
Pengaruh Media Sosial Sebagai Sarana Edukasi Kesehatan Mental Remaja**Susilawati^{1*}, Lussyefrida Yanti², Larra Fredrika³**

Universitas Muhammadiyah Bengkulu

susilawati@umb.ac.id**ABSTRAK**

Latar Belakang media sosial sekarang ini dalam kehidupan dunia remaja telah menjadi bagian dari remaja ini dan dianggap penting dalam kehidupannya, dan karena telah menjadi bagian penting dalam hidup remaja maka media sosial ini bisa dijadikan sebagai saran atau media edukasi terkait kesehatan mental pada remaja.. Remaja sangat penting mempunyai pengetahuan terkait kesehatan mental untuk mengetahui tanda dan gejala atau sebagai cara deteksi dini masalah psikologi dan berusaha mencari bantuan atau pertolongan pada pihak yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media sosial sebagai saran edukasi terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan mental remaja. **Metode** yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan desain one group pretest-posttest tanpa menggunakan kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian adalah remaja yang berjumlah 30 orang remaja dengan penentuan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi edukasi berupa konten edukatif tentang kesehatan mental dilakukan selama 14 hari dengan memanfaatkan media sosial WhatsApp, TikTok dan Instagram. Pengumpulan data menggunakan instrument pengetahuan, instrument ini diberikan kepada responden sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji paired sample t-test. **Hasil** pada penelitian ini adalah adanya perbedaan yang signifikan diantar nilai pretest dan posttest dengan nilai $p = 0,000$, dengan adanya peningkatan rata-rata skor dari 63,3 menjadi 82,7. Berdasarkan hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa intervensi edukasi kesehatan mental melalui media sosial sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Oleh sebab itu media sosial bisa digunakan sebagai media yang strategis dalam memberikan penyuluhan dan promosi kesehatan remaja yang mudah diakses dan menarik bagi remaja.

Kata kunci : media sosial, edukasi, kesehatan mental, remaja**ABSTRACT**

Background Social media has become an integral part of adolescents' daily lives and is regarded as a crucial aspect of their social environment. Due to its pervasive use, social media holds great potential as an educational platform, particularly for increasing awareness and knowledge of mental health. Mental health literacy among adolescents is essential to enable early detection of psychological problems and encourage timely help-seeking behavior. **Methods** this study aimed to examine the effect of social media as an educational tool on improving adolescents' knowledge of mental health. A quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach was employed, involving 30 adolescent participants selected through purposive sampling. The intervention consisted of educational content on mental health delivered over 14 days via WhatsApp, TikTok and Instagram. A structured knowledge questionnaire was administered before and after the intervention to measure changes in understanding. Data analysis using paired sample t-test revealed a significant increase in participants' knowledge scores from a pretest mean of 63.3 to a posttest mean of 82.7 ($p = 0.000$). **The results** suggest that mental health education delivered through social media is effective in enhancing adolescents' knowledge. **Conclusion** therefore, social media can serve as a strategic, accessible, and engaging platform for mental health education and promotion targeted at youth.

Keywords: social media, education, mental health, adolescents

PENDAHULUAN

Kesehatan mental pada remaja telah menjadi isu global yang terus menjadi fokus perhatian atau pusat perhatian beberapa dekade akhir-akhir ini. Terjadinya perubahan dari fisik, mental, dan sosial yang kompleks merupakan tanda dari transisi atau peralihan masa remaja, karena terjadinya fase transisi inilah menjadikan masa remaja ini yaitu remaja menjadi mudah atau rentan untuk mengalami stres, kecemasan, sampai depresi atau semua masalah yang berhubungan dengan mental ^[1]. Tantangan yang dihadapi dalam transisi masa remaja ini maka untuk mencegah agar remaja tidak mengalami permasalahan mental atau gangguan mental maka pemanfaatan teknologi menjadi salah satu cara yang bisa digunakan sebagai media edukasi kesehatan mental untuk remaja karena teknologi digital sekarang ini khususnya sosial media sudah menjadi bagian yang satu kesatuan atau terintegrasi di dalam kehidupan remaja sehari-hari.

