

## **Dampak Literasi Digital *Instagram* @mudahbergaul tentang Kesehatan Mental terhadap Kesadaran Masyarakat**

**Fitri Wahyu Rahmadania<sup>1\*</sup>, Fransiska<sup>2</sup>, Kukuh Laksono<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Ilmu Komunikasi, Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi Profesi Indonesia, DKI Jakarta, Indonesia

Email: <sup>1</sup>rahmadania.fitri@stikomprosia.ac.id, <sup>2\*</sup>fransiska@stikomprosia.ac.id,

<sup>3</sup>kukuhlaksono.online@gmail.com

### **Abstract**

*The numbers of people suffering from mental health issues such as anxiety, depression, self-harm, suicidal tendency and other mental disorders become a huge problem due to the lack of public awareness as well as the society's perception that seen as a taboo topic. Mental health become one of the topics that are being discussed among the society especially the MZ generation as technology and social media platforms have evolved. The government engaged in collaborating with private sectors, non-governmental organization (NGO's), and content creator to educate the public through the digital literacy Instagram to encourage the society to become aware of mental health. @mudahbergaul in one of Instagram's account has been used as digital literacy media that purposely to increase public awareness of mental health. The research aims to measure the impact of digital literacy Instagram @mudahbergaul on the public awareness related to mental health. The research used quantitative method which used survey as a tool in data collection. The findings showed a significant positive impact of 56,2% between digital literacy Instagram @mudahbergaul on the public awareness related to mental health due to several factors such as effective in communication and information accessibility.*

**Keywords:** *Digital Literation, Mental Health, Public Awareness*

### **Abstrak**

Semakin banyak orang yang terpapar dengan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, menyakiti diri sendiri, kecenderungan bunuh diri, dan gangguan mental lainnya menjadi masalah besar karena kurangnya kesadaran masyarakat serta persepsi masyarakat yang masih menganggap hal tersebut sebagai hal yang tabu. Kesehatan mental menjadi salah satu topik yang ramai diperbincangkan di kalangan masyarakat khususnya generasi MZ seiring dengan berkembangnya teknologi dan platform media sosial. Pemerintah berkolaborasi dengan pihak swasta, lembaga swadaya masyarakat (LSM), dan pembuat konten untuk mengedukasi masyarakat melalui literasi digital di Instagram untuk mendorong masyarakat untuk sadar akan kesehatan mental. @mudahbergaul di salah satu akun Instagram dijadikan sebagai media literasi digital yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengukur dampak literasi digital Instagram @mudahbergaul terhadap kesadaran masyarakat terkait kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang menggunakan survei sebagai alat pengumpulan

datanya. Temuan menunjukkan adanya pengaruh positif signifikan sebesar 56,2% antara literasi digital Instagram @mudahbergaul terhadap kesadaran masyarakat terkait kesehatan mental karena beberapa faktor seperti komunikasi yang efektif dan aksesibilitas informasi.

