



Peran Konten Kreator dalam Membangun Literasi Kesehatan Mental di Ruang Digital

Sitti Rahmatillah¹, Kautsar Eka Wardhana²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda

Article History:
Received: 27 Nopember 2025
Accepted: 20 Desember 2025
Published: 20 Desember 2025

Kata Kunci:
Ruang Digital, Media Sosial, Kesehatan Mental, Konten Kreator

Keywords:
Digital Space, Social Media, Mental Health, Content Creators

ABSTRAK

Ruang digital dan platform media sosial kini berperan sebagai salah satu sumber informasi utama bagi masyarakat, termasuk dalam aspek kesehatan mental. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki kontribusi konten kreator dalam meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental di lingkungan digital, terutama melalui media sosial. Metode yang digunakan meliputi kajian pustaka dan analisis konten untuk menilai bagaimana konten kreator menyampaikan informasi mengenai kesehatan mental secara informatif, menarik, dan mudah diakses. Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwa konten kreator memiliki peran yang sangat krusial sebagai penghubung informasi dengan memberikan pendidikan yang sesuai, mengurangi stigma, serta menciptakan lingkungan yang aman untuk mendiskusikan masalah kesehatan mental. Melalui metode komunikasi yang lebih kreatif dan personal, konten kreator mampu menarik perhatian audiens yang lebih

luas dan mendorong peningkatan kesadaran publik mengenai isu-isu psikologis. Namun, tantangan tetap ada terkait akurasi informasi dan risiko misinformasi tanpa arahan dari para profesional. Temuan penelitian ini menekankan pentingnya kerjasama antara konten kreator dan pakar kesehatan mental untuk menghadirkan konten yang lebih tepat dan berdampak.

ABSTRACT

Digital spaces and social media platforms now serve as one of the primary sources of information for the public, including in the area of mental health. This study aims to investigate the contribution of content creators in enhancing mental health awareness within digital environments, particularly through social media. The methods employed include a literature review and content analysis to examine how content creators convey mental health information in an informative, engaging, and accessible manner. The findings indicate that content creators play a crucial role as information intermediaries by providing appropriate education, reducing stigma, and fostering a safe environment for discussing mental health issues. Through more creative and personalized communication approaches, content creators are able to reach wider audiences and promote greater public awareness of psychological issues. However, challenges remain regarding information accuracy and the risk of misinformation in the absence of professional guidance. This study highlights the importance of collaboration between content creators and mental health professionals to ensure the delivery of accurate and impactful content.

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan besar dalam cara masyarakat mengakses dan memaknai informasi. Proses pencarian pengetahuan yang sebelumnya bergantung pada sumber formal kini semakin bergeser ke ruang digital yang lebih terbuka. Media digital memungkinkan arus informasi bergerak lebih cepat dan menjangkau audiens yang lebih luas. Kondisi ini memengaruhi berbagai bidang kehidupan, termasuk diskursus mengenai kesehatan mental. Perubahan tersebut menuntut adaptasi baru dalam penyampaian informasi psikologis kepada masyarakat (Sampetoding et al., 2023).

Era digital telah menjadikan media sosial sebagai salah satu sarana utama dalam pertukaran informasi. Platform ini tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai ruang edukasi dan advokasi sosial. Karakteristik media sosial yang interaktif memungkinkan pengguna untuk berpartisipasi secara aktif dalam diskusi publik. Hal ini menciptakan peluang besar bagi penyebaran informasi kesehatan mental. Namun, di sisi lain, keterbukaan ini juga menimbulkan tantangan terkait kualitas dan akurasi informasi yang beredar.

Ruang digital memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman personal yang berkaitan dengan kondisi psikologis mereka. Narasi pengalaman ini sering kali membentuk pemahaman kolektif tentang kesehatan mental di masyarakat. Diskusi yang terbuka membantu mengurangi anggapan bahwa isu kesehatan mental adalah sesuatu yang memalukan atau harus disembunyikan. Interaksi semacam ini berkontribusi dalam membangun empati sosial. Dengan demikian, media sosial berperan penting dalam normalisasi pembicaraan mengenai kesehatan mental.

Kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental terus mengalami peningkatan. Berbagai kampanye digital dan diskusi publik turut mendorong perhatian terhadap kesejahteraan psikologis. Isu seperti stres, kecemasan, dan tekanan emosional semakin sering dibicarakan secara terbuka. Kondisi ini mencerminkan adanya kebutuhan informasi yang relevan dan mudah dipahami. Media sosial menjadi salah satu sumber utama dalam memenuhi kebutuhan tersebut.

Dalam konteks meningkatnya kebutuhan informasi tersebut, peran konten kreator menjadi semakin signifikan. Konten kreator berfungsi sebagai penyampai pesan yang mampu menjembatani konsep psikologis dengan bahasa yang lebih sederhana. Mereka memanfaatkan kedekatan emosional dengan audiens untuk menyampaikan pesan edukatif. Pendekatan ini membuat isu kesehatan mental terasa lebih dekat dengan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kontribusi konten kreator dalam membentuk persepsi publik tidak dapat diabaikan (Ardhiatama, 2025).

Konten yang diproduksi oleh para kreator memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan materi akademik formal. Informasi disampaikan melalui cerita, visual menarik, dan gaya komunikasi yang personal. Pendekatan ini membantu audiens memahami topik yang kompleks tanpa merasa terbebani. Selain itu, konten semacam ini sering kali memicu refleksi diri. Dengan demikian, proses pembelajaran kesehatan mental menjadi lebih kontekstual.

Berbagai format konten dimanfaatkan oleh kreator untuk menjangkau audiens yang beragam. Video pendek, infografis, podcast, dan diskusi interaktif menjadi sarana utama penyampaian pesan. Variasi format ini memungkinkan

audiens memilih cara belajar yang paling sesuai dengan preferensi mereka. Pendekatan multimodal ini efektif dalam meningkatkan keterlibatan pengguna. Generasi muda khususnya menunjukkan respons yang positif terhadap model komunikasi digital semacam ini (Kertanegara, 2023).

Selain memberikan informasi, konten kreator juga memiliki potensi besar sebagai agen perubahan sosial. Narasi yang empatik dapat membantu mengurangi stigma terhadap individu dengan gangguan mental. Konten yang inklusif mendorong penerimaan sosial yang lebih luas. Hal ini berkontribusi pada terciptanya lingkungan digital yang lebih aman. Dengan demikian, dampak konten kreator tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga transformatif.