Masa remaja merupakan masa transisi yang unik karena banyak terjadi perubahan dari masa anak-anak ke masa remaja selain perubahan fisi, psikis, dan emosional, remaja yang mengalami paparan kemiskinan, pelecehan, dan kekerasan bisa membuat remaja menjadi rentan dengan permasalahan yang berhubungan dengan kesehatan mental. Memberikan edukasi kesehatan mental bisa menciptakan potensi bagi remaja untuk mengembangkan kesehatan mental pada remaja itu sendiri ^[2]. Masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak dan perubahan suasana yang sangat cepat, perubahan suasana hati ini yang paling parah pada remaja sering disebabkan karena adanya beban pekerjaan sekolah, pekerjaan rumah, ataupun beban dari aktivitas setiap harinya di rumah.

Gangguan kesehatan mental bisa dicegah dengan menjaga dan merawat kesehatan mental. Kehidupan akan menjadi tidak nyaman jika terganggunya kesehatan mental, ketidaknyamanan hidup ini seperti

munculnya stres, kelelahan, dan kejenuhan. Individu dikelompokkan sebagai individu yang memiliki kesehatan mental yaitu jika individu tersebut tidak memiliki tanda dan gejala neurosis atau gangguan jiwa atau psikosis atau penyakit jiwa ^[3]. Produktivitas dan kualitas kesehatan fisik sangat ditunjang oleh kesehatan mental, maka dari itu sangat pentingnya kesehatan mental itu. Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 memperlihatkan 6,1 % dari remaja yang berusia 15 tahun ke atas menunjukkan prevalensi mengalami gangguan mental emosional. Jika dihitung dari total keseluruhan penduduk Indonesia maka 6,1 % remaja yang mengalami gangguan mental emosional ini berjumlah 11 juta remaja ^[4]

Remaja dapat memperoleh informasi, remaja bisa berekspresi, dan remaja bisa berinteraksi melalui media sosial karena media sosial bisa memberikan ruang atau tempat itu bagi remaja. Media sosial menjadi salah satu platform atau sarana yang sangat potensial yang bisa dimanfaatkan untuk memberikan edukasi terkait kesehatan mental remaja tingginya akses media sosial pada kalangan remaja di Indonesia. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh O'Reilly et al ^[5] menunjukkan bahwa media sosial bisa dijadikan sarana atau alat yang efektif jika konten yang digunakan dalam mengedukasi bersifat suportif dan edukatif dapat meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya kesehatan mental dan menjaganya agar tetap sehat.

Hasil-hasil dari penelitian yang lain yang terkait penggunaan media sosial juga menunjukkan sisi negatif dari penggunaan media sosial. Beberapa hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi antara penggunaan media sosial yang berlebihan bisa menyebabkan risiko gangguan mental seperti terjadinya kecemasan, stres, dan depresi pada remaja ^[6]. Media sosial yang dimanfaatkan sebagai sarana edukatif memberikan edukasi dan meningkatkan literasi kesehatan mental pada

remaja maka diperlukan pendekatan yang strategis sehingga tidak menimbulkan dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

Cara remaja berinteraksi dan berkomunikasi bisa dipengaruhi oleh media sosial ^[7]. Oleh karena itu pemanfaatan media sosial mempunyai manfaat yang sangat banyak akan tetapi selain anfaat yang didapatkan, penggunaan mendia sosial ini juga bisa mengakibatkan dampak negatif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Riehm et al ^[8] didapatkan hasil dari penelitian tersebut bahwa remaja yang lebih dari 3 jam menggunakan media sosial setiap harinya memiliki risiko tinggi terhadap permasalahan kesehatan mental seperti masalah gangguan citra tubuh atau *body image*. Berdasrakan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Bhasir dampak buruk atau berbahaya bagi kesehatan ental akibat penggunaan media sosial dari durasi waktu yang digunakan dalam menggunakan media sosial, keterlibatan dalam media sosial, dan interaksi di media sosial secara online ^[9]

