



Analisis Peran Instagram sebagai Media Promosi Kesehatan terhadap Literasi Kesehatan Mental Remaja

Ashifa Putri Mahira¹, Akrobi Imana², Rahmah Tussadiyah³,
Lingga Maya Putri⁴, Hilmi Dzaki⁵, Muhammad Al Zikra⁶

¹⁻⁶ Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Universitas Negeri Padang, Indonesia

Korespondensi Penulis : hilmidzaki56@gmail.com

Abstract. *Mental health issues among adolescents have become an increasingly critical concern, particularly regarding the low level of mental health literacy among the younger generation. This study aims to analyze the role of Instagram as a health promotion medium in improving mental health literacy among adolescents aged 15–18 years. A descriptive quantitative method was employed using the Mental Health Literacy Questionnaire (MHLQ), which was distributed online to 70 respondents who met the inclusion criteria. The results indicate a significant positive correlation between the frequency of interaction with mental health promotion content on Instagram and adolescents' mental health literacy levels ($p = 0.449$; $p < 0.05$). Most respondents demonstrated moderate to high levels of mental health literacy, suggesting that Instagram has the potential to be an effective tool for enhancing adolescents' understanding and awareness of mental health issues. This study provides evidence that social media can serve as a non-formal intervention tool to support efforts in increasing mental health literacy among Indonesian adolescents.*

Keywords: *Instagram; Health Promotion; Mental Health Literacy; Adolescents; Social Media*

Abstrak. Penelitian mengenai kesehatan mental pada remaja menjadi isu yang semakin penting untuk diperhatikan, terutama dalam konteks rendahnya literasi kesehatan mental di kalangan generasi muda. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran instagram sebagai media promosi kesehatan terhadap literasi kesehatan mental remaja usia 15 - 18 tahun. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan menggunakan skala *Mental Health Literacy Questionnaire* (MHLQ) yang disebarluaskan secara daring melalui *google form* kepada 70 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara frekuensi interaksi responden dengan konten promosi kesehatan di Instagram dan tingkat literasi kesehatan mental mereka ($p = 0,449$; $p < 0,05$). Mayoritas responden memiliki skor literasi kesehatan yang tergolong menengah ke atas, menandakan bahwa Instagram berpotensi menjadi sarana efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja terhadap isu kesehatan mental. Penelitian ini memberikan bukti bahwa media sosial dapat menjadi alat intervensi nonformal yang mendukung upaya peningkatan literasi kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia.

Kata Kunci: Instagram; Promosi Kesehatan; Literasi Kesehatan Mental; Remaja; Media Sosial

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan mental remaja di Indonesia saat ini menjadi perhatian yang cukup serius. Berdasarkan Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (SNP) 2022, sekitar 15,5 juta remaja Indonesia berusia 10-17 tahun atau satu dari tiga remaja mengalami masalah kesehatan mental (Universitas Gadjah Mada, 2023). Berdasarkan survey, jenis gangguan mental yang paling banyak ditemukan adalah gangguan kecemasan (3,7%), depresi berat (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan stres pascatrauma (PTSD) dan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) masing-masing sebesar 0,5%.

Fenomena tersebut semakin diperparah dengan adanya pandemi COVID-19 yang berkepanjangan. Hal ini terbukti dari sejumlah laporan yang menunjukkan adanya tren peningkatan masalah gangguan kesehatan jiwa sebagai dampak dari pandemi (Arif, 2023). Survei terbaru I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey) pada tahun

2022 menemukan, sekitar 1 dari 20 atau 5,5 persen remaja usia 10-17 tahun didiagnosis memiliki gangguan mental berupa gangguan jiwa (ODGJ) dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Sementara, sekitar sepertiga atau 34,9 persen lainnya memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental atau tergolong orang dengan masalah kejiwaan (ODMK).