**Kata kunci:** Literasi Digital, Kesehatan Mental, Kesadaran Masyarakat

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental (*mental health*) yang sebelumnya tergolong tabu untuk dibicarakan, di era digital saat ini menjadi salah satu fenomena yang disoroti oleh masyarakat terutama di kalangan generasi muda. Menurut Curran *et al.* (2023, p.612), kesehatan mental menjadi perhatian sosial di kalangan generasi muda dikarenakan adanya peningkatan jumlah orang yang mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan (*anxiety*), depresi (*depression*), melukai diri sendiri (*self-harm*), keinginan bunuh diri (*suicidal tendency*), dan gangguan mental lain (*mental disorders*) yang cukup beragam jenisnya serta rendahnya tingkat pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental dikarenakan stigma negatif yang terbentuk sebelumnya. Handayani *et al.* (2020, p.10) menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan permasalahan yang masih sensitif di kalangan masyarakat dan rendahnya kesadaran seberapa penting pertolongan bagi orang dengan gangguan kesehatan mental. Hal ini yang membuat pemerintah serta beberapa komunitas terkait kesehatan mental melakukan beragam upaya untuk mengubah pandangan masyarakat di tengah tren gangguan kesehatan mental yang bertambah.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) menyatakan bahwa terdapat peningkatan persentase masyarakat Indonesia yang mengalami gangguan kesehatan mental yang menjadi perhatian sehingga perlu adanya literasi kesehatan mental terkait faktor penyebab, ketersediaan fasilitas kesehatan, pengetahuan penanganan hingga informasi bagi pendamping. Isni dan Laila (2022, p.759) menjelaskan bahwa keterbatasan literasi terkait kesehatan mental menyebabkan banyak kasus yang tidak terdeteksi dan tidak dapat tertangani sehingga perlu adanya pendekatan melalui literasi baik dari keluarga, sekolah, komunitas hingga digital media. Ardhiyansyah *et al.* (2023, p.181) menyatakan rendahnya literasi digital terkait kesehatan mental perlu diatasi dengan perlunya kolaborasi pemerintah, sektor swasta, LSM maupun personil terkait untuk mempromosikan kesehatan mental melalui sarana digital. Dengan dukungan pemerintah serta tersedianya *platform* berbasis digital mendorong *content creator* melakukan literasi digital kesehatan mental untuk mendorong masyarakat menjadi lebih sadar dan peduli.

Semakin tersedianya informasi berbasis digital yang dapat diakses oleh semua lapisan masyarakat akan meningkatkan kesadaran terkait kesehatan mental. Melalui konten literasi digital penyebaran informasi dapat menjangkau secara luas dan cepat memberi peluang yang sangat besar untuk menghilangkan stigma negatif tentang gangguan kesehatan mental di kalangan masyarakat. Menurut Curran *et al.* (2023, p.612-613), konten media digital menarik seperti animasi, infografis, video, dan media interaktif sangat mendukung percepatan literasi terkait kesehatan mental terutama yang memiliki relevansi dengan generasi muda. @mudahbergaul merupakan salah satu akun *Instagram* yang aktif menyampaikan literasi digital terkait kesehatan mental yang diproduksi oleh *content creator* Dimas Alwin seorang Psikolog yang ingin mengubah stigma buruk terkait kesehatan mental dengan membangun kesadaran dan mengedukasi sejak tahun 2019 dalam bentuk video, infografis dan animasi.



Sumber: Instagram @mudahbergaul  
Gambar 1. Tampilan Instagram @mudahbergaul

Literasi digital yang disampaikan oleh akun @mudahbergaul menggambarkan terdapat hubungan dengan kesadaran masyarakat akan kesehatan mental dimana *followers* seringkali aktif mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan isu-isu terkait dari konten yang disajikan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya respon positif dari khalayak terkait literasi digital yang disampaikan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengukur seberapa besar dampak literasi digital *Instagram* @mudahbergaul tentang kesehatan mental terhadap kesadaran masyarakat. Adapun manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini bersifat akademis terkait komunikasi literasi digital dan maupun praktis terkait kondisi riil perkembangan kesehatan mental di Indonesia. Penelitian ini terbatas pada objek akun *Instagram* @mudahbergaul untuk melihat dampak kesadaran tentang kesehatan mental dari konten literasi digital yang dikomunikasikan kepada *followers*.

## TINJAUAN PUSTAKA

### *New Media*

*New Media* atau Media Baru merupakan teori yang menjelaskan perubahan cara komunikasi manusia yang interaktif dari *modern* ke *post-modern* yang diperbantukan oleh *internet* atau media berbasis *online* yang mana berpengaruh pada perubahan teknologi, sosial, ekonomi, maupun budaya (Kusuma, 2012, p.2; Mc Quail, 2011, p.148). Salah satu media baru yang relevan dengan penelitian ini yaitu media sosial yang merupakan sarana yang digunakan untuk menyebarkan informasi dalam beragam bentuk konten, dari, untuk siapa pun, kapan pun dan dimana pun (Tyer, 2016, p.30).