Berdasarkan uraian-uraian di atas, maka diperlukan penelitian yang lebih lanjut yang berhubungan dengan pemanfaatan media sosial untuk memberikan edukasi dalam menciptakan pengetahuan, pemahaman, sikap, dan perilaku remaja yang berhubungan dengan kesehatan mental. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan mental khususnya kesehatan mental remaja melalui pemanfaatan teknologi digital secara bijak dan terarah.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain *quasi-eksperimen one group pre-test and post-test*, yaitu desain yang melibatkan satu kelompok tanpa menggunakan kelompok kontrol. Desain ini sangat cocok digunakan dalam penelitian intervensi kesehatan

masyarakat atau pendidikan ketika pembentukan kelompok kontrol tidak memungkinkan ^[10]. Model ini dapat mengukur adanya pengaruh suatu intervensi atau tindakan ataupun perlakuan dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan diberikan pada kelompok yang sama.

Teknik *purposive sampling* adalah teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini. Teknik *purposive sampling adalah* yaitu teknik pemilihan subjek didasarkan atau disesuaikan dengan karakteristik tertentu yang sesuai atau relevan dengan tujuan dari penelitian ini. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 15-18 tahun yang merupakan pengguna aktif media sosial yaitu media sosial WhatsApp, Instagram, dan Tik Tok, serta bersedia menjadi responden dan bersedia mengikuti rangkaian keseluruhan tahapan penelitian. Teknik *purposive sampling* ini dianggap efektif dalam penelitian yang melibatkan kelompok target khusus atau spesifik dengan jumlah terbatas ^[11].

Total sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 30 remaja yang telah ditentukan sesuai kriteria. Jumlah sampel sebanyak 30 remaja dipilih berdasarkan keterjangkauan dan kesesuaian dengan studi sejenis yang menggunakan sampel kecil dalam evaluasi program edukasi kesehatan mental ^[12]. Intervensi dalam bentuk pemberian edukasi diberikan selama 14 hari berturut-turut dengan menggunakan media sosial dalam bentuk konten edukatif digital seperti infografis, video singkat, dan pesan teks mengenai topik-topik kesehatan mental remaja, termasuk stres, kecemasan, dan pentingnya dukungan sosial. Media sosial yang dimanfaatkan seperti WhatsApp, TikTok, dan Instagram.

Kuesioner atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah keusioner pengetahuan tentang kesehatan mental yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dalam penelitian sebelumnya ^[13]. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu pengukuran

yang dilakukan sebelum intervensi (pre-test) dan pengukuran yang dilakukan setelah intervensi setelah (post-test), pengukuran ini dilakukan sebanyak 2 kali karena untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji-t berpasangan (*paired sample t-test*). Uji statistik ini digunakan untuk melihat perbedaan dan

perbandingan rata-rata skor sebelum diberikan intervensi atau pre-test dan setelah dilakukan intervensi atau post-test. Uji T berpasangan ini dipilih karena sesuai untuk mengukur pengaruh intervensi dalam desain tanpa kontrol dan pada sampel kecil ^[6]. Hasil dalam penelitian ini dianggap signifikan atau memiliki pengaruh jika nilai $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Sebelum diberikan Intervensi

Pengetahuan Remaja	Jumlah	Presentasi
Tahu	5	16,7 %
Tidak tahu	25	83,3 %
Total	30	100 %

Distribusi pengetahuan remaja kategori tahu 5 orang remaja (16,7 %) dan kategori tidak tahu 25 orang (83,3%)

Table 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Setelah diberikan Intervensi