Masalah ini tidak dapat dianggap remeh karena masa remaja merupakan masa penting dalam perkembangan emosi, sosial, dan kognitif seorang individu. Menurut laporan WHO (2021), setengah dari seluruh gangguan kesehatan mental mulai muncul sebelum usia 14 tahun, tetapi sebagian besar kasus ini tidak terdeteksi atau tidak ditangani dengan baik. Data tambahan dari *Global Burden of Disease* (GBD) menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental menyumbang 9,2% dari total beban penyakit global pada remaja di bawah umur 16 tahun (GBD, 2022). Hal ini menunjukkan betapa pentingnya intervensi dini untuk mencegah dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan remaja.

Meskipun pemerintah Indonesia telah berupaya meningkatkan akses layanan kesehatan mental, pemanfaatan layanan tersebut di kalangan remaja masih sangat rendah. Data menunjukkan bahwa hanya 2,6% remaja dengan masalah kesehatan mental yang mengakses layanan kesehatan mental atau konseling dalam 12 bulan terakhir (Media Indonesia, 2022). Angka ini menunjukkan kesenjangan yang besar antara kebutuhan dan pemanfaatan layanan. Sebagaimana dinyatakan oleh WHO (2022), keterbatasan akses, stigma sosial, dan kurangnya tenaga kesehatan mental terlatih menjadi faktor utama rendahnya tingkat pemanfaatan layanan tersebut, terutama di negara berkembang seperti Indonesia.

Studi yang dilakukan oleh Pramukti et al. (2023) mengidentifikasi bahwa salah satu faktor utama rendahnya pemanfaatan layanan kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia adalah minimnya literasi kesehatan mental dan kesadaran diri akan kondisi kesehatan mental mereka sendiri. Remaja seringkali tidak mampu mengenali gejala awal gangguan mental yang mereka alami, sehingga tidak mencari bantuan pada tahap awal ketika intervensi dapat lebih efektif (Pramukti et al., 2023). Handayani et al. (2021), dalam penelitiannya mengenai literasi kesehatan mental pada siswa SMP menemukan bahwa mayoritas siswa tidak memahami kesehatan mental dengan baik. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya media seperti buku kesehatan di perpustakaan sekolah atau poster kesehatan di papan informasi sekolah, terutama yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Menurut Mangindaan (2024), kesehatan mental dapat memengaruhi cara seseorang dalam menangani stres, berhubungan dengan orang lain, membuat keputusan, dan bahkan mendorong hasrat untuk menyakiti diri sendiri jika tidak ditangani dengan baik. Penjelasan tersebut mengindikasikan bahwa gangguan mental dapat muncul sebagai akibat dari kesehatan

mental yang terganggu. Dalam hal ini, Siswati et al. (2021) menyebutkan bahwa literasi kesehatan sangat diperlukan untuk memperoleh pengetahuan tentang kesehatan, gaya hidup, dan layanan kesehatan. Literasi kesehatan mental dikenal sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan seseorang tentang konsep kesehatan mental, seperti cara mengenali gejala gangguan kesehatan mental, menemukan sumber bantuan, dan memahami pentingnya perawatan kesehatan mental (Istiqomah, 2024).

Di era digital, media sosial seperti Instagram memiliki potensi besar sebagai sarana promosi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental. Instagram dengan fitur-fiturnya yang memanfaatkan aspek visual dan mampu mempermudah interaksi virtual dapat digunakan untuk menyampaikan informasi kesehatan mental secara lebih menarik dan mudah dipahami oleh para remaja (Universitas Negeri Surabaya, 2024). Berdasarkan data dari *GoodStats* (2025), sebagian besar masyarakat Indonesia menggunakan sosial media dengan rata-rata waktu penggunaan 188 menit atau 3 jam 8 menit per hari. Data yang didapatkan dari *We Are Social* (2024) juga menemukan bahwa lebih dari 95% remaja di Indonesia menggunakan sosia media secara aktif setiap harinya. Hal ini menunjukkan potensi Instagram sebagai media komunikasi kesehatan yang efektif.

