu pasien dengan gangguan kesehatan mental pulih seperti biasa (Afradiva Mochammad Sidik, 2022).

Media sosial telah menjadi salah satu saluran utama untuk berbagi informasi dan berkomunikasi. Platform seperti Instagram, X, Facebook, dan TikTok bukan hanya tempat untuk berbagi pengalaman pribadi tetapi juga tempat untuk diskusi, edukasi, dan penyebaran informasi terkait kesehatan mental. Media sosial berperan penting dalam meningkatkan kesadaran, mengurangi stigma, dan memberikan dukungan kepada individu yang mengalami masalah kesehatan mental. Dalam konteks kesehatan mental, media sosial memainkan peran yang sangat signifikan, mulai dari meningkatkan kesadaran masyarakat hingga membantu mengurangi stigma yang selama ini melekat pada isu-isu kesehatan mental.

Saat ini Instagram menjadi salah satu platform media sosial yang cukup populer dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Instagram adalah sebuah aplikasi yang memungkinkan pengguna untuk memotret, mengedit, dan “menyebarkan” foto, yang kemudian dapat dibagikan dengan komunitas pengguna Instagram lainnya (Enterprise, 2014). Hal ini memungkinkan pengguna, baik individu maupun kelompok, untuk menyampaikan pesan atau informasi dengan cara yang inovatif dan mudah diakses oleh khalayak luas.

Instagram menjadi media yang efektif dengan beberapa manfaat yang dimilikinya, baik dalam bidang fotografi, bisnis, maupun pemenuhan informasi. Contoh manfaat pemenuhan informasi dalam meningkatkan kesadaran publik di platform Instagram adalah Teman Disabilitas (@temandisabilitas\_id). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Angelita et al, (2019). juga menyebutkan bahwa dalam meningkatkan kesadaran, Instagram dinilai efektif. Penelitian yang dilakukan oleh Angelita et al tersebut meneliti akun @temandisabilitas\_id. Akun ini merupakan akun yang mengunggah informasi-informasi mengenai orang disabilitas.

Dari pemaparan tersebut, berawal dari kesadaran masyarakat yang masih rendah tentang pentingnya kesadaran akan kesehatan mental, yang dilakukan oleh akun @socialconnect.id dengan memanfaatkan berbagai platform media sosial, salah satunya Instagram, untuk menyebarkan informasi terkait kesehatan mental (Angelita Kania

Ramdan, 2019). Dengan memanfaatkan kekuatan media sosial yang memiliki jangkauan luas dan kemampuan untuk menyampaikan pesan secara interaktif, @socialconnect.id berhasil menyampaikan konten yang relevan dan mudah dipahami oleh berbagai kalangan. Untuk mencapai tujuan ini, informasi yang berbasis data, kampanye sosial, dan kerja sama dengan berbagai komunitas dan narasumber yang dapat diandalkan diperlukan. Melalui pendekatan ini, mereka tidak hanya meningkatkan pengetahuan Masyarakat, tetapi juga mendorong audiens untuk lebih peduli pada Kesehatan mental, baik untuk diri mereka sendiri maupun orang lain di sekitarnya.

Dengan demikian, akun @socialconnect.id telah menjadi contoh penggunaan teknologi digital dalam mengatasi perbedaan informasi tentang kesehatan mental, menciptakan ruang diskusi yang inklusif, serta menginspirasi Masyarakat untuk menjadi lebih terbuka tentang hal-hal yang sebelumnya dianggap tabu. Inisiatif ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi alat yang berguna untuk meningkatkan kesadaran public dan membangun budaya yang lebih peduli dengan kesehatan mental jika digunakan dengan cara yang konsisten dan terarah.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dan fokus pada penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran yang mendalam dan tepat tentang kesadaran publik terhadap masalah kesehatan mental yang dibahas di media sosial. Melalui analisis data kualitatif, penelitian ini bertujuan untuk memahami persepsi, pemahaman, dan respon publik terhadap masalah kesehatan mental di media sosial. Untuk pemeriksaan ini, peneliti menggunakan metode penelitian wawancara. Memanfaatkan teknik pengumpulan data yang dilakukan seperti wawancara, internet searching dan studi dokumentasi.

Dalam penelitian ini yang menjadi lokasi penelitian adalah tempat atau objek yang diadakan untuk dilakukannya suatu penelitian, yang berada di Tj. Duren Selatan, Kec. Grogol Petamburan, Kota Jakarta Barat.