### **Literasi Digital**

Literasi Digital merupakan pemanfaatan media sosial dalam menyajikan pesan yang bersifat persuasif dengan konteks, relevansi serta kepercayaan yang berkaitan dengan konten yang ingin disampaikan (Jati, 2021, p.2). Karakteristik literasi digital tidak hanya mengacu pada keterampilan penggunaan teknologi informasi dan komunikasi, tetapi juga memerlukan keterampilan lain untuk proses “membaca” dan memahami sajian isi perangkat teknologi serta proses “menciptakan” dan “menulis” menjadi sebuah pengetahuan baru (Ardhiyansyah *et al.*, 2023, p.182-183). Adapun delapan (8) elemen dalam literasi digital, yaitu budaya (*cultural*), perluasan pikiran (*cognitive*), konstruktif (*constructive*), komunikatif (*communicative*), kepercayaan diri (*confident*), kreatif (*creativity*), kritis (*critical*), dan kontribusi sosial (*civic*) yang diadopsi pada saat mengembangkan konten literasi digital (Belshaw, 2011, p.206).

### **Teori Pesan Charles Osgood**

Teori pesan yang dikemukakan oleh Charles Osgood yang merupakan pakar psikologi sosial dikenal dengan nama *theory of meaning* yaitu bagaimana memaknai pesan yang berpengaruh pada psikologi sosial (Morissan, 2013, p.189). Teori ini juga dikenal sebagai *S-R Theory* yang diasumsikan bahwa individu memberikan respon (R) terhadap rangsangan atau stimulus (S) yang berasal dari lingkungan individu (Morissan, 2013, p.189). Dalam teori ini menggambarkan bahwa stimulus fisik akan mendorong terbentuknya respon internal yang menghasilkan stimulus internal dan akan mendorong respon eksternal dari individu (Morissan, 2013, p. 191-192).

### **Kesadaran Masyarakat**

Kesadaran masyarakat merupakan kesadaran kolektif yang terbentuk karena adanya dorongan dari berbagai faktor seperti sosial, budaya, ekonomi, politik, lingkungan dan teknologi yang dominan dalam kehidupan masyarakat (Horkheimer & Ardono, 2016, p.65). Kesadaran masyarakat bersifat dinamis yang selalu berubah seiring dengan proses modernisasi, perubahan sosial maupun perkembangan media massa yang memiliki peranan dalam pembentukan kesadaran di kalangan masyarakat (Giddens, 2013, p.75). Perubahan kesadaran masyarakat disebabkan beberapa faktor, antara lain aksesibilitas informasi, tingkat pendidikan atau literasi, partisipasi dalam komunitas, pengaruh sosial, dan efektivitas dalam komunikasi (Khumairoh, 2021, p.65).

### **Kesehatan Mental**

Menurut WHO (2013), kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan (*well-being*) individu yang menyadari kemampuan dalam mengatasi tekanan dalam kehidupan yang normal, produktif dan mampu berkontribusi sosial. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-problema yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan, konflik dan pertentangan batin (Daradjat, 2013, p.10). Kesehatan mental juga disebut sebagai gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psychose*) yang berawal dari tidak mempunyai orang yang menghadapi situasi yang dihadapi seperti frustrasi (tekanan perasaan), konflik (pertentangan batin), kecemasan (Daradjat, 2013, p.14).

Pertanyaan penelitian ini yaitu “Adakah pengaruh dampak literasi digital *Instagram @mudahbergaul* tentang kesehatan mental terhadap kesadaran masyarakat?” yang menjadi dasar pemikiran dalam menelaah fokus penelitian yang menjadi latar belakang. Dalam penelitian ini menggunakan alur pikir dimana mengukur keterkaitan antara