Namun, terdapat kesenjangan dalam penelitian terkait efektivitas Instagram sebagai media promosi kesehatan, khususnya terhadap kesehatan mental (*mental health*) untuk remaja pertengahan di Indonesia. Mayoritas penelitian sebelumnya tidak berfokus kepada kesehatan mental, seperti penelitian oleh Aulia et al. (2023) dan Agustina, et al (2023) yang mengangkat isu peran Instagram sebagai media promosi kesehatan reproduksi remaja. Selain itu, ditemukan bahwa mayoritas penelitian terkait promosi kesehatan mental ini masih belum berfokus pada aspek literasi kesehatan mental yang merupakan komponen penting dalam mengembangkan pemahaman tentang pentingnya pencarian bantuan kesehatan mental yang tepat bagi remaja.

Pemilihan judul penelitian "Analisis Peran Instagram Sebagai Media Promosi Kesehatan terhadap Literasi Kesehatan Mental Remaja" didasari oleh tingginya prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja, dikarenakan rendahnya pemahaman remaja dalam mengenali gejala gangguan kesehatan mental yang mereka alami. Remaja saat ini merupakan generasi yang sangat akrab dengan penggunaan media sosial, di mana menurut data Kemenkominfo Republik Indonesia (dalam Rahayu, et al., 2019) menyatakan 80% pengguna internet di Indonesia adalahremaja yang berusia 15-19 tahun, dengan Instagram menjadi salah satu *platform* yang paling sering digunakan remaja. Dalam konteks populasi, remaja dipilih berdasarkan fakta bahwa kelompok usia ini berada pada fase kritis perkembangan, yaitu masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (Santrock, 2003). Pada fase tersebut, mereka

mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, kognitif, maupun psikososial yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Instagram menawarkan keunggulan sebagai media promosi kesehatan karena sifatnya yang visual, interaktif, dan mudah diakses, sehingga dapat efektif dalam menjangkau dan mempengaruhi perilaku remaja. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji peran spesifik Instagram terhadap literasi kesehatan mental remaja.

2. TINJAUAN TEORITIS

Promosi kesehatan merupakan suatu pendekatan terstruktur yang bertujuan meningkatkan kemampuan individu dan masyarakat dalam mengendalikan determinan kesehatan guna mencapai derajat kesehatan yang optimal (Fitriani, 2011; WHO, 1986). Dalam konteks ini, promosi kesehatan tidak sekadar memberikan informasi, tetapi juga mendorong terjadinya perubahan perilaku serta pembentukan lingkungan fisik dan sosial yang kondusif (Nurmila, 2018). Notoatmodjo (2010) menegaskan bahwa promosi kesehatan adalah bagian integral dari upaya preventif dalam sistem pelayanan kesehatan masyarakat, yang berfokus pada peningkatan kesadaran dan pengembangan keterampilan untuk mengadopsi perilaku hidup sehat. Prinsip-prinsip promosi kesehatan sebagaimana dikemukakan oleh WHO (1986)—yakni partisipasi aktif, pemberdayaan, keadilan kesehatan, dan pendekatan holistik—mengarahkan intervensi tidak hanya pada individu tetapi juga pada struktur sosial yang mempengaruhi pilihan kesehatan.

Dalam lingkup kesehatan jiwa, promosi kesehatan mental menjadi bagian penting dari strategi intervensi karena berupaya menciptakan kondisi psikologis yang mendukung adaptasi dan fungsi sosial yang optimal. Kesehatan mental sendiri didefinisikan sebagai keadaan kesejahteraan emosional, di mana individu mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta berkontribusi kepada komunitasnya (WHO, 2022). Dalam hal ini, pendekatan promosi kesehatan juga menargetkan perubahan pada aspek kognitif, afektif, dan perilaku, terutama dalam membentuk persepsi sehat dan respons adaptif terhadap tekanan (Videbeck, 2008). Maka dari itu, promosi kesehatan mental menekankan pada penciptaan lingkungan sosial yang suportif dan intervensi berbasis edukasi untuk memperkuat kapasitas psikologis individu.