Meskipun demikian, popularitas konten kesehatan mental di media sosial juga menghadirkan sejumlah tantangan. Tidak semua kreator memiliki latar belakang keilmuan yang memadai. Akibatnya, terdapat risiko penyederhanaan berlebihan terhadap isu psikologis yang kompleks. Kondisi ini dapat memicu kesalahpahaman di kalangan audiens. Oleh karena itu, kualitas konten perlu mendapat perhatian serius.

Salah satu risiko utama adalah munculnya misinformasi dan praktik self-diagnosis. Audiens yang mengonsumsi konten tanpa literasi kesehatan mental yang cukup dapat menarik kesimpulan yang keliru. Hal ini berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi kondisi psikologis individu. Fenomena tersebut semakin diperparah oleh algoritma media sosial yang mendorong popularitas konten tertentu. Masalah ini menjadi perhatian penting dalam diskursus kesehatan mental digital (Komala et al., 2023).

Kurangnya regulasi yang ketat dalam produksi konten digital juga menjadi tantangan tersendiri. Validitas informasi sering kali sangat bergantung pada integritas dan tanggung jawab kreator. Tanpa standar yang jelas, kualitas konten menjadi tidak merata. Kondisi ini dapat menurunkan tingkat kepercayaan publik terhadap informasi kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengawasan dan edukasi yang berkelanjutan.

Di tengah berbagai peluang dan tantangan tersebut, evaluasi terhadap peran konten kreator menjadi sangat penting. Penilaian ini tidak hanya mencakup efektivitas penyampaian informasi, tetapi juga dampak sosial yang ditimbulkan. Pemahaman yang komprehensif diperlukan untuk menilai kontribusi mereka secara objektif. Hal ini menjadi dasar dalam merumuskan strategi pengembangan konten yang lebih bertanggung jawab. Kajian akademik memiliki peran penting dalam proses ini.

Penelitian mengenai kesehatan mental di ruang digital terus berkembang seiring dengan dinamika media sosial. Berbagai pendekatan digunakan untuk memahami interaksi antara audiens dan konten kesehatan mental. Studi-studi ini menunjukkan adanya potensi besar dalam pemanfaatan media digital sebagai sarana edukasi. Namun, penelitian yang berfokus pada peran konten kreator masih memerlukan pendalaman lebih lanjut. Kesenjangan inilah yang mendorong perlunya kajian lebih sistematis.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kontribusi konten kreator dalam meningkatkan pemahaman kesehatan mental di lingkungan digital. Fokus penelitian diarahkan pada cara penyampaian informasi, kualitas pesan, serta dampak yang dihasilkan bagi audiens. Selain itu, penelitian ini juga mengidentifikasi tantangan yang dihadapi dalam produksi konten kesehatan mental. Hasil kajian diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis. Dengan

demikian, kolaborasi antara konten kreator dan profesional kesehatan mental dapat diperkuat.

B. Tinjauan Pustaka

Literasi Kesehatan Mental

Literasi kesehatan mental merujuk pada kemampuan individu untuk memperoleh, memahami, dan menggunakan informasi yang berkaitan dengan kesehatan mental secara efektif (Rachel & Novianty, 2023). Konsep ini mencakup pengetahuan tentang gangguan mental, strategi pencegahan, serta kemampuan mengenali tanda-tanda awal masalah psikologis. Literasi yang memadai berperan penting dalam mendorong perilaku pencarian bantuan yang tepat dan mengurangi stigma terhadap individu dengan gangguan mental (Ariani, 2025). Dalam konteks masyarakat modern, literasi kesehatan mental dipandang sebagai fondasi penting bagi kesejahteraan psikologis individu dan kolektif.

Rendahnya literasi kesehatan mental sering dikaitkan dengan munculnya stereotip negatif, diskriminasi, dan penanganan masalah psikologis yang tidak tepat. Kondisi ini dapat menghambat individu untuk mengakses layanan kesehatan mental secara profesional. Oleh karena itu, upaya peningkatan literasi kesehatan mental menjadi agenda strategis dalam kebijakan kesehatan masyarakat, khususnya di era digital yang sarat dengan arus informasi ((Lestari et al., 2023).

Ruang Digital dan Media Sosial sebagai Sumber Informasi Kesehatan Mental

Perkembangan ruang digital telah mengubah pola konsumsi informasi kesehatan mental secara signifikan. Media sosial kini berfungsi sebagai salah satu sumber utama informasi kesehatan bagi masyarakat luas karena sifatnya yang mudah diakses dan interaktif (Maritska et al., 2023). Platform digital memungkinkan individu memperoleh informasi kesehatan mental secara cepat tanpa harus melalui institusi formal.

Selain sebagai sumber informasi, media sosial juga menyediakan ruang bagi individu untuk berbagi pengalaman personal dan membangun dukungan sosial. Interaksi ini berkontribusi terhadap peningkatan rasa keterhubungan dan pengurangan perasaan isolasi, khususnya bagi individu yang mengalami masalah psikologis (Amalia, 2013). Namun demikian, keterbukaan ruang digital juga menimbulkan tantangan serius terkait kualitas dan validitas informasi yang beredar.

Konten Kreator sebagai Agen Edukasi Digital

Konten kreator merupakan aktor digital yang berperan aktif dalam memproduksi dan mendistribusikan konten kepada audiens luas. Dalam konteks kesehatan mental, konten kreator berfungsi sebagai agen edukasi informal yang menjembatani pengetahuan ilmiah dengan bahasa populer yang lebih mudah dipahami (Jasmine & Rahmawati, 2025). Gaya komunikasi yang personal dan naratif membuat pesan kesehatan mental terasa lebih dekat dengan kehidupan sehari-hari audiens.

Kepercayaan audiens terhadap konten kreator menjadi faktor kunci dalam efektivitas penyampaian pesan. Kreator yang konsisten menyajikan konten edukatif dan empatik cenderung memiliki pengaruh signifikan dalam membentuk persepsi dan sikap audiens terhadap kesehatan mental (Nurhasanah, 2025). Oleh karena itu, konten kreator memiliki potensi besar dalam membangun literasi

kesehatan mental di ruang digital.