Sugiyono (2020, p. 9) mengatakan bahwa metode penelitian kualitatif digunakan untuk melakukan penelitian pada kondisi obyek yang alamiah. Peneliti adalah instrument utama dalam penelitian ini, Teknik pengumpulan data yang digunakan secara triangulasi (gabungan), analisis data dilakukan secara induktif, dan hasilnya lebih menekankan penting daripada generalisasi. Dalam penelitian ini, paradigma konstruktivisme digunakan dalam pendekatan kualitatif. Paradigma konstruktivis mendefinisikan penelitian sebagai studi tentang aktor sosial dan metode untuk memengaruhi perilaku mereka (Umanilo, 2019). Menurut Creswell (2013), penelitian kualitatif merupakan metode yang menggambarkan, memahami, dan mengembangkan makna oleh beberapa individu atau kelompok yang sumbernya adalah masalah sosial atau kemanusiaan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, penelitian ini menemukan bahwa media sosial, khususnya Instagram @socialconnect.id berperan besar dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap masalah kesehatan mental. Akun ini berhasil menjangkau audiens yang beragam dengan memberikan informasi yang akurat dan menciptakan ruang diskusi yang mendukung melalui konten yang edukatif, interaktif, dan relevan.

Dalam pengumpulan data penelitian, peneliti telah mempersiapkan pedoman wawancara berupa sejumlah pertanyaan yang dirancang khusus untuk mendapatkan informasi lebih lanjut dari narasumber. Pedoman ini disusun berdasarkan tujuan penelitian untuk memastikan bahwa mereka relevan dan terkait dengan topik utama penelitian. Dalam penelitian ini, penulis juga memilih informan berdasarkan kebutuhan penelitian, dengan

kriteria utama bahwa mereka merupakan pengikut atau followers pada akun @socialconnect.id.

### **Informasi Yang Disampaikan Mudah Dipahami**

Berdasarkan wawancara dengan informan pertama penulis, BLV, yang merupakan salah satu pengikut dari @socialconnect.id, mengungkapkan pandangannya terkait penyampaian informasi kesehatan mental pada platform tersebut.

“Kalau menurut saya, informasi yang dibagikan sama @socialconnect.id itu sangat mudah dipahami dan bisa dimengerti. Dan cukup membantu karena isu kesehatan mental harus sering dibahas, tidak semua orang menegrti maka dari itu adanya kegiatan ini digunakan sebagai sharing ilmu kesehatan mental.”

Menurut penuturan BLV tersebut ditemukan bahwa informasi yang dibagikan oleh akun tersebut dinilai sangat mudah dipahami dan dimengerti. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan penyampaian informasi yang digunakan oleh @socialconnect.id efektif dalam mencapai audiens dan menyampaikan pesan terkait kesehatan mental secara jelas dan informatif. Informasi yang diberikan dianggap sangat membantu, terutama karena isu kesehatan mental perlu lebih sering dibahas. Kegiatan ini berperan sebagai sarana untuk berbagi pengetahuan tentang kesehatan mental, mengingat masih banyak orang yang belum memahaminya dengan baik.

NR, seorang yang juga aktif dalam menyebarkan informasi terkait kesehatan mental, turut memberikan pandnagannya tentang informasi yang disampaikan oleh @scoialconnect.id yang juga sama seperti informan pertama. Menurut Nunu, informasi yang dibagikan akun tersebut terstruktur, mudah dipahami, dan relevan. Penggunaan Bahasa yang jelas dan gaya komunikasi yang ramah menjadikan @socialconnect.id sebagai sumber informasi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat.

“Saya merasa terbantu dengan setiap informasi yang disampaikan @socialconnect.id karena mereka menyebarkan informasi secara terstruktur dan mudah dipahami. Dari setiap unggahan @socialconnect.id membuat saya paham dan lebih peduli terhadap isu-isu yang menyangkut pentingnya kesehatan mental, khususnya di lingkungan remaja. Pada dasarnya, @socialconnect.id menyajikan informasi yang informatif dan inspiratif lewat konten yang dibuatnya.”

NR mengungkapkan bahwa ia merasa sangat terbantu dengan informasi yang disampaikan oleh @socialconnect.id, karena menurutnya akun ini tidak hanya memberikan informasi yang relevan tentang kesehatan mental, tetapi juga melakukannya dengan cara yang terstruktur dan mudah dipahami. Hal ini membuat pesan pada informasi lebih mudah dipahami oleh publik, terutama bagi mereka yang mungkin belum memiliki pemahaman mendalam tentang kesehatan mental. Dan setiap unggahan @socialconnect.id berhasil meningkatkan pemahaman dan kepeduliannya terhadap isu kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja. Konten yang disajikan dianggap informatif dan inspiratif, sehingga efektif dalam menyampaikan pesan penting terkait kesehatan mental.