Salah satu komponen kunci dalam promosi kesehatan mental adalah *literasi kesehatan mental*, yaitu kemampuan individu untuk mengenali gangguan mental, memahami faktor risikonya, serta mengambil tindakan yang sesuai untuk pencegahan dan pemulihan (Jorm et al.,

1997; Jorm, 2012). Literasi ini tidak hanya melibatkan pengetahuan tentang kondisi psikologis, tetapi juga mencakup kepercayaan terhadap layanan profesional dan sikap terhadap pencarian bantuan (Furnham & Hamid, 2014; Istiqomah, 2024). Dengan literasi yang baik, individu dapat menilai secara tepat kondisi psikologis dirinya maupun orang lain, serta memiliki keberdayaan untuk memilih bentuk pertolongan yang sesuai. Lebih dari itu, literasi kesehatan mental yang tinggi mampu memutus siklus stigma dan mendorong terciptanya komunitas yang lebih inklusif dan responsif terhadap isu kesehatan jiwa.

Berbagai faktor telah diidentifikasi memengaruhi tingkat literasi kesehatan mental individu, di antaranya adalah usia, kemampuan berbahasa, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan akses terhadap informasi kesehatan (Wang et al., dalam Istiqomah, 2024). Usia, misalnya, berperan dalam membentuk cara individu mengevaluasi dan menyerap informasi—di mana kelompok usia muda cenderung lebih responsif terhadap media digital, sementara kelompok usia lanjut menghadapi tantangan dalam mengakses informasi baru. Bahasa sebagai alat komunikasi berfungsi tidak hanya untuk memahami materi kesehatan mental, tetapi juga memengaruhi bagaimana seseorang membingkai stigma dan keyakinan terhadap gangguan jiwa. Selain itu, faktor pendidikan turut berkontribusi terhadap kemampuan berpikir kritis dan reflektif dalam menyikapi isu kesehatan mental, sedangkan akses informasi sangat bergantung pada pemanfaatan teknologi informasi sebagai kanal utama penyebaran edukasi kesehatan. Oleh karena itu, pendekatan promosi kesehatan mental yang efektif perlu mempertimbangkan aspek-aspek tersebut secara kontekstual agar strategi intervensi yang dirancang bersifat inklusif dan tepat sasaran.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk menganalisis peran *Instagram* sebagai media promosi kesehatan untuk literasi kesehatan mental pada remaja. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan dilakukannya analisis peran yang objektif mengenai peran konten promosi kesehatan di *Instagram* dengan tingkat literasi kesehatan mental. Populasi penelitian adalah remaja usia 15–18 tahun dikarenakan usia tersebut merupakan masa transisi penting dalam perkembangan psikososial (Santrock, 2003). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria sebagai berikut: (1) berusia 15–18 tahun, dan (2) aktif menggunakan *Instagram* minimal 3 jam per hari.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur literasi kesehatan mental adalah *Mental Health Literacy Questionnaire (MHLQ)* yang dikembangkan oleh Wang (2013) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia (Widyana, 2019; Istiqomah, 2024). Instrumen tersebut terdiri dari 20 item. Model yang digunakan yaitu skala Guttman dengan jawaban Ya/Tidak,

mengacu pada tiga aspek utama literasi kesehatan mental menurut Jorm (1997): pengetahuan, keyakinan, dan sikap. Skor total digunakan untuk mengukur tingkat literasi, dengan klasifikasi baik dan buruk pada item tertentu. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form. Kuesioner mencakup informasi demografi, pola penggunaan Instagram, dan respons terhadap item MHLQ. Data dianalisis menggunakan SPSS 27.0. Uji Validitas dan Reliabilitas dilakukan sebelum analisis utama untuk memastikan keakuratan instrumen. Uji *Univariat* dan *Bivariat* untuk melihat distribusi, frekuensi, dan hubungan antar variabel.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Validitas dan Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2019), uji validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dilaporkan oleh peneliti. Uji validitas dilakukan dengan menghitung nilai korelasi antara masing-masing pertanyaan dengan skor total. Bila probabilitas hasil *r* hitung lebih besar dari *r* tabel, maka dinyatakan valid dan jika sebaliknya maka dinyatakan tidak valid.