Pengetahuan Remaja	Jumlah	Presentasi
Tahu	28	93,3 %
Tidak tahu	2	6,7 %
Total	30	100 %

Distribusi pengetahuan remaja kategori tahu 28 orang remaja (93,3 %) dan kategori tidak tahu 2 orang (6,7%)

Table 2. Distribusi Rata-Rata Pengetahuan Remaja

Variabel	Mean	SD	SE	P Value	N
Pengetahuan					
Pre Test	0,167	0,430	0,063	0,0001	30
Post Test	0,933				

Rata-rata pengetahuan remaja pada pada pengukuran pertama atau pre test 0,167 dan rata-rata pengetahuan remaja pada saat pengukuran kedua atau post test 0,933. Hasil uji statistik di dapatkan nilai standar deviasi sebesar 0,430 dan nilai standar error sebesar 0,063. Hasil Uji t berpasangan menunjukkan nilai $p = 0,0001$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai pre test dan post test. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan pengetahuan responden.

Berdasarkan hasil penelitian ini telah menunjukkan bahwa pemberian intervensi dalam bentuk edukasi kesehatan mental melalui sosila media dapat untuk meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan. Rata-rata skor pengetahuan remaja sebelum diberikan intervensi sebesar 16,7% untuk kategori tahu dan 83,3% untuk kategori tidak tahu dan rata-rata skor pengetahuan remaja setelah diberikan intervensi sebesar 93,3% dan untuk kategori tahu dan 6,7% untuk kategori tidak tahu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial dapat dimanfaatkan atau digunakan sebagai sarana yang digunakan untuk memberikan edukasi yang sangat efektif untuk meningkatkan kulaitas literasi kesehatan mental remaja.

Hasil penelitian sejalan dengan teori *social cognitive theory* yang dikemukakan oleh Bandura ^[14], teori tersebut menjelaskan jika seseorang mau belajar dari lingkungan di sekelilingnya atau lingkungan sosialnya

melewati tahapan pengamatan dan peniruan. Dalam penggunaan media sosial, remaja memiliki kesempatan untuk melihat perilaku serta informasi yang dibagikan oleh figur panutan atau akun yang bersifat edukatif, kemudian menyerap dan mengadaptasinya ke dalam pola pikir dan tindakan mereka. Teori ini sangat sesuai karena dalam penelitian ini, materi edukatif disajikan secara visual dan interaktif, yang mendorong keterlibatan aktif serta proses refleksi pribadi.

Teori *Digital Mental Health Literacy* (DMHL) menegaskan urgensi ketersediaan informasi kesehatan mental yang mudah dipahami, memiliki validitas ilmiah, dan relevan dengan kebutuhan pengguna melalui media digital^[15]. Literasi ini berperan penting dalam meningkatkan kemampuan remaja untuk mengidentifikasi gejala gangguan mental, memahami strategi koping yang adaptif, serta menentukan waktu dan tempat yang tepat dalam mengakses bantuan profesional.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya. Naslund et al^[16] mengemukakan bahwa media sosial memiliki potensi sebagai media yang efektif dalam menjangkau populasi remaja secara luas serta menyediakan ruang dukungan sebaya yang berdampak positif terhadap kesehatan mental. Selanjutnya, Evans & Feder^[17] menemukan bahwa remaja cenderung memanfaatkan internet dan media sosial untuk memperoleh informasi terkait kesehatan, karena media tersebut dianggap lebih nyaman dan bebas dari stigma. Penelitian yang dilakukan oleh Rice et al^[18] juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis digital efektif dalam meningkatkan kesadaran serta kemampuan remaja dalam mengelola stres dan kecemasan secara mandiri.