variabel *independent* (Variabel X) yang merupakan konsep elemen literasi digital dan variabel *dependent* (Variabel Y) yang merupakan faktor pembentuk kesadaran masyarakat.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu survei dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang berdasarkan positivisme yang menggunakan variabel-variabel sebagai indikator pengukuran objek penelitian dan adanya pengujian secara statistik (Siregar, 2015, p.65). Dengan penggunaan metode survei untuk meneliti dampak literasi digital akun Instagram @mudahbergaul terhadap kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental, peneliti telah menetapkan *followers* sebanyak 230.000 per tanggal 13 Mei 2023 sebagai populasi dari objek penelitian ini. Populasi dalam penelitian kuantitatif merupakan keseluruhan yang dapat berupa orang, benda dan lain-lain yang mempunyai karakteristik yang mampu memberikan informasi terkait objek penelitian (Arifin, 2017, p.7; Sugiyono, 2017, p.80). Dari populasi tersebut peneliti menetapkan 399 orang sebagai sampel yang akan disebar survei terkait penelitian dengan menggunakan *non-probability sampling method* dengan rumus Yamane sebagai representatif populasi.

Dari data survei tersebut akan dilakukan beberapa pengujian yaitu uji validitas dengan teknik korelasi Koefisien *Pearson's Product Moment* dan uji reliabilitas dengan teknik *Alpha Cronbach* yang bertujuan sejauh mana instrument dapat teruji kebenaran serta konsistensi hasil pengukuran (Siregar, 2015, p.55; Kriyantono, 2012, p.143). Data survei juga akan dianalisa dengan teknik analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran terhadap objek yang diteliti dan ditarik kesimpulan yang akan digeneralisasi (Sugiyono, 2017, p.29). Selain itu, teknik analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui hubungan kausal variabel *independent* dan variabel *dependent* (Sugiyono, 2017, p.261). Penelitian ini juga akan menggunakan teknik Uji T (Parsial) untuk mengukur seberapa jauh pengaruh variabel *independent* dan variabel *dependent* sehingga dapat menentukan hipotesis dari data penelitian berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan (Ghozali, 2018, p.98).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil survei dari 399 responden yang merupakan *followers* dari akun Instagram @mudahbergaul dapat disimpulkan karakteristik data responden berdasarkan usia dan jenis kelamin. Hasil survei menunjukkan bahwa 56.6% responden berusia 20-24 tahun hal ini sesuai dengan latar belakang penelitian dimana kalangan anak muda lebih terbuka dengan fenomena kesehatan mental dan aktif dalam penggunaan media sosial khususnya Instagram. Sebaliknya hanya 0.3% responden yang berusia lebih dari 35 tahun yang dapat disimpulkan bahwa masih menganggap bahwa pembahasan kesehatan mental sebagai hal yang tabu di lingkungan masyarakat. Selain itu, dari hasil survei menunjukkan bahwa 53,6% merupakan perempuan dan 46,4% merupakan laki-laki yang mana dapat disimpulkan bahwa perempuan lebih peduli tentang kesehatan mental dibandingkan laki-laki. Hal ini sesuai dengan publikasi dari *Cambridge University* yang berjudul *Gender and Mental Health Do Men and Women Have Different Amounts or Types of Problems?* yang menjelaskan bahwa perempuan lebih peduli fenomena kesehatan mental dikarenakan lebih rentan terpapar permasalahan mental seperti *anxiety, depression, panic attacks, psychology disorders* dan *phobias* dibandingkan laki-laki (Rosenfield & Smith, 2009, p.260).