Strategi Penyampaian Konten Kesehatan Mental

Strategi penyampaian konten kesehatan mental oleh kreator digital umumnya memanfaatkan pendekatan visual dan naratif. Format seperti video pendek, infografis, cerita pengalaman pribadi, dan diskusi interaktif digunakan untuk meningkatkan keterlibatan audiens (Suryana, 2025b). Pendekatan ini dinilai efektif dalam menyederhanakan konsep psikologis yang kompleks tanpa menghilangkan makna esensialnya.

Penggunaan bahasa yang empatik dan tidak menghakimi menjadi karakteristik penting dalam konten kesehatan mental. Strategi ini membantu menciptakan ruang aman bagi audiens untuk merefleksikan kondisi psikologisnya. Dengan demikian, konten kesehatan mental tidak hanya berfungsi sebagai media informasi, tetapi juga sebagai sarana dukungan psikososial.

Tantangan Misinformasi dan Etika Konten Kesehatan Mental

Meskipun memiliki potensi edukatif yang besar, konten kesehatan mental di media sosial juga menghadapi tantangan serius terkait misinformasi. Tidak semua konten didasarkan pada bukti ilmiah yang kuat, sehingga berisiko menimbulkan kesalahpahaman dan praktik self-diagnosis yang keliru (Wijaya et al., 2024). Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan psikologis audiens.

Selain itu, ketiadaan regulasi yang ketat dalam produksi konten digital menuntut tanggung jawab etis yang tinggi dari para kreator. Etika penyampaian informasi kesehatan mental menjadi aspek penting untuk menjaga kepercayaan publik. Oleh karena itu, kolaborasi antara konten kreator dan profesional kesehatan mental sangat direkomendasikan guna memastikan akurasi, kredibilitas, dan dampak positif konten yang dihasilkan (Suryana, 2025a).

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur sebagai metode utama untuk mengkaji peran konten kreator dalam membangun literasi kesehatan mental di ruang digital. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran berbagai sumber literatur yang relevan, meliputi artikel jurnal ilmiah, prosiding, laporan penelitian, dan publikasi akademik lainnya. Penelusuran literatur dilakukan secara sistematis dengan memanfaatkan basis data ilmiah dan mesin pencari akademik, sehingga diperoleh sumber-sumber yang kredibel dan sesuai dengan fokus penelitian. Literatur yang terkumpul kemudian diseleksi berdasarkan kesesuaian topik, relevansi dengan konteks kesehatan mental digital, serta kontribusinya terhadap pembahasan peran konten kreator.

Artikel-artikel yang terpilih selanjutnya dianalisis secara mendalam untuk mengidentifikasi konsep, temuan, dan perspektif yang berkaitan dengan literasi kesehatan mental dan media digital. Analisis dilakukan dengan cara membandingkan dan mensintesis gagasan dari berbagai sumber untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif. Hasil analisis literatur tersebut dijadikan sebagai landasan teoritis dalam mengembangkan pembahasan penelitian. Dengan demikian, studi ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang sistematis mengenai kontribusi konten kreator dalam meningkatkan literasi kesehatan mental serta tantangan yang dihadapi dalam ruang digital.

D. Hasil Penelitian & Pembahasan

Konten kreator sebagai edukator informal

Perkembangan media sosial membuka peluang baru dalam belajar nonformal, di mana konten kreator berperan sebagai pengajar informal yang menyampaikan informasi dengan cara kreatif dan mudah dipahami. Berbeda dengan guru formal yang mengajar sesuai dengan kurikulum dan sistem pendidikan tertentu, konten kreator menggunakan ruang digital secara bebas untuk memberikan pengalaman belajar yang lebih santai, pribadi, dan sesuai dengan kehidupan sehari-hari pengguna (Zhazaretta & Djuhardi, 2023).

Peran edukator informal ini terlihat dari kemampuan konten kreator dalam menyederhanakan informasi yang rumit menjadi materi yang mudah dipahami, menarik, dan relevan. Mereka menggunakan berbagai format seperti video pendek, ilustrasi visual, dan cerita naratif untuk menyampaikan pesan secara menarik. Dengan gaya komunikasi yang santai namun tetap memberi informasi yang bermanfaat, mereka mampu menyampaikan pengetahuan kepada masyarakat secara luas. Kemampuan tersebut menjadikan mereka sebagai penghubung antara ilmu akademik dan pemahaman masyarakat umum. Dalam konteks literasi digital, konten kreator juga membantu meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengakses, memahami, dan menggunakan informasi secara bijak (Hayati & Aidin, 2025).

Selain itu, motivasi pribadi yang kuat bagi konten kreator, seperti keinginan membantu pengikut, berbagi pengalaman, dan memberi dampak positif, menjadikan peran mereka sebagai pembawa ilmu semakin kuat. Banyak kreator merasa memiliki tanggung jawab untuk memperbaiki kesalahpahaman, menjelaskan dengan benar, atau mendorong masyarakat untuk mengambil keputusan yang lebih bijak. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa interaksi positif dari pengikut, seperti komentar, balasan, atau testimoni, membuat para kreator lebih termotivasi untuk terus membuat konten yang bermanfaat (Febriani & Widayatama, 2025).

Konten kreator sebagai sumber literasi kesehatan mental yang mudah dijangkau

Di era digital, konten kreator menjadi salah satu sumber informasi tentang kesehatan mental yang mudah ditemukan oleh masyarakat. Kemudahan ini didukung oleh sifat media sosial yang cepat, praktis, dan terbuka, sehingga informasi mengenai kesehatan mental bisa menyebar dengan cepat. Jika dibandingkan dengan sumber resmi seperti layanan psikologi, buku akademik, atau lembaga kesehatan, konten kreator dapat memberikan penjelasan yang lebih sederhana, fleksibel, dan sesuai dengan kehidupan sehari-hari penontonnya (Meliana et al., 2024).

Kemudahan dalam mengakses para kreator konten membuat mereka menjadi pilihan utama bagi masyarakat yang ingin belajar tentang topik kesehatan mental. Platform seperti TikTok, Instagram, dan YouTube memberikan ruang yang tidak mengharuskan audiens memiliki latar belakang akademik, sehingga audiens bisa lebih mudah memahami istilah atau teori psikologi. Materi kesehatan mental yang umumnya sulit, seperti kecemasan, depresi ringan, burnout, atau cara mengelola emosi, disajikan dalam bentuk visual yang menarik, menggunakan bahasa yang sederhana, dan durasi yang singkat sesuai dengan cara orang saat ini mencari informasi. Dengan demikian, pemahaman tentang kesehatan mental menjadi lebih mudah dijangkau, bisa

diakses kapan saja, dan tidak terbatas oleh lokasi atau biaya.