Tabel 1. *Uji Validitas Skala Literasi Kesehatan Mental (MHLQ)*

Item	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0.245	0.235	Valid
2	0.241	0.235	Valid
3	0.323	0.235	Valid
4	0.348	0.235	Valid
5	0.212	0.235	Tidak Valid
6	0.610	0.235	Valid
7	0.287	0.235	Valid
8	0.196	0.235	Tidak Valid
9	0.306	0.235	Valid
10	0.458	0.235	Valid
11	0.185	0.235	Tidak Valid
12	0.329	0.235	Valid
13	0.459	0.235	Valid
14	0.104	0.235	Tidak Valid
15	0.267	0.235	Valid
16	0.350	0.235	Valid
17	0.518	0.235	Valid
18	0.281	0.235	Valid
19	0.121	0.235	Tidak Valid
Item	r hitung	r tabel	Keterangan

Dengan jumlah sampel ($n = 70$) responden, diperoleh nilai *r* tabel sebesar 0.235. Uji validitas dilakukan pada kuesioner literasi kesehatan mental. Kuesioner tersebut kemudian

diuji cobakan kepada 70 responden yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Dari total 20 item, ditemukan 5 item yang tidak valid karena memiliki r hitung yang lebih rendah daripada r tabel (r hitung < 0.235), sehingga item-item tersebut akan dihilangkan pada uji analisis selanjutnya.

Sementara itu, uji reliabilitas merupakan yang suatu uji analisis yang digunakan untuk menunjukkan sejauh mana suatu hasil pengukuran relatif konsisten apabila alat ukur digunakan berulang kali (Kriyantono, 2006). Uji reliabilitas ini dilakukan terhadap pernyataan dalam kuesioner yang telah dinyatakan valid. Untuk mengetahui reliabel atau tidaknya suatu pernyataan, maka nilai reliabilitas dinyatakan atau dianalisis dengan menggunakan Cronbach Alpha. Suatu variabel dapat dikatakan reliabel jika nilai Cronbach Alpha > 0.6 (Sugiyono, 2012).

Tabel 3. Uji Reliabilitas Skala Literasi Kesehatan Mental (MHLQ)

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.655	16

Dari hasil uji reliabilitas didapatkan nilai cronbach alpha = $0.655 > 0.6$, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala yang digunakan dalam kuesioner sudah cukup konsisten jika digunakan berulang kali.

Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran distribusi masing-masing variabel, baik dari frekuensi maupun persentasenya.

Tabel 4. Karakteristik Responden Penelitian

<i>Variabel</i>	<i>Kategori</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
<i>Usia</i>	<i>15 tahun</i>	4	5.7
	<i>16 tahun</i>	19	27.1
	<i>17 tahun</i>	19	27.1
	<i>18 tahun</i>	28	40.1
<i>Jenis Kelamin</i>	<i>Laki-laki</i>	22	31.4
	<i>Perempuan</i>	48	68.6

Berdasarkan Tabel 4 diatas menunjukkan bahwa dari 70 responden sebagian besar berusia 18 tahun dengan jumlah sebanyak 28 orang (40.1%), dan responden yang berjenis kelamin perempuan 48 orang (68.6%).

Tabel 5. *Frekuensi Penggunaan Instagram*

<i>Variabel</i>	<i>Kategori</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
<i>Penggunaan Instagram</i>	<3 jam per hari	41	58.6
	>3 jam per hari	29	45.7

Total 54,3% (41 orang) responden menggunakan media sosial instagram selama lebih dari 3 jam, sedangkan 45,7% (29 orang) responden lain menggunakannya selama kurang dari 3 jam. Lamanya intensitas penggunaan Instagram (lebih dari setengah responden menggunakan >3 jam/hari) menunjukkan platform ini memiliki jangkauan yang sangat luas di kalangan remaja. Hal ini juga menciptakan peluang besar bagi konten promosi kesehatan untuk dapat muncul di akun masing-masing responden.