Tabel 1. Uji Validitas

Variabel	Pernyataan	R <sub>Hitung</sub>	Uji Validitas
Elemen Literasi Digital (Variabel Independen)	<b>Cultural</b>		
	Literasi digital Instagram @mudahbergaul mengadopsi elemen budaya	0,499	Valid
	Literasi digital Instagram @mudahbergaul menjelaskan keterkaitan budaya dalam perubahan kesehatan mental	0,545	Valid
	<b>Cognitive</b>		
	Literasi digital Instagram @mudahbergaul mengadopsi elemen perluasan pikiran	0,588	Valid
	Literasi digital Instagram @mudahbergaul mendorong perluasan pikiran tentang kesehatan mental	0,564	Valid
	<b>Contructive</b>		
	Literasi digital Instagram @mudahbergaul mengadopsi elemen konstruktif	0,634	Valid
	Literasi digital Instagram @mudahbergaul mendorong cara berpikir konstruktif tentang kesehatan mental	0,632	Valid
	<b>Communicative</b>		
	Literasi digital Instagram @mudahbergaul mengadopsi elemen komunikatif	0,512	Valid
	Literasi digital Instagram @mudahbergaul mendorong terjadinya komunikasi interaktif tentang kesehatan mental	0,568	Valid
	<b>Confident</b>		
	Literasi digital Instagram @mudahbergaul mengadopsi elemen kepercayaan diri	0,674	Valid
	Literasi digital Instagram @mudahbergaul mendorong kepercayaan diri untuk berdiskusi tentang kesehatan mental	0,659	Valid
	<b>Creativity</b>		
	Literasi digital Instagram @mudahbergaul mengadopsi elemen kreativitas	0,588	Valid
	Literasi digital Instagram @mudahbergaul mendorong kreativitas dalam kepedulian kesehatan mental	0,602	Valid
	<b>Critical</b>		
	Literasi digital Instagram @mudahbergaul mengadopsi elemen kritis	0,580	Valid
Literasi digital Instagram @mudahbergaul mendorong berpikir kritis tentang kesehatan mental	0,590	Valid	
<b>Civic</b>			
Literasi digital Instagram @mudahbergaul mengadopsi elemen kontribusi sosial	0,659	Valid	
Literasi digital Instagram @mudahbergaul mendorong kontribusi sosial dalam merubah pandangan tentang kesehatan mental	0,596	Valid	

Variabel	Pernyataan	R <sub>Hitung</sub>	Uji Validitas
Faktor Pembentukan Kesadaran Masyarakat (Variabel <i>Dependent</i> )	<b>Aksesibilitas Informasi</b>		
	Ketersediaan informasi melalui literasi digital Instagram @mudahbergaul mendorong peningkatan kesadaran tentang kesehatan mental	0,671	<i>Valid</i>
	Ketersediaan informasi melalui literasi digital Instagram @mudahbergaul menjadi faktor yang merubah persepsi kesadaran tentang kesehatan mental	0,673	<i>Valid</i>
	<b>Tingkat Pendidikan/Literasi</b>		
	Tingkat pendidikan/literasi individu melalui literasi digital Instagram @mudahbergaul mendorong peningkatan kesadaran tentang kesehatan mental	0,623	<i>Valid</i>
	Tingkat pendidikan/literasi individu melalui literasi digital Instagram @mudahbergaul menjadi faktor yang merubah persepsi kesadaran tentang kesehatan mental	0,621	<i>Valid</i>
	<b>Partisipasi Dalam Komunitas</b>		
	Adanya partisipasi komunitas melalui literasi digital Instagram @mudahbergaul mendorong peningkatan kesadaran tentang kesehatan mental	0,668	<i>Valid</i>
	Partisipasi dalam komunitas melalui literasi digital Instagram @mudahbergaul menjadi faktor yang merubah persepsi kesadaran tentang kesehatan mental	0,681	<i>Valid</i>
	<b>Pengaruh Sosial</b>		
	Keterbukaan sosial melalui literasi digital Instagram @mudahbergaul mendorong peningkatan kesadaran tentang kesehatan mental	0,597	<i>Valid</i>
	Keterbukaan sosial melalui literasi digital Instagram @mudahbergaul menjadi faktor yang merubah persepsi kesadaran tentang kesehatan mental	0,588	<i>Valid</i>
	<b>Efektivitas Dalam Komunikasi</b>		
	Komunikasi yang mudah dipahami dan jelas melalui literasi digital Instagram @mudahbergaul mendorong peningkatan kesadaran tentang kesehatan mental	0,708	<i>Valid</i>
	Komunikasi yang mudah dipahami dan jelas melalui literasi digital Instagram @mudahbergaul menjadi faktor yang merubah persepsi kesadaran tentang kesehatan mental	0,624	<i>Valid</i>