Di Indonesia, studi yang dilakukan oleh Pramuditia & Saputra^[19] menunjukkan bahwa pemanfaatan media sosial berkontribusi positif terhadap upaya promosi kesehatan mental serta berperan dalam menurunkan stigma terhadap gangguan jiwa. Selaras dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Putri & Miftahuddin^[20] menunjukkan bahwa media

sosial memiliki pengaruh yang kompleks terhadap kesehatan mental. Di satu sisi, penggunaannya dapat memberikan kontribusi positif, seperti memperkuat interaksi sosial, menyediakan dukungan emosional, serta meningkatkan literasi masyarakat terkait isu-isu kesehatan mental. Selain itu, media sosial berfungsi sebagai sarana penyebaran informasi yang relevan dan menjadi medium bagi individu untuk berbagi pengalaman pribadi serta strategi coping dalam menghadapi permasalahan psikologis.

O'Reilly et al^[21] Penelitian ini turut mengidentifikasi bahwa remaja memandang media sosial sebagai medium yang memiliki potensi untuk memengaruhi kondisi mental mereka, baik secara konstruktif maupun destruktif, bergantung pada jenis konten yang diakses. Oleh karena itu, penyajian konten edukatif yang bersifat positif, sebagaimana diterapkan dalam penelitian ini, berperan penting dalam membentuk pemahaman serta persepsi yang sehat terkait isu-isu kesehatan mental.

Di samping peningkatan aspek kognitif, penelitian yang dilakukan oleh Keles et al^[6] mengindikasikan bahwa media sosial turut berkontribusi terhadap peningkatan tingkat stres dan kecemasan pada remaja. Kendati demikian, apabila dimanfaatkan secara positif, media sosial juga memiliki potensi untuk memperkuat dukungan emosional antar pengguna. Sejalan dengan hal tersebut, WHO menekankan pentingnya penerapan strategi edukasi kesehatan mental berbasis komunitas dan teknologi sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di tingkat global^[22]

Berdasarkan keseluruhan temuan dan teori yang mendukung, peneliti berasumsi bahwa keberhasilan intervensi ini dipengaruhi oleh karakteristik media sosial yang interaktif dan akrab bagi remaja. Visualisasi informasi dalam bentuk infografis dan video pendek dapat menarik perhatian dan meningkatkan retensi informasi. Intervensi selama dua minggu juga memberikan waktu yang cukup untuk terjadinya perubahan

dalam pengetahuan, meskipun perubahan perilaku mungkin membutuhkan waktu yang lebih lama.

Namun, peneliti juga menyadari adanya keterbatasan, seperti tidak adanya kelompok kontrol dan belum adanya pengukuran efek jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian lanjutan sangat disarankan untuk menggunakan desain eksperimental dengan kelompok pembandingan serta mengevaluasi dampak jangka panjang terhadap perubahan sikap dan perilaku.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 30 remaja dengan pendekatan quasi-eksperimental tanpa kelompok kontrol, dapat disimpulkan bahwa intervensi edukasi kesehatan mental melalui media sosial secara signifikan meningkatkan pengetahuan kesehatan mental remaja. Hal ini terbukti dari hasil uji *t* berpasangan yang menunjukkan perbedaan skor pengetahuan antara sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai signifikansi $p < 0,001$.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi sarana edukasi yang efektif, mudah diakses, dan sesuai dengan gaya hidup digital remaja saat ini. Konten edukatif yang disajikan secara visual, interaktif, dan konsisten mendorong proses pembelajaran sosial yang efektif melalui observasi, identifikasi, dan refleksi diri. Selain itu, media sosial juga memberikan ruang untuk dukungan sosial digital dan berbagi narasi positif yang dapat meningkatkan kesadaran serta literasi kesehatan mental remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus ditujukan kepada para responden remaja yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam kegiatan edukasi serta pengisian kuesioner.

Peneliti juga berterima kasih kepada pihak sekolah dan tenaga pendidik yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Tak lupa, apresiasi

disampaikan kepada rekan-rekan sejawat dan pembimbing akademik atas masukan dan arahnya yang sangat membantu dalam penyusunan dan penyelesaian penelitian ini.

Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan strategi edukasi kesehatan mental bagi remaja di era digital.

REFERENSI

1. Odgers CL, Jensen MR. Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *J Child Psychol Psychiatry* 2020;61(3):336–48.
2. Mustamu AC, Hasim NH, Khasanah F. Pola asuh orangtua, motivasi & kedisiplinan dalam meningkatkan kesehatan mental remaja Papua. *J Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu* 2020;8(1):17–25.
3. Talitha T. Apa Itu Kesehatan Mental & Pentingnya Kesehatan Mental. *Gramedia Blog* 2021;
4. Rachmawati AA. Darurat kesehatan mental bagi remaja. *Eggs Ugm* 2020;1.
5. O'Reilly M, Dogra N, Hughes J, Reilly P, George R, Whiteman N. Potential of social media in promoting mental health in adolescents. *Health Promot Int* 2019;34(5):981–91.
6. Keles B, McCrae N, Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *Int J Adolesc Youth* 2020;25(1):79–93.
7. Kelly Y, Zilanawala A, Booker C, Sacker A. Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine* 2018;6:59–68.
8. Riehm KE, Feder KA, Tormohlen KN, Crum RM, Young AS, Green KM, et al. Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA psychiatry* 2019;76(12):1266–73.
9. Bashir MA, Ayub N, Jalees T. The impact of the firm generated contents and the user generated contents through social media on brand equity elements. *Pakistan Bus Rev* 2017;19(3):744–60.
10. Baskaran M, Sekar U, Kokilavani N. Quasi-experimental study to assess the effectiveness of mental health programme on promoting mental health characteristics among adolescents in Coimbatore, India. *Clin Epidemiol Glob Heal* 2023;20:101216.
11. Gunawan J, Marzilli C, Aunguroch Y. Establishing appropriate sample size for

- developing and validating a questionnaire in nursing research. *Belitung Nurs J* 2021;7(5):356.
12. Azem L, Al Alwani R, Lucas A, Alsaadi B, Njihia G, Bibi B, et al. Social media use and depression in adolescents: A scoping review. *Behav Sci (Basel)* 2023;13(6):475.
 13. O'reilly M. Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. *J Ment Heal* 2020;29(2):200–6.
 14. Bandura A. Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annu Rev Psychol* 2001;52(1):1–26.
 15. Sanmartino M, Avaria Saavedra A, Gómez i Prat J, Albajar-Vinas P. Chagas and health promotion: dialogue inspired by the Curitiba Statement. *Health Promot Int* 2019;34(Supplement_1):i82–91.
 16. Naslund JA, Aschbrenner KA, Marsch LA, Bartels SJ. The future of mental health care: peer-to-peer support and social media. *Epidemiol Psychiatr Sci* 2016;25(2):113–22.
 17. Evans MA, Feder GS. Help-seeking amongst women survivors of domestic violence: A qualitative study of pathways towards formal and informal support. *Heal Expect* 2016;19(1):62–73.
 18. Rice S, Robinson J, Bendall S, Hetrick S, Cox G, Bailey E, et al. Online and social media suicide prevention interventions for young people: a focus on implementation and moderation. *J Can Acad Child Adolesc Psychiatry* 2016;25(2):80.
 19. Pramuditia A, Saputra MIT. PERSEPSI MASYARAKAT TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA INFORMASI YANG DIBAGIKAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM@ SOCIALCONNECT. ID. J Penelit Multidisiplin Terpadu 2025;9(1).
 20. Putri TN, Miftahuddin A. Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Manusia di Era Digital.
 21. O'reilly M, Dogra N, Whiteman N, Hughes J, Eruyar S, Reilly P. Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clin Child Psychol Psychiatry* 2018;23(4):601–13.
 22. Organization WH. World Health Organization. Adolescent mental health [Internet]. Geneva: 2021. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> pada tanggal 25 Juni 2025