Kreator yang membuat konten seputar kesehatan mental sering kali membuat audiens merasa dipahami dan lebih terbuka terhadap materi yang dianggap sulit. Topik seperti stress akademik, penjagaan diri, kesepian, atau hubungan yang tidak sehat sering terbaca dan dikenal oleh banyak orang. Dalam psikologi komunikasi, kondisi ini disebut *parasocial interaction*, yaitu ketika audiens merasa memiliki hubungan emosional dengan kreator, meski tidak saling mengenal secara langsung. Interaksi ini penting untuk meningkatkan penerimaan pesan edukatif (Novaldi et al., 2025).

Ruang digital menciptakan kesempatan interaksi dua arah antara konten kreator dan audiens, hal ini menjadikan pengalaman belajar menjadi lebih individual dan adaptif. Audiens dapat mengajukan pertanyaan, meminta penjelasan, atau bahkan menyampaikan pendapat mengenai situasi yang mereka hadapi. Meskipun pembuat konten mungkin bukan ahli di bidangnya, mereka seringkali berfungsi sebagai rujukan utama bagi masyarakat untuk memahami prinsip-prinsip dasar sebelum memutuskan untuk mencari nasihat dari ahli. Proses interaksi ini memperdalam koneksi emosional dan meningkatkan partisipasi audiens dalam proses pembelajaran.

Selain itu, kreator konten juga memiliki peran penting dalam mendorong kesadaran masyarakat untuk mencari bantuan profesional. Banyak kreator yang bekerja sama dengan psikolog atau psikiater, memberikan referensi layanan kesehatan mental, atau mengedukasi mengenai pentingnya terapi dan konseling. Arahkan informasi ini sangat penting agar audiens tidak hanya mengandalkan konten digital, tetapi juga mengembangkan literasi yang tepat mengenai prosedur bantuan profesional.

Kontribusi signifikan dalam mengurangi stigma

Salah satu kontribusi terbesar dari konten kreator dalam membangun literasi kesehatan mental di ruang digital adalah kemampuan mereka untuk mengurangi stigma terkait isu psikologis. Stigma dalam kesehatan mental selama ini menjadi penghalang utama bagi seseorang untuk mencari bantuan, mengakui kondisi diri, atau bahkan membicarakan perasaan negatif kepada lingkungan sosial (Maria Krisinta Adventinawati, 2024). Melalui platform media sosial yang lebih terbuka dan bernuansa humanis, konten kreator memiliki peran penting dalam menormalkan pembicaraan mengenai kesehatan mental serta perlahan mengubah persepsi masyarakat.

Konten kreator membantu mencerahkan pengalaman emosional seseorang. Dengan berbagi cerita pribadi, proses penyembuhan, atau pengalaman menghadapi kecemasan, stres, burnout, atau depresi ringan, mereka menunjukkan bahwa kondisi mental tidak harus disembunyikan. Ketika penonton melihat banyak orang mengalami hal serupa, stigma mulai berkurang. Masalah kesehatan mental bukan lagi dianggap sebagai kelemahan atau ketidakmampuan, tetapi bagian alami dari hidup manusia.

Banyak orang memandang gangguan mental secara keliru karena kurangnya pengetahuan (Muliani & Yanti, 2021). Konten kreator membantu memberikan pemahaman mengenai penyebab, gejala, dan penanganan gangguan mental dengan menggunakan bahasa yang lebih sederhana dan mudah dipahami. Informasi yang jelas dan mudah diakses ini membantu masyarakat memiliki perspektif yang lebih objektif dan tidak menghakimi.

Selain memberikan pengetahuan, kreator juga membantu mematahkan

hoax dan prasangka yang beredar di masyarakat (Herlina et al., 2024). Misalnya, mereka menjelaskan bahwa orang yang depresi bukan berarti lemah, bahwa kecemasan bukan hanya karena tidak bersyukur, atau bahwa meminta bantuan ahli adalah hal yang memalukan. Upaya seperti ini sangat penting untuk mengubah cara orang berpikir dari prasangka menjadi penuh empati.

Konten kreator berperan dalam mengubah pembicaraan tentang kesehatan mental dari isu pribadi menjadi topik bersifat sosial dan kolektif. Mereka banyak membahas faktor-faktor seperti lingkungan, pekerjaan, pendidikan, serta dinamika keluarga yang berdampak pada kesehatan mental seseorang. Pendekatan ini membantu mengalihkan tekanan diri individu ke situasi yang lebih luas, sehingga stigma yang mengarah pada "menyalahkan diri sendiri" berkurang secara nyata.

Kontribusi signifikan konten kreator dapat mengurangi stigma soal kesehatan mental dengan memberikan edukasi (Jafar & Nr, 2023), membantu masyarakat menerima perasaan mereka sendiri, berbagi pengalaman pribadi, serta membuat ruang digital yang lebih ramah. Mereka bekerja dengan gaya kreatif dan penuh empati, sehingga mampu mengubah cara masyarakat memandang isu kesehatan mental secara lebih positif. Mereka juga mendorong orang-orang untuk lebih terbuka dalam membicarakan topik ini. Peran mereka sangat penting dalam sistem pendidikan digital yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat.

Peran media sosial dalam memperluas literasi kesehatan mental

Media sosial berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental, terutama di zaman yang didominasi oleh aliran informasi yang cepat dan budaya komunikasi visual seperti sekarang. Berbeda dengan media tradisional yang terbatas dalam hal waktu, ruang, dan biaya, media sosial menawarkan akses belajar tentang kesehatan mental yang terbuka, interaktif, serta mudah dijangkau oleh berbagai kelompok usia. Hal ini menjadikan media sosial sebagai platform yang signifikan dalam memperkuat kesadaran, pemahaman, serta pengakuan terhadap berbagai masalah psikologis dalam masyarakat (Sigalingging, 2024).

Sebagai platform distribusi informasi yang luas dan cepat, media sosial dapat menyebarkan konten edukatif tentang Kesehatan mental dalam kurun waktu singkat. Ketika konten mendapat banyak respons, platform akan menampilkan konten serupa kepada pengguna yang memiliki minat yang sama. Cara kerja ini membantu masyarakat lebih mudah menemukan informasi tentang kesehatan mental secara alami, bahkan tanpa mereka sadari. Oleh karena itu, media sosial berperan sebagai sarana pembelajaran awal yang bisa menyentuh lebih banyak orang dibandingkan layanan kesehatan resmi.