Begitu juga dengan AY selaku informan ketiga ini, memaparkan bahwa informasi yang dibagikan @socialconnect.id tentu mudah dipahami, karena bahasa yang digunakan merupakan bahasa sehari-hari yang dipakai.

“Iya, karena bahasa yang digunakan adalah Bahasa sehari-hari dan terminologi yang dipakai juga yang umum digunakan di kalangan anak muda. Terkait informasi yang dibagikan apakah membantu saya lebih peduli dengan Kesehatan mental atau tidak, jujur, saya merasa biasa saja. Mungkin terkait kesehatan mental instead of karena social connect, saya merasa awereness ini muncul bagi saya pribadi ketika belajar jadi konselor sebaya, lalu lewat lagu-lagu yang memang membahas pentingnya bahagia/menerima diri sendiri, juga melalui diskusi langsung.”

Berdasarkan pernyataan AY, dapat diambil intisarinya bahwa penggunaan bahasa sehari-hari dan istilah yang familiar di kalangan anak muda memainkan peran penting dalam meningkatkan keterhubungan dan pemahaman audiens terhadap pesan yang disampaikan. Penggunaan bahasa yang santai dan terminologi yang sangat familiar membuat kesan yang lebih dekat dan menarik bagi audiens muda. Juga mengurangi hambatan komunikasi yang sering terjadi karena penggunaan bahasa yang terlalu formal atau terminologi yang asing. Kesadarannya terhadap kesehatan mental juga lebih dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, seperti belajar menjadi konselor sebaya, mendenagrkanlagu yang membahas kebahagiaan dan penerimaan diri, serta diskusi langsung, daripada unggahan @socialconnect.id. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran kesehatan mental dapat muncul dari berbagai sumber pengalaman individu.

Dari pernyataan informan terakhir, TR, sejalan dengan pandangan ketiga informan sebelumnya, menunjukkan bahwa penyampaian informasi yang mudah dipahami, terutama bagi remaja, sangat penting untuk menarik perhatian dan memengaruhi audiens target. Menurut tiara, setelah mengikuti kegiatan @socialconnect.id, para peserta mendapatkan akses ke grup untuk interaksi langsung dengan ahli dari tim @socialconnect.id. Hal ini membantu meningkatkan kesadaran mereka terhadap isu-isu Kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja, melalui diskusi yang mendalam dan dukungan langsung. Keempat informan menekankan bahwa tampilan visual yang mendukung tidak hanya memperkuat pesan tetapi juga membuatnya lebih jelas.

#### **Topik Khusus Kesehatan Mental**

Dalam penjelasan informan pertama, BLV, mengungkapkan harapannya agar forum-forum yang membahas isu kesehatan mental dapat lebih diperbanyak. Ia meyakini bahwa dengan adanya lebih banyak forum, pembahasan mengenai topik ini dapat diperluas dan mencakup berbagai aspek yang belum banyak diangkat. Hal ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam serta menjangkau lebih banyak orang, sehingga kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dapat terus meningkat.

Berdasarkan pengamatan NR, mengusulkan agar @socialconnect.id memperluas cakupan informasi yang dibahas, khususnya terkait pengelolaan stress dan kecemasan, anxiety, dan kesehatan mental pada anak-anak dan remaja. Selain itu, ia menekankan peran keluarga dalam memberikan dukungan kesehatan mental. Dengan memepluas topik ini, @socialconnect.id diharapkan dapat memberikan manfaat yang lebih besar dan menjangkau audiens yang lebih beragam dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental.

Sedangkan menurut AY, segala hal yang bersinggungan dengan Kesehatan mental penting untuk disuarakan, dan @socialconnect.id memiliki jangkauan bahasan yang luas. Ia menyarankan topik seperti asal mula masalah internal anak muda, peran keluarga melalui family constellation, cara menerima diri di tengah kompetisi usia 20-an, hingga beauty insecurity pada perempuan. Alya juga menekankan pentingnya mengkomunikasikan konsep kecantikan yang lebih menyeluruh. Ia menggarisbawahi bahwa mengikuti fenomena secara dinamis akan membuat pembahasan lebih relevan dan tidak terkesan dipaksakan.

Menurut informan terakhir, TR, terkait topik Kesehatan yang seharusnya lebih sering dibahas adalah menurutnya di era saat ini, sangat penting untuk membahas isu mengenai self-esteem dan self-awareness. Hal ini disebabkan masih banyak individu yang belum memahami peran penting kedua aspek tersebut dalam kehidupan bermasyarakat. Meningkatkan kesadaran akan self-esteem dan self-awareness dapat membantu individu lebih baik dalam berinteraksi, mengambil Keputusan, dan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain.