Tabel 6. *Interaksi dengan Konten Promosi Kesehatan*

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Interaksi dengan konten	Pernah	70	100
	Tidak Pernah	0 (sudah dieksklusi)	0

Setelah peneliti menyeleksi responden terkait interaksi dengan konten promosi kesehatan sesuai dengan kriteria inklusi, diperoleh kelompok responden dengan jawaban yang sama, yaitu pernah berinteraksi dengan konten tersebut. Hal ini bertujuan agar peneliti dapat lebih mudah menganalisis peran Instagram sebagai media promosi kesehatan terhadap literasi kesehatan mental remaja dengan lebih efektif. Sebelum diseleksi, total keseluruhan responden adalah 74 orang dengan 4 orang menjawab “tidak pernah”.

Tabel 7. *Frekuensi Interaksi dengan Konten Promosi Kesehatan*

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Frekuensi Interaksi dengan konten	1-2 kali	39	55.7
	3-4 kali	24	34.3
	Lebih dari 5 kali	7	10

Frekuensi responden melihat atau berinteraksi dengan konten promosi kesehatan terbagi dalam tiga kategori, 55,7% (39 orang) responden menjawab pernah melihat konten sebanyak 1-2 kali per hari, 34,3% (24 orang) menjawab 3-4 kali per hari, dan 10% (7 orang) lainnya menjawab lebih dari 5 kali per harinya. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden masih belum cukup sering menemukan jenis konten tersebut di akun Instagramnya. Dalam hal ini, peneliti memperkirakan bahwa frekuensi interaksi dengan konten promosi kesehatan akan berpengaruh terhadap tingkat literasi kesehatan mental responden.

Tabel 8. *Perolehan skor total literasi kesehatan mental*

Skor Literasi	Total	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
10		1	1,4	1,4	1,4
11		3	4,3	4,3	5,7
12		4	5,7	5,7	11,4
13		3	4,3	4,3	15,7
14		8	11,4	11,4	27,1
15		6	8,6	8,6	35,7
16		15	21,4	21,4	57,1
17		14	20,0	20,0	77,1
18		7	10,0	10,0	87,1
19		5	7,1	7,1	94,3
20		4	5,7	5,7	100,0

Berdasarkan hasil tabulasi data skor total literasi kesehatan mental yang diperoleh dari 70 responden, terlihat bahwa mayoritas responden berada pada kategori skor menengah hingga tinggi. Skor tertinggi yang diperoleh responden adalah 20 (semua pernyataan dijawab dengan benar), dengan frekuensi 4 responden (5,7%), dan skor terendah adalah 10, hanya diperoleh oleh 1 responden (1,4%). Sebagian besar responden berada pada rentang skor 16–18, dengan distribusi masing-masing sebesar 21,4% (15 orang) untuk skor 16, 20% (14 orang) untuk skor 17, dan 10% (7 orang) untuk skor 18. Jika digabungkan, jumlah ini mencakup lebih dari setengah populasi (51,4%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dalam penelitian ini memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang relatif baik. Hal ini mengindikasikan adanya

pemahaman yang cukup mengenai aspek pengetahuan, kepercayaan terhadap tenaga profesional, serta sikap positif dalam menghadapi isu kesehatan mental.

Meskipun demikian, masih terdapat sejumlah responden yang memperoleh skor di bawah rata-rata (skor dibawah 13) sebanyak 11 orang atau sekitar 15,7%, yang menandakan masih adanya kelompok remaja dengan literasi kesehatan mental yang rendah.

Analisis Bivariat

Untuk lebih memastikan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel, dilakukan analisis bivariat. Dalam hal ini, dilakukan uji korelasi Spearman untuk mengidentifikasi ada tidaknya hubungan yang signifikan antara frekuensi responden dalam berinteraksi dengan konten promosi kesehatan terhadap literasi kesehatan mental.