Terdapat berbagai bentuk format pembelajaran yang ditawarkan media sosial, seperti video singkat, infografis, ilustrasi, thread naratif, serta diskusi langsung. Kebebasan ini memungkinkan penjelasan mengenai isu kesehatan mental yang kompleks ditampilkan secara lebih sederhana dan menarik, sehingga lebih mudah diterima oleh berbagai kalangan. Dalam konteks kemampuan digital, bentuk media visual dan audio yang ringan dapat mempercepat pemahaman dibandingkan teks formal atau laporan yang panjang. Oleh karena itu, pembelajaran tentang kesehatan mental menjadi lebih ramah dan sesuai dengan cara belajar generasi muda yang cenderung menggunakan gambar dan suara. (Ariyanti et al., 2025)

Selanjutnya, media sosial berperan dalam mengurangi stigma terkait kesehatan mental. Dengan melihat banyak orang berbagi pengalaman mengenai kecemasan, depresi, burnout, penyintas trauma, atau perjuangan emosional lainnya, pengguna menjadi lebih terbuka dan menerima isu psikologis sebagai bagian dari kehidupan manusia. Normalisasi pengalaman emosional ini berkontribusi pada pembentukan lingkungan digital yang lebih empatik dan mendukung. Penurunan stigma ini pada akhirnya meningkatkan literasi masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, sama seperti menjaga kesehatan fisik (Tulandi et al., 2021).

Kreativitas dan pendekatan personal meningkatkan efektivitas edukasi

Kreativitas dan pendekatan personal merupakan dua elemen penting yang meningkatkan efektivitas pembelajaran di ruang digital, khususnya dalam konteks literasi kesehatan mental. Kedua aspek ini membuat materi pembelajaran tidak hanya informatif, tetapi juga relevan secara emosional bagi audiens, sehingga lebih mudah diterima, dipahami, dan diinternalisasi (Prabayanti & Carreca, 2025).

Kreativitas memungkinkan penyampaian materi kesehatan mental dalam bentuk yang menarik dan mudah dipahami. Informasi terkait kesehatan mental seringkali kompleks, penuh istilah teknis, dan membutuhkan penjelasan yang mendalam. Para kreator konten yang kreatif mampu mengubah informasi tersebut menjadi bentuk yang lebih sederhana melalui visualisasi, video pendek, ilustrasi, storytelling, analogi, hingga humor ringan. Format kreatif ini berperan sebagai jembatan untuk membantu audiens memahami konsep psikologis seperti regulasi emosi, pola pikir yang tidak sehat, trauma, atau cara mengelola stres (Tika Widiyan et al., 2025).

Kreativitas juga membantu konten bertahan lebih lama dalam ingatan audiens. Prinsip ini sesuai dengan teori dual coding, yang menyatakan bahwa informasi yang disampaikan melalui kombinasi verbal dan visual lebih mudah diingat (Muiz et al., 2025). Dalam konteks platform visual seperti TikTok dan Instagram, penyajian yang kreatif terbukti meningkatkan daya ingat terhadap pesan dibandingkan penyampaian informasi secara teksual atau formal (Komang Tri Asta Pradnya Sulaksana & Arisena, 2025).

Pendekatan personal membantu memperkuat ikatan emosional antara kreator dan penonton, sehingga edukasi menjadi lebih efektif. Banyak pengisi konten menggunakan cerita pribadi, pengalaman hidup, atau perasaan mereka untuk menjelaskan topik kesehatan mental. Penonton yang merasa memiliki pengalaman serupa biasanya lebih mudah berhubungan secara psikologis, sehingga lebih menerima dan percaya pada pesan yang disampaikan. Dalam dunia komunikasi digital, hubungan ini disebut parasocial relationship, yaitu hubungan satu arah namun tetap memiliki makna yang dirasakan penonton terhadap kreator (Hamdoyo et al., 2025).

Pendekatan personal membuat pembelajaran lebih empatik, yaitu tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memahami perasaan audiens. Ketika pembuat konten menunjukkan kepedulian, memberi pengakuan, atau memberikan dukungan secara emosional, audiens merasa dihargai dan diperhatikan. Hal ini membantu menciptakan suasana yang nyaman dan aman, yang sangat penting dalam membicarakan topik kesehatan mental (Khafi et al., 2025).

Selain itu, kolaborasi antara kreativitas dan pendekatan personal

membantu mengurangi hambatan dalam berbicara dan stigma yang sering muncul saat membahas masalah kesehatan mental. Konten yang disampaikan dengan cara sederhana dan personal membuat isu seperti kecemasan, depresi ringan, atau trauma tidak lagi dianggap sebagai hal yang perlu disembunyikan. Kreator ikut serta dalam memperkenalkan topik kesehatan mental secara alami, sehingga pembelajaran terasa lebih mudah diterima dan dekat dengan kehidupan sehari-hari (Lisnarini, 2024).

Risiko misinformasi dan kebutuhan akan kolaborasi profesional

Dalam perkembangan literasi kesehatan mental di social media, isu utama yang sering kali muncul adalah peningkatan risiko misinformasi. Di media sosial, siapa saja dapat membuat dan membagikan konten terkait kesehatan mental tanpa perlu diverifikasi oleh ahli. Hal ini berpotensi menyebarkan informasi yang tidak akurat, bias, atau bahkan menyesatkan. Oleh karena itu, kolaborasi antara pembuat konten dan profesional kesehatan mental sangat penting untuk menjaga kualitas informasi yang disampaikan secara digital.

Banyak kreator yang membahas topik psikologis berdasarkan pengalaman pribadi atau pengetahuan umum tanpa dasar teori. Contohnya, penggunaan istilah klinis seperti "gangguan kecemasan", "trauma", atau "bipolar" secara tidak tepat bisa memicu kesalahpahaman di kalangan audiens. Fenomena ini berpotensi mendorong individu melakukan self-diagnosis tanpa pemahaman yang memadai. Akibatnya, masyarakat bisa salah mengenali gejala dan mengabaikan kondisi yang sebenarnya membutuhkan bantuan profesional (Mulyana & Mirawati, 2024).