## **Peran Media Sosial Dalam Mengurangi Stigma**

Menurut BLV, media sosial seharusnya digunakan untuk menyebarkan informasi tentang kesehatan mental agar masyarakat tidak lagi menganggapnya sebagai hal yang tabu. Jika digunakan dengan benar, media sosial dapat membantu masyarakat mengetahui lebih banyak tentang masalah kesehatan mental dan mengurangi stigma yang melekat.

“Media sosial seharusnya bisa digunakan menjadi sarana informasi pengetahuan mengenai issue ini agar masyarakat tidak tabu dengan adanya issue mental health.”

Bagi NR sendiri, media sosial memainkan beberapa peran penting dalam mengurangi stigma terhadap kesehatan mental, antara lain sebagai platform untuk berbagi informasi dan pengalaman, meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat, serta mendorong dialog terbuka yang tidak diskriminatif mengenai isu ini.

“Terdapat beberapa peran yang dimainkan media sosial dalam mengurangi stigma terhadap kesehatan mental, di antaranya: Media sosial menjadi platform untuk saling berbagi informasi dan pengalaman, Meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap kesehatan mental, dan Mendorong terjadinya dialog terbuka dan tidak diskriminatif.”

Sama seperti pendapat dari kedua informan sebelumnya, AY, mengungkapkan bahwa meskipun ia kurang paham apakah Gen Z masih menstigma Kesehatan mental, ia mengamati bahwa stigma banyak datang dari kalangan milenial dan generasi yang lebih tua. Media sosial memiliki kontribusi besar dalam mengubah pandangan mengenai isu ini, terutama di kalangan Gen Z dan milenial yang sering menghabiskan waktu dengan gadget dan media sosial. Meskipun tidak sepenuhnya menghapus stigma, media sosial berperan dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman akan pentingnya isu kesehatan mental. Namun, untuk generasi yang lebih tua, dialog langsung dengan pakar mungkin akan lebih efektif dibandingkan media sosial.

“Jujur saya sendiri kurang paham apakah Gen Z masih menstigma kesehatan mental. Namun, yang saya observasi stigma terhadap isu mental ini banyak datang dari para milenial dan generasi atasnya. Sehingga, apakah sosial media punya kontribusi besar terhadap perubahan pandangan mengenai isu ini tentu punya terutama pada Gen Z dan Milenial karena mereka banyak menghabiskan waktu dengan gadget dan sosial media. Mungkin tak benar-benar berfungsi sebagai penghapus stigma, namun menyebarkan awareness/pemahaman seberapa penting isu ini dibahas dan diperhatikan paling tidak untuk diri sendiri. Namun, untuk generasi yang lebih tua sepertinya kurang kontributif peran sosial media, dialog langsung dengan pakar mungkin, asumsi saya lebih bekerja efektif untuk generasi tua.”

Ketika penulis mewawancarai informan terakhir, TR, menyebutkan bahwa media sosial merupakan platform yang wajib digunakan oleh remaja di era ini, di mana individu mudah terpengaruh oleh konten-konten yang ada. Oleh karena itu, semakin banyak konten mengenai kesehatan mental yang disebar di media sosial, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mental setiap individu.

“Opini saya, media sosial merupakan hal yang wajib dan sudah pasti digunakan remaja di era ini. Di era ini individu mudah terpengaruh dengan konten-konten yang ada di sosial media. Maka dari itu, jika semakin banyak konten mengenai kesehatan mental, harapannya mampu memberikan manfaat bagi kesehatan mental tiap individu.”

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan wawancara dengan para informan, dapat disimpulkan bahwa @socialconnect.id berhasil menyampaikan informasi kesehatan mental dengan cara yang mudah dipahami dan sangat membantu, terutama bagi generasi muda. Para informan juga

setuju bahwa informasi yang dibagikan terstruktur dengan baik, menggunakan bahasa yang mudah dipahami, dan relevan dengan kebutuhan audiens. Selain itu, para informan mengungkapkan bahwa materi yang disajikan tidak hanya memberi tahu orang tetapi juga membuat mereka berpikir, meningkatkan kesadaran mereka tentang masalah kesehatan mental, terutama di kalangan remaja.