Berdasarkan Tabel 1., hasil survei juga telah diuji validitas dengan menggunakan teknik uji validitas *Pearson's Product Moment* yang diukur pada objek penelitian ini. Semua pernyataan pada masing-masing variabel dinyatakan valid dikarenakan R<sub>Hitung</sub> lebih besar dari <sup>R</sup>Tabel dari 399 sampel yaitu lebih dari 0,098. Dari masing-masing variabel terlihat indikator yang dominan dimana *confident* memiliki tingkat validitas tertinggi pada variabel *independent* dan efektivitas dalam komunikasi memiliki tingkat validitas

tertinggi pada variabel *dependent*. Selain itu, uji reliabilitas juga digunakan untuk mengetahui tingkat konsistensi masing-masing pernyataan pada variabel *independent* dan variabel *dependent*. Adapun hasil uji reliabilitas pada Tabel 2. di bawah yang mana kedua variabel dapat disimpulkan *reliable* karena nilai *alpha's Cronbach* lebih dari 0,6.

Tabel 2. Uji Reliabilitas

Variabel	Nilai <i>Alpha's Cronbach</i>	Uji Reliabilitas
Elemen Literasi Digital (Variabel <i>Independent</i> )	0,826	<i>Reliable</i>
Faktor Pembentukan Kesadaran Masyarakat (Variabel <i>Dependent</i> )	0,862	<i>Reliable</i>

Hasil analisa data dengan teknik analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui hubungan kausal Elemen Literasi Digital sebagai variabel *independent* dan Faktor Pembentukan Kesadaran Masyarakat sebagai variabel *dependent*. Gambar 2. di bawah menunjukkan bahwa nilai konstanta (a) adalah 16.792. mengandung arti bahwa nilai konsisten variabel Kesadaran masyarakat adalah sebesar 16.792 dan koefisien regresi variabel *independent* (b) sebesar 0,374. Hasil tersebut menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai Elemen Literasi Digital, maka nilai Faktor Pembentukan Kesadaran Masyarakat sebagai variabel *dependent* bertambah sebesar 0,374.

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	16.792	1.806		9.297	.000
	Konten Literasi Digital	.374	.028	.562	13.545	.000

a. Dependent Variable: Kesadaran Followers

Sumber: SPSS 26

Gambar 2. Analisis Regresi Linear Sederhana

Dapat disimpulkan bahwa koefisien regresi linear sederhana memiliki hubungan kasual linear atau positif yang menunjukkan bahwa adanya dampak yang terjadi dengan adanya literasi digital Instagram @mudahbergaul tentang kesehatan mental terhadap tingkat kesadaran masyarakat. Berdasarkan Gambar 2. menunjukkan bahwa dampak dari variabel *independent* terhadap variabel *dependent* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana lebih kecil dari syarat signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat dampak atau pengaruh yang cukup signifikan sebesar 56,2%. Hasil Uji T (Parsial) pada Gambar 2. terlihat bahwa nilai signifikansi kurang dari 0,05 atau  $T_{Hitung}$  sebesar 13,545 lebih besar dari  $T_{Tabel}$  399 sebesar 1,9659 dapat didefinisikan terdapat dampak literasi digital Instagram @mudahbergaul tentang kesehatan mental terhadap tingkat kesadaran masyarakat, maka disimpulkan Hipotesis Nol ( $H_0$ ) ditolak dan Hipotesis Alternatif ( $H_A$ ) diterima karena memiliki dampak yang cukup signifikan antara variabel *independent* dan variabel *dependent*.



## **PENUTUP**

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa literasi digital Instagram @mudahbergaul tentang kesehatan mental memberikan dampak positif yang cukup signifikan terhadap tingkat kesadaran masyarakat. Efektivitas dalam komunikasi dan aksesibilitas informasi terkait kesehatan mental melalui literasi digital Instagram @mudahbergaul menjadi faktor penting dalam pembentukan kesadaran masyarakat yang sebelumnya dianggap tabu berubah menjadi fenomena yang menjadi perbincangan di kalangan masyarakat. Faktor lain yang tidak digunakan sebagai instrument variabel juga berdampak terhadap kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental.