Format media sosial yang cepat mendorong penyederhanaan berlebihan (Hakim & Dahri, 2025). Video pendek di TikTok atau Reels memaksa kreator untuk merangkum informasi kompleks dalam hitungan detik. Informasi yang seharusnya dijelaskan secara rinci, seperti mekanisme gangguan mental, penyebab trauma, atau cara kerja terapi, disederhanakan menjadi tips atau kesimpulan instan. Penyederhanaan ini berpotensi menyebabkan kesalahpahaman, terutama bagi audiens yang tidak memiliki latar belakang pengetahuan psikologi. Jika tidak diawasi, ruang digital bisa menjadi tempat berkembangnya mitos, stereotip, dan asumsi yang keliru tentang kesehatan mental.

Risiko penyebaran informasi yang salah semakin besar karena algoritma media sosial lebih mementingkan konten yang cepat viral dibandingkan konten yang benar dan akurat. Konten yang mengandung perasaan kuat, dramatis, atau bersifat memancing reaksi biasanya lebih mudah diterima oleh pengguna, sehingga lebih sering muncul di halaman utama. Sebaliknya, konten yang didasarkan pada fakta dan berupa edukasi, yang biasanya lebih teknis atau membutuhkan waktu untuk dipahami, justru kurang diminati. Akibatnya, informasi tentang kesehatan mental yang tepat sering kali terlupakan oleh konten viral yang tidak selalu benar. Hal ini membuat masyarakat semakin sulit membedakan antara informasi yang bisa dipercaya dan informasi yang bersifat manipulatif.

Dalam situasi ini, kolaborasi antara konten kreator dan profesional kesehatan mental sangat penting. Kolaborasi bisa berupa verifikasi materi, diskusi bersama, konsultasi perkonten, atau pembuatan konten edukatif bersama yang menggabungkan kreativitas kreator dengan keahlian ilmiah para profesional. Dengan dukungan dari psikolog, psikiater, atau konselor yang bersertifikat, konten edukatif akan lebih akurat dan mencegah penyebaran

informasi yang salah.

Kerja sama dengan para profesional membuat masyarakat lebih percaya terhadap konten yang mengedukasi. Pembaca cenderung lebih menerima informasi jika tahu materi tersebut telah diperiksa oleh ahli. Dengan demikian, pesan edukatif tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga terasa lebih dapat dipercaya. Selain itu, para profesional juga bisa menjelaskan lebih lanjut ketika ada pertanyaan atau perdebatan di kolom komentar, serta mengingatkan pembaca bahwa konten tidak bisa menggantikan diagnosis atau pengobatan dari tenaga medis.

Di sisi lain, kreator juga berperan penting dalam menghubungkan dunia profesional dengan masyarakat. Mereka dapat membantu menyederhanakan penjelasan ilmiah agar lebih mudah dipahami dan relevan dengan pengalaman sehari-hari. Dengan demikian, kolaborasi antara kreator dan profesional tidak hanya bertujuan mengurangi misinformasi, tetapi juga merupakan strategi untuk memperkuat literasi kesehatan mental secara inklusif.

Secara keseluruhan, risiko misinformasi merupakan tantangan serius dalam edukasi kesehatan mental di dunia digital. Namun, tantangan ini dapat diatasi melalui kolaborasi yang konstruktif antara kreator dan profesional. Ketika kreativitas, kredibilitas, dan keahlian bertemu, literasi kesehatan mental dapat berkembang secara sehat, akurat, dan berkelanjutan.

Tingkat literasi dan kedewasaan digital

Perbedaan dalam kemampuan menggunakan teknologi dan pengetahuan tentang media sosial antara masyarakat Indonesia dan negara lain, terutama negara-negara maju, memengaruhi cara masyarakat memahami, mengakses, dan menilai informasi terkait kesehatan mental. Perbedaan ini langsung berdampak pada tingkat pemahaman, kemampuan memeriksa kebenaran, serta risiko tertipu oleh informasi yang tidak benar di dunia digital. Tingkat pemahaman remaja Indonesia terhadap literasi digital masih tergolong rendah. Menurut survei yang dilakukan pada tahun 2019 oleh Center for Digital Society Universitas Gadjah Mada, hanya sekitar 23 persen remaja yang benar-benar memahami keamanan di media sosial (Yonaevy et al., 2024).

Saat ini, ada dua kerangka kerja yang diakui secara internasional dalam bidang literasi digital, yaitu Kerangka Kerja Eropa untuk pengembangan dan pemahaman kompetensi digital yang dipimpin oleh Uni Eropa, serta Kerangka Kerja Referensi Keterampilan Literasi Digital Global yang direvisi oleh UNESCO. Dari kedua kerangka kerja tersebut, kerangka kerja kompetensi digital komprehensif yang dipimpin Uni Eropa berfungsi sebagai pedoman utama dalam membangun pendidikan digital di Eropa (Bao et al., 2024).

Berdasarkan hasil analisis tentang peran konten kreator dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di ruang digital serta laporan penelitian global mengenai kondisi kesehatan mental remaja di berbagai negara, dapat disimpulkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental di Indonesia berbeda cukup jauh dibandingkan dengan negara-negara di luar, terutama di wilayah Eropa, Persemakmuran, dan negara-negara maju lainnya (Anggraeni, 2024).

Secara keseluruhan, pemahaman masyarakat Indonesia terhadap kesehatan mental masih rendah dibandingkan dengan negara-negara lain. Masalah ini dipengaruhi oleh beberapa hal seperti stigma, fasilitas layanan yang kurang, akses yang terbatas, dan kurangnya pendidikan resmi tentang topik Kesehatan mental. Di negara-negara maju, pendekatan dalam menghadapi isu

kesehatan mental lebih lengkap, terorganisir, dan didukung oleh kebijakan yang matang.

Di Indonesia, peran konten kreator dan platform digital menjadi cara utama untuk meningkatkan pemahaman masyarakat secara tidak formal. Namun, negara-negara lain lebih mempercayakan sistem kebijakan yang jelas dan infrastruktur kesehatan mental yang lebih kuat. Perbedaan ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan tingkat pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental di Indonesia, dibutuhkan kolaborasi dari berbagai sektor, penguatan kebijakan, serta peningkatan akses pendidikan secara merata agar bisa mencapai tingkat pemahaman yang seimbang dengan negara-negara maju.

E. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa konten kreator berperan penting dalam menyebarkan informasi tentang kesehatan mental. Konten kreator menerapkan pendekatan yang tepat dan mampu mempermudah pemahaman konsep psikologis. Mereka berperan sebagai pendidik informal yang menghubungkan antara pengetahuan ilmiah dengan pemahaman masyarakat umum. Mereka juga memberikan alternatif belajar yang lebih mudah diakses, fleksibel, dan sesuai dengan kebutuhan pengguna media sosial.

Kontribusi mereka juga terlihat dalam upaya mengurangi stigma terhadap topik kesehatan mental. Dengan berbagi pengalaman pribadi dan menciptakan ruang aman untuk berbicara, konten kreator membantu mempermudah pembicaraan mengenai kondisi emosional dan psikologis, sehingga masyarakat semakin terbuka dan berani mencari bantuan. Media sosial sebagai platform yang ramah dan interaktif membantu memperluas penyebaran informasi, sehingga edukasi tentang kesehatan mental bisa sampai lebih cepat dan mencakup berbagai usia.

Peningkatan literasi kesehatan mental di ruang digital juga menghadapi tantangan, terutama karena adanya misinformasi yang dapat menyebabkan pemahaman yang keliru dan mendorong munculnya self-diagnosis. Penyampaian informasi yang terlalu disederhanakan, penggunaan istilah klinis secara tidak tepat, serta dorongan algoritma yang mengutamakan konten viral dapat berdampak negatif. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi antara konten kreator dan profesional kesehatan mental agar informasi yang disampaikan menjadi akurat, aman, dan dapat dipertanggungjawabkan.

Peran konten kreator dalam membangun literasi kesehatan mental di social media sangat penting. Jika mendapat dukungan kerja sama yang baik, etika dalam menyampaikan informasi, serta peningkatan kesadaran kritis masyarakat, social media bisa menjadi lingkungan belajar yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat. Dengan demikian, konten kreator tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga menjadi penggerak perubahan sosial yang membantu meningkatkan kesehatan mental masyarakat secara luas

Referensi

- Amalia, A. D. (2013). Kesepian dan isolasi sosial yang dialami lanjut usia: Tinjauan dari perspektif sosiologis. *Sosio Informa*, 18(3).
- Anggraeni, L. (2024). Perspektif Global Kesehatan Mental Kaum Pemuda (Remaja, Adolesan & Dewasa Awal) Di Amerika Serikat, Eropa, Negara Persemakmuran & Asia Tenggara Tahun 2024: Sebuah Tinjauan Pustaka Sistematis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 10(2), 34–61. <https://doi.org/10.56861/jikkbh.v10i2.140>
- Ardhiatama, W. F. D. (2025). Media Sosial dan Kesehatan Mental: Tinjauan Teologi Siber dalam Konteks Orang Muda Katolik Keuskupan Denpasar. *JURNAL JUMPA*, 13(1), 2.
- Ariani, T. A. (2025). *MONOGRAF-MODEL KOMPREHENSIF PERILAKU SELF-HARM: DASAR INTERVENSI PENCEGAHAN DINI-LANJUTAN PADA USIA REMAJA*. UMMPress.
- Ariyanti, K. S., Batiari, N. M. P., Herliawati, P. A., Dewianti, N. M., & Sariyani, M. D. (2025). PENGGUNAAN VIDEO MOTION COMIC UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN SISWA TENTANG KESEHATAN MENTAL DI SMP NEGERI 11 DENPASAR. *Jurnal Abdi Insani*, 12(6), 2623–2624. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i6.2567>
- Bao, K., Hu, J., Leung, C. K., & Yao, J. (2024). A CORRELATION ANALYSIS METHOD BETWEEN STUDENTS' DIGITAL LITERACY AND MENTAL HEALTH. *Journal of Mechanics in Medicine and Biology*, 24(09), 5. <https://doi.org/10.1142/S0219519424400815>
- Febriani, S. N., & Widyatama, R. (2025). Peran Followers dalam Mengawasi Aktivitas Content Creator pada Platform Media Sosial di Era Digital. *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 8(6), 6192.
- Hakim, F., & Dahri, H. (2025). Islam di Media Sosial sebagai Komodifikasi dan Implikasinya terhadap Pendidikan Islam. *Andragogi Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(1).
- Hamdoyo, B., Maliki, M. F., Setia, R. M., & Markus, R. (2025). INTERPRETASI SKOR NORMA PARASOCIAL RELATIONSHIP IN SOCIAL MEDIA SURVEY (PRISM SURVEY) DALAM BAHASA INDONESIA. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 397.
- Hayati, S., & Aidin, N. (2025). Storytelling Berbasis Ethical Digital Literacy: Strategi Literasi Digital Remaja di Era Media Sosial. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 90–96. <https://doi.org/10.54082/ijpm.841>
- Herlina, I., Suryatman, A. G., Aditya, T., & Kosasih, A. (2024). Pentingnya Literasi Digital Bagi Pemilih Pemula Dalam Menyikapi Berita Hoax di Media Sosial Pada Pilpres 2024 (Studi Di Kampus UMT). *Journal Of Social Science Research*, 4(4), 6–12.