BLV, NR, AY, dan TR memberikan pandangan yang serupa mengenai pentingnya penyampaian informasi yang mudah dipahami, baik dalam bahasa sederhana maupun dalam bentuk visual yang menarik. Mereka juga menekankan bagaimana media sosial dapat membantu mengurangi stigma kesehatan mental. Mereka percaya bahwa media sosial dapat menjadi tempat yang bagus untuk berbagi pengalaman dan informasi serta mendorong diskusi terbuka yang tidak diskriminatif. Dengan lebih banyak informasi kesehatan mental di media sosial, diharapkan stigma yang terkait dengan kesehatan mental akan berkurang, terutama di kalangan generasi muda yang lebih aktif pada platform tersebut. Meskipun media sosial memiliki kontribusi besar dalam meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental, Sebagian informan juga menyarankan agar topik yang dibahas lebih diperluas, termasuk isu seperti pengelolaan stress, kecemasan, kesehatan mental anak-anak dan remaja, serta pentingnya peran keluarga dalam mendukung Kesehatan mental.

Secara keseluruhan, @socialconnect.id dianggap telah berhasil menjadi sumber informasi yang efektif dan dapat membantu meningkatkan pemahaman Masyarakat tentang kesehatan mental. Namun, karena platform ini dapat memberikan manfaat lebih besar kepada audiens yang lebih beragam, ada harapan bahwa ia akan terus memperluas cakupan informasi yang dibagikan untuk mencakup berbagai aspek Kesehatan mental. Meskipun orang yang lebih tua percaya bahwa berbicara langsung dengan pakar akan lebih baik, media sosial adalah alat penting untuk mengurangi stigma.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afradiva Mochammad Sidik, d. M. (2022). Konstruksi Makna Bekerja Sukarelawan Kesehatan Mental sebagai Praktisi Public Relations Officer pada Yayasan Non Profit. Research gate.
- Angelita Kania Ramdan, F. R. (2019). Pengaruh Akun Instagram @Temandisabilitas\_id dalam Meningkatkan Kesadaran Followers Terhadap Difabel. Inter Komunika: Jurnal Komunikasi.
- Anggraini, Y. (2023). Hubungan Kecemasan Belajar Siswa Pasca Daring Dengan Kesehatan Mental Di MTS Cerdas Murni Tembung . Repository UIN Sumatera Utara.
- Ardani, T. A. (2020). Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam. Remaja Rosdakarya.
- Cresswell, J. W. (2013). Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Enterprise, J. (2014). Instagram Untuk Fotografi Digital dan Bisnis Kreatif. Yogyakarta: Elex Media Komputindo.
- Faisal Anwar, d. P. (2021). Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Bersama di Aceh Besar Pada Masa Pandemi.
- Goodstats. (2024). 15,5 Juta Remaja Indonesia Mengalami Masalah Kesehatan Mental.
- Hastjarjo, S. (2012). Literasi Media Baru Berbasis Local Wisdom Jawa Dalam Titaley.
- Kartika Sari, D. (2012). Kesehatan Mental.
- Kinanti Reski Nabila Fadilla, S. W. (2015). Kajian Netnografi Komunitas Virtual di Instagram (Studi Deskriptif Interaksi dan Konstruksi Komunitas Kesehatan Mental di Akun Instagram Alpas.id).
- Littlejohn, S. W. (2014). Teori Komunikasi Theories of Human Communication . Jakarta: Salemba Humanika.
- Mari'a, H. (2021). Peran Tokoh Agama Dalam Membangun Kesadaran Keberagaman Masyarakat Melalui Tradisi Sedekah Bumi di Desa Tlogosari Tlohowungu Pati.
- Moh Supardi, S. I. (2020). Upaya Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Melalui Program Pengabdian Masyarakat di Desa Rawa Rengas Tangerang Banten.

- Mondry. (2008). *Pemahaman Teori dan Praktek Jurnalistik*. Palangkaraya: Ghalia Indonesia.
- Putri. (2016). *The Virtual Community: Interaktivitas pada Komunikasi Peer--to--Peer di Balik Jaringan Protokol STIKOM* The London School of Public Relations. 59-71.
- Rafiqa Hidayanti, M. Y. (2017). *Peran Media Baru Dalam Membentuk Komunitas Virtual (Studi Pada Mahasiswa Yang Bergabung Dalam Komunitas Acehvidgram di Instagram)*.
- Shafira Aulia, R. (2024). *Interaktivitas Akun Media Sosial Instagram @Menjadimanusia.id Sebagai Media Layanan Konsultasi Kesehatan Mental Non Klinis Secara Daring Di Indonesia*. UMM Institutional Repository.
- Silvia, S. M. (2023). *Pengaruh Terpaan Konten Informasi Kesehatan Mental Terhadap Kesadaran Kesehatan Mental: Studi Kasus Pada Pengikut Akun Instagram @riliv*. UPI Repository.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. 9.
- Umanailo, M. C. (2019). *Paradigma Konstruktivisme*. 1-3.