Tabel 9. Uji korelasi Spearman's rho

		total_frekuensi	total_literasi
Spearman's rho	Total frekuensi interaksi	Correlation Coefficient	1,000 ,449**
		Sig. (2-tailed)	. ,000
		N	70 70
	Total literasi kesehatan mental	Correlation Coefficient	449** 1,000
	Sig. (2-tailed)	,000 .	
	N	70 70	

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman's rho, diperoleh koefisien korelasi $\rho = 0,449$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara frekuensi interaksi dengan konten promosi kesehatan di Instagram dan tingkat literasi kesehatan mental remaja. Artinya, semakin sering remaja berinteraksi dengan konten promosi kesehatan mental di Instagram, maka semakin tinggi pula skor literasi kesehatan mental yang mereka miliki. Korelasi ini tergolong sedang, tetapi tetap dapat mendukung hipotesis bahwa konten edukasi yang terdapat di media sosial seperti Instagram memiliki peran dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental.

Temuan ini dapat menjadi dasar penting untuk menekankan perlunya peningkatan promosi kesehatan mental secara lebih merata, terutama melalui media sosial, agar dapat menjangkau kelompok remaja yang literasinya terhadap kesehatan mental masih terbatas

(Pramukti, et al. 2023). Secara keseluruhan, distribusi skor ini menunjukkan bahwa konten promosi kesehatan mental di Instagram memiliki potensi untuk berkontribusi terhadap peningkatan literasi kesehatan mental remaja, walaupun intensitas interaksi dengan konten tersebut perlu ditingkatkan untuk hasil yang lebih optimal.

Hasil penelitian yang diperoleh sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Juanta, et al (2025) dimana konten edukasi kesehatan yang tersebar di media sosial mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat, seperti pola makan seimbang, aktivitas fisik yang cukup, serta manajemen stres dan kesehatan mental. Namun disisi lain, perlu diperhatikan bahwa media sosial tidak terlepas dari penyebaran berita hoax dan informasi tidak valid yang dapat menyesatkan pengguna dalam mengambil keputusan terkait kesehatan mental. Oleh karena itu, kesadaran diri remaja dalam memilih informasi yang tepat sangat diperlukan, begitu pula dengan keterlibatan orang tua dan pihak lainnya dalam mengawasi gerak gerik remaja saat bersosial media.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Instagram memiliki peran yang cukup signifikan sebagai media promosi kesehatan dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan positif antara frekuensi interaksi dengan konten promosi kesehatan mental di Instagram dan tingkat literasi kesehatan mental responden, yang berarti semakin tinggi interaksi, semakin baik pula pemahaman remaja terhadap isu kesehatan mental. Hal ini mendukung tujuan penelitian dan menjawab rumusan masalah bahwa Instagram mampu menjadi sarana komunikasi efektif untuk menyampaikan pesan-pesan edukatif mengenai kesehatan mental kepada remaja yang merupakan pengguna aktif media sosial.