Dari hasil penelitian ini juga dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu komunikasi maupun sosiopsikologi yang memiliki peluang dalam perluasan konsep maupun teori seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama berkaitan dengan literasi digital dan kesehatan mental. Penelitian ini juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dimana adanya hubungan kausal positif antara literasi digital dan kesadaran masyarakat dengan pemanfaatan media sosial. Hal ini dapat diadopsi dan diimplementasikan pada semua lini aktivitas yang memiliki tujuan komunikasi mengedukasi dan mempersuasi perilaku manusia.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penelitian, diantaranya Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi (STIKOM) Profesi Indonesia sebagai institusi yang membantu dalam tahap penyelesaian, beberapa organisasi atau komunitas yang bersedia meluangkan waktu untuk memberikan informasi berkaitan dengan penelitian serta pihak-pihak lain yang tidak bisa disebutkan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ardhiyansyah, A., Bakker, C., & Sijabat, S. G. (2023). Dampak Teknologi Digital terhadap Kesejahteraan Mental: Tinjauan Interaksi, Tantangan, dan Solusi. *Jurnal Psikologis dan Konseling West Science*, 1(04), 181-188.
- Arifin. J. (2017). *SPSS 24 Untuk Penelitian dan Skripsi*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Belshaw, D.A.J. (2011). *What is Digital Literacy?*. UK: Department of Education at Durham University.
- Curran, T., Ito-Jaeger, S., Vallejos, E. P., & Crawford, P. (2023). What's up with everyone?': The effectiveness of a digital media mental health literacy campaign for young people. *Journal of Mental Health*, 32(03), 612-618. doi:10.1080/09638237.2023.2182412
- Daradjat, Z. (2013). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Giddens, A. (2013). *Modernity and Self-Identity*. Britanita Raya: Polity Press.

- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental. *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 9-17. doi: 10.47034/ppk.v2i1.3905
- Horkheimer, M & Adorno, T. (2016). *Dialectic of Enlightenment*. United Kingdom: Verso.
- Isni, K. & Laila, F. N. (2022). Pemberdayaan Remaja Guna Meningkatkan Minat Literasi Kesehatan Mental di Era Digital. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(6), 759-766. doi: 10.33084/pengabdianmu.v7i6.2395
- Jati, W. D. P. (2021). Literasi Digital Ibu Generasi Milenial Terhadap Isu Kesehatan Anak Dan Keluarga. *Jurnal Komunikasi Global*, 10(1), 1-23.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022).
- Kusuma, R. (2012). Remaja, Budaya, dan Media Baru. *Jurnal KomuniTi*, 4(2), 1-9.
- Khumairoh, U. (2021). Dampak Konglomerasi Media Terhadap Industri Media Massa dan Demokrasi Ekonomi Politik di Era Konvergensi Media. *MUQODDIMA Jurnal Pemikiran dan Riset Sosiologi*, 2 (1), 63-78.
- Kriyantono, R. (2012). *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- McQuail, D. (2011). *Teori Komunikasi Massa McQuail*, Edisi 6 Buku 1. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Morissan. (2013). *Teori Komunikasi Individu Hingga Massa*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group
- Rosenfield, S. & Smith, D. (2009). 13 Gender and Mental Health: Do Men and Women Have Different Amounts or Types of Problems?. *A Handbook for the Study of Mental Health Social Contexts, Theories, and Systems*, 256-267. doi: 10.1017/CBO9780511984945.017
- Siregar. S. (2014). *Statistik Deskriptif untuk penelitian: Dilengkapi perhitungan Manual*. Jakarta: Rajawali Pers
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: CV. Alfabeta
- Tyer, S. (2016). Instagram : What Makes You Post?. *Pepperdine Journal of Communication Research*, 4(14), 30-39.
- WHO (2013).