- Jafar, E. S., & Nr, R. W. (2023). Efektivitas Psikoedukasi Online Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 27–28. <https://doi.org/10.51878/healthy.v2i1.1963>
- Jasmine, I. L. P., & Rahmawati, F. N. (2025). INFLUENCER DIGITAL SEBAGAI AGEN KOMUNIKASI KESEHATAN STUDI PERAN dr. TIRTA DI ERA MEDIA SOSIAL. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(6).
- Kertanegara, R. (2023). The Role of Social Media Influencers in Brand Communication Strategy: Literature Review. *MEDIASI Jurnal Kajian dan Terapan Media, Bahasa, Komunikasi*, 4(1), 14–17. <https://doi.org/10.46961/mediasi.v4i1.651>
- Khafi, N. A., Mustika, M., Budi Amin, A. N., Utami, E. T., Eko, F., Ainun, N., Arvina, U., Meliyani, M., Mutmainnah, N., Wahyuni, S. P., Fajri, A. N., Saniyah, A. T., & Janna, S. (2025). Membangun Rasa Empati Dan jiwa Sosial Di Era Digital. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Pada Masyarakat*, 02(04), 1184–1186.
- Komala, C., Faozi, A., Rahmat, D. Y., & Sopiah, P. (2023). Hubungan literasi kesehatan mental dengan trend self-diagnosis pada remaja akhir. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(3), 204–211. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i3.10125>
- Komang Tri Asta Pradnya Sulaksana, & Arisena, G. M. K. (2025). PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL TIKTOK SEBAGAI SARANA EDUKASI PERTANIAN: The Utilization of TikTok Social Media as a Platform for Agricultural Education. *Jurnal Agrisistem: Seri Sosek dan Penyuluhan*, 21(1), 28–31. <https://doi.org/10.52625/j-agr-sosekpenyuluhan.v21i1.439>
- Lestari, R., Windarwati, H. D., & Hidayah, R. (2023). *The power of digital resilience: Transformasi berpikir kritis dan penguatan kesehatan mental emosional di era disrupsi*. Universitas Brawijaya Press.
- Lisnarini, N. (2024). Pemberdayaan Penyandang Disabilitas melalui Program ZORA SPARKLE (Zora Spectacular Art and Workshop With Difable Friends). *HUMANUS: Jurnal Sosiohumaniora Nusantara*, 2(1), 74–85. <https://doi.org/10.62180/ba0ztx42>
- Maria Krisinta Adventinawati. (2024). Pencegahan Kesehatan Mental dalam Upaya Mengurangi Stigma Kesehatan Mental di Masyarakat. *Hukum Inovatif: Jurnal Ilmu Hukum Sosial dan Humaniora*, 2(1), 114–115. <https://doi.org/10.62383/humif.v2i1.1010>
- Maritska, Z., Prananjaya, B. A., Nabila, S. P., & Parisa, N. (2023). Promosi Kesehatan Jiwa Berbasis Media Sosial (Instagram Live) Bagi Masyarakat di Masa Pandemi COVID-19. *Wal'afiat Hospital Journal*, 4(1), 13–22.
- Meliana, T., Abdurahman, A. I., & Mirza, M. (2024). Aktivitas Pengelolaan Media Sosial Sebagai Media Informasi Kesehatan Mental Pada Instagram @Howslife.Id. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(8), 956–964. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.11140662>
- Muiz, Abd., Nurmuzib, M. A., & Purnama, B. B. (2025). Analisis Penerapan Dan Implikasi Pembelajaran Bahasa Arab Berdasarkan Prinsip Teori Kognitif Multimedia Di Akun Sosial Media Instagram @Arabicwithenes. *El-Tsaqafah* :

- Jurnal Jurusan PBA*, 24(1), 55–76.
<https://doi.org/10.20414/tsaqafah.v24i1.11279>
- Muliani, N., & Yanti, T. R. (2021). Pengetahuan Tentang Gangguan Jiwa Berhubungan Dengan Sikap Masyarakat Pada Penderita Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), 28–29.
- Mulyana, D., & Mirawati, I. (2024). MENGUNGKAP TREN SELF-DIAGNOSIS GEN Z: MOTIF PENGGUNAAN KALKULATOR KESEHATAN MENTAL DI MEDIA SOSIAL. *Jurnal Praksis dan Dedikasi*, 7(2), 198–204.
- Novaldi, R. A., Nissaussangadah, S., & Pratiwi, R. G. (2025). Kepo di Media Sosial: Studi Psikologi Komunikasi tentang Efek Stalking Digital terhadap Emosi dan Relasi Sosial. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 19(1), 55.
- Nurhasanah, S. (2025). *Analisis konten dakwah dalam membangun kesadaran generasi z terhadap kesehatan mental (studi kasus akun tiktok shaila)*. IAIN Metro.
- Prabayanti, H. R., & Carreca, I. N. (2025). Podcast Sebagai Strategi Pembelajaran Digital: Mendukung Mobilitas Akademik dan Literasi Kesehatan Mental Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Mobilitas Akademik*, 2(1), 3–4.
- Rachel, K., & Novianty, A. (2023). Implementasi modul literasi dasar kesehatan mental remaja melalui penelitian tindakan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 7(1), 91–102.
- Sampetoding, E. A. M., Chuvita, L., Pongtambing, Y. S., Christiana, E., & Ambabunga, Y. A. M. (2023). Studi Litelatur Penerapan Internet of Things pada Kesehatan Mental: A Literature Review: The Application of IoT in Mental Health. *Journal Dynamic Saint*, 7(1), 14–15. <https://doi.org/10.47178/dynamicsaint.v7i1.1458>
- Sigalingging, V. C. N. (2024). PERAN MEDIA DALAM MEMBANGUN KESADARAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA (Deskriptif Kualitatif tentang Peran Media dalam Membangun Kesadaran terhadap Kesehatan Mental Remaja di Fimela.com). *SINERGI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(8), 724–730. <https://doi.org/10.62335/gch50a56>
- Suryana, D. (2025a). *Membangun Dan Mengembangkan Konten Digital: Podcast Kreator Konten Jilid 8*. Dayat Suryana.
- Suryana, D. (2025b). *Pengembangan Jangka Panjang: Podcast Kreator Konten Jilid 1*. Dayat Suryana.
- Tika Widiyan, Muhammad Robi Purwanto, Muhammad Khoirul Imam, Husni Waskito, Endrizal, & Peri Irawan. (2025). Inovasi Dalam Pembelajaran Untuk Mewujudkan Pusat Sumber Belajar Yang Efektif. *Al-Zayn : Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 3(2), 581–585. <https://doi.org/10.61104/alz.v3i2.1063>
- Tulandi, E. V., Rifai, M., & Lubis, F. O. (2021). Strategi Komunikasi Akun Instagram UbahStigma Dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental. *Jurnal PETIK*, 7(2), 141.
- Wijaya, R., Ramdan, A. R., Asariningrum, D., Syantifa, R. A., & Sarathan, I. (2024). FENOMENA SELF DIAGNOSE PENGGUNA APLIKASI TIKTOK TERHADAP

KONTEN KESEHATAN MENTAL: ANALISIS WACANA MULTIMODAL TERHADAP ASUMSI MASYRAKAT DI MEDIA SOSIAL. *DESANTA (Indonesian of Interdisciplinary Journal)*, 5(1), 47–56.

Yonaevy, U., Syarifah, S., & Prananingrum, R. (2024). Program Literasi Digital untuk Pencegahan Cyberbullying dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran*, 4(1), 873.

Zhazaretta, A., & Djuhardi, L. (2023). Fenomenologi Konten Kreator Dalam Mendukung Masyarakat Melalui Media Sosial Tiktok. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 7(3), 23–30. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3.3323>