Namun demikian, hasil ini tidak dapat digeneralisasi secara luas karena sampel yang digunakan masih terbatas pada kelompok usia dan karakteristik tertentu, serta pengumpulan data hanya dilakukan melalui survei daring. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan cakupan wilayah dan metode yang lebih beragam, termasuk eksplorasi konten Instagram yang spesifik, wawancara mendalam, serta analisis longitudinal untuk melihat dampak jangka panjangnya. Peneliti juga merekomendasikan agar instansi pendidikan, komunitas, kesehatan, dan influencer media sosial bekerja sama dalam menyusun strategi kampanye digital yang lebih sistematis dan berkelanjutan guna memperkuat pemahaman serta kesadaran remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Wirza Feny Rahayu, M.Psi., Psikolog atas bimbingannya, serta seluruh responden dan juga kelompok yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D., et al. (2023). Pemanfaatan media sosial sebagai media promosi kesehatan reproduksi pada remaja. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 6(12), 1784–1793. <https://doi.org/10.56338/jks.v6i12.4389>
- Aulia, L., & Pinem, L. H. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan berbasis media sosial Instagram (social media campaign) terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang dismenore di SMA Negeri X. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 16–25. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.16-25>
- Fitriani, S. (2011). *Promosi kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Furnham, A., & Hamid, A. (2014). Mental health literacy in non-western countries: A review of the recent literature. *Mental Health Review Journal*, 19(2), 84–98.
- GBD 2019 Mental Disorders Collaborators. (2022). Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990–2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Psychiatry*, 9(2), 137–150. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00395-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00395-3)
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi kesehatan mental orang dewasa dan penggunaan pelayanan kesehatan mental. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 9–17. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>
- Istiqomah, I. D. (2024). *Pengaruh literasi kesehatan mental dan dukungan sosial terhadap perilaku pencarian bantuan psikologis profesional pada Gen Z di Kota Sorong* [Disertasi doktor, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong].
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). “Mental health literacy”: A survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166(4), 182–186.
- Juanta, P., Lim, O., Ferry, F., & Wijaya, D. (2025). Pengaruh konten media sosial edukasi kesehatan terhadap perubahan perilaku hidup sehat pada generasi Z. *Insologi: Jurnal Sains dan Teknologi*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.55123/insologi.v4i1.4830>
- Kriyantono, R. (2006). *Teknik praktis riset komunikasi: Disertai contoh praktis riset media, public relation, advertising, komunikasi pemasaran*. Jakarta: Kencana.
- Mangindaan, K. A., Rahman, A., & Adam, H. (2024). Gambaran literasi kesehatan mental pada peserta didik SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Bios Logos*, 14(1), 9–16.

- Media Indonesia. (2022). Satu dari tiga remaja Indonesia miliki masalah kesehatan mental. <https://mediaindonesia.com/humaniora/532268/satu-dari-tiga-remaja-indonesia-miliki-masalah-kesehatan-mental>
- Mubarak, W. I., Chayatin, N., Rozikin, K., & Supradi. (2007). *Promosi kesehatan: Sebuah pengantar proses belajar mengajar dalam pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmila. (2018). *Promosi kesehatan*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Pramukti, I., Sihotang, F. M., & Lukman, M. (2023). Barriers to mental health help-seeking among Indonesian adolescents: A mixed-method study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 32(2), 456–467. <https://doi.org/10.1111/inm.13089>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja* (Edisi ke-6). Jakarta: Erlangga.
- Siswati, T., Widyawati, H. E., Khoirunissa, S., & Kasjono, H. S. (2021). Literasi stunting pada masa pandemi Covid-19 untuk ibu balita dan kader posyandu Desa Umbulrejo Kapanewon Ponjong Kabupaten Gunung Kidul. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 4(2), 407–416.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.
- Universitas Gadjah Mada. (2023). Hasil survei I-NAMHS: Satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>
- Universitas Negeri Surabaya. (2024). Peran konten Instagram positif dalam bimbingan dan konseling. <https://bk.fip.unesa.ac.id/post/peran-konten-instagram-positif-dalam-bimbingan-dan-konseling>
- Wang, J., He, Y., Jiang, Q., Cai, J., Wang, W., Zeng, Q., Miao, J., Qi, X., Chen, J., Bian, Q., Cai, C., Ma, N., Zhu, Z., & Zhang, M. (2013). Mental health literacy among residents in Shanghai. *Shanghai Archives of Psychiatry*, 25(4), 224–235. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1002-0829.2013.04.004>
- We Are Social. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. We Are Social.
- Widyana, N. D. N. (2019). *Hubungan antara literasi kesehatan mental dengan mental illness stigma pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Surabaya].
- World Health Organization. (2021). *Mental health of adolescents*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- World Health Organization. (2022). *Mental health*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: WHO.

Yonatan, A. G. (2025). Indonesia habiskan 188 menit per hari akses media sosial. *Goodstats.id*.
<https://goodstats.id/article/indonesia-habiskan-188-menit-per-hari-akses-media-sosial-qtU1j>