

PENGARUH EDUKASI KESEHATAN MENTAL MENGGUNAKAN MEDIA INSTAGRAM TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN SISWA SMA

Sasnalorna Nasywa; Adisty Rose Artisin

Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Fenomena kesehatan mental pada siswa SMA menunjukkan bahwa banyak siswa yang mengalami masalah kesehatan mental seperti stres, depresi, hingga gangguan perilaku. Kekurangan pengetahuan remaja tentang cara mengatasi masalah kesehatan mental menjadi salah satu penyebab terjadinya masalah kesehatan mental. terdapat banyak cara untuk meningkatkan pengetahuan remaja salah satunya dengan memberikan informasi kesehatan mental melalui platform media sosial yang paling diminati remaja, yaitu Instagram. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media Instagram sebagai media pemenuhan kebutuhan informasi terhadap tingkat pengetahuan kesehatan mental pada siswa-siswi kelas XII di SMAN 8 Surakarta. Metode penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pre-eksperimental. Hasil analisis Wilcoxon menunjukkan $p \text{ value} = 0.001 < 0,05$, mengindikasikan ada pengaruh pendidikan kesehatan mental menggunakan media instagram terhadap tingkat pengetahuan siswa SMA. Disarankan penelitian berikutnya membandingkan efektivitas promosi kesehatan melalui Instagram dengan metode penyampaian materi lainnya.

Kata Kunci : Edukasi, Kesehatan mental, instagram

Abstract

The mental health phenomenon in high school students shows that many students experience mental health problems such as stress, depression and behavioral disorders. Teenagers' lack of knowledge about how to deal with mental health problems is one of the causes of mental health problems. There are many ways to increase teenagers' knowledge, one of which is by providing mental health information through the social media platform that is most popular with teenagers, namely Instagram. This research aims to determine the effect of using Instagram media as a medium to fulfill information needs on the level of mental health knowledge in class XII students at SMAN 8 Surakarta. This research method uses a quantitative pre-experimental. The results of the Wilcoxon analysis show $p \text{ value} = 0.0001 < 0.05$, indicating that there is an influence of mental health education using Instagram media on the level of knowledge of high school students. It is recommended that future research compare the

effectiveness of health promotion via Instagram with other methods of delivering material.

Keywords: Education, mental health, Instagram

1. PENDAHULUAN

Kemajuan zaman terutama pada ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini dapat terlihat dari keberadaan internet. Internet adalah suatu jaringan komunikasi yang memiliki fungsi untuk menghubungkan antara satu media elektronik dengan media elektronik yang lain dengan cepat dan tepat (Agusthia et al., 2023). Pada era sekarang ini masyarakat menggunakan internet, salah satunya karena masyarakat memiliki kebutuhan dan minat menggunakan media sosial untuk mendapatkan, membagikan informasi, mengirim pesan, dan berpartisipasi di berbagai situs jaringan sosial.

Di Indonesia, Instagram merupakan salah satu media sosial yang terus mengalami peningkatan dalam tiga tahun terakhir, dengan nilai peningkatan sekitar 48,9% sejak tahun 2019 hingga tahun 2021. Pada tahun 2019, pengguna Instagram di Indonesia sebesar 61,6 juta pengguna, kemudian di tahun 2020 mengalami kenaikan menjadi sebesar 69,2 juta pengguna, dan pada tahun 2021 terus mengalami kenaikan hingga mencapai 91,77 juta pengguna (Wijayanti, 2022). Instagram merupakan salah satu Media Sosial yang sangat diminati remaja (Khoerunnisa., Selian., Nurvikarahmi, 2021). Instagram dapat menjadi pilihan yang bagus untuk menyebarkan informasi dalam bentuk gambar dan video dengan tampilan visual yang menarik (Anisah et al., 2021). Ditengah minat masyarakat yang tinggi terhadap Instagram, banyak kelompok memanfaatkannya untuk kampanye kesehatan mental, dengan tujuan memberikan edukasi dan meningkatkan pemahaman masyarakat serta mendorong perubahan perilaku positif. (Wardaningsih et al., 2020).

Kesehatan mental menurut seorang ahli kesehatan Merriam Webster, merupakan suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Rozali et al., 2021). Fenomena kesehatan

mental pada anak SMA menunjukkan bahwa banyak siswa yang mengalami masalah kesehatan mental seperti stress tingkat ringan sampai ke sedang dan sebagian besar siswa belum menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental (Handayani & Nur Ayunin, 2022). Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental yang gejalanya seperti depresi, dan kecemasan pada remaja usia 15 tahun ke atas mencapai 6,1% atau setara dengan 11 juta orang dari seluruh penduduk Indonesia (Kemenkes RI, 2018). Sebesar 80-90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Sebesar 91% masyarakat Indonesia yang mengalami gangguan jiwa tidak tertangani dengan baik dan hanya 9% sisanya yang dapat tertangani (Eliasa, 2023).

Hasil penelitian Wulandari, (2020) , yang mayoritas diikuti siswa kelas XII menunjukkan bahwa dominasi tingkat kecemasan siswa berada pada tingkat kecemasan sedang (64,7%) dan gejala ringan (29,4%). Siswa kelas XII SMA memiliki rasa khawatir atas kesenjangan antara ekspektasi dan realita yang akan terjadi berkaitan dengan persoalan akademik seperti mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah maupun ujian SBMPTN (Rismadayanti, 2021). Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa, dimana pada masa ini terjadi perubahan yang cukup bermakna baik secara fisik, biologis, mental, emosional maupun psikososial (Patandung, 2022). Kepribadian individu seperti tingkat neurotisme, tingkat keterbukaan terhadap pengalaman, dan kestabilan emosional dapat mempengaruhi kesehatan mental. Remaja memiliki batasan kemampuan tersendiri dalam menghadapi suatu masalah yang mana pola pikirnya masih sedang dibentuk dan belum benar-benar matang dalam menghadapi suatu masalah (Prasetyo, 2021). Selain itu, perilaku remaja yang tidak sehat seperti merokok, dan mengkonsumsi minuman keras, berhubungan erat dengan peningkatan masalah kesehatan mental (Hasanah et al., 2023). Remaja juga termasuk masa-masa rentan terpengaruh oleh faktor-faktor eksternal yang dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental, faktor eksternal yang dimaksud yakni seperti lingkungan, &

pertemanan. Pada masa remaja juga terjadi perubahan pada kesadaran dirinya (*self image*) dimana remaja menjadi lebih peduli terhadap pandangan orang lain terhadap dirinya (Indari et al., 2023).

Kesadaran terhadap kesehatan mental memang sangat penting bagi setiap individu dalam masyarakat, khususnya remaja. Banyak orang yang kurang memahami tentang masalah kesehatan mental, sehingga banyak diantara mereka yang sebenarnya mengalami masalah tersebut namun tidak menyadarinya. Maka dari itu sangatlah penting memberikan edukasi mengenai kesehatan mental kepada remaja agar mereka mampu mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental, mencari dukungan ketika diperlukan, dan dapat mengambil langkah untuk menjaga kesejahteraan mental (Prasetyo, 2021). Melalui edukasi kesehatan mental dapat membantu remaja untuk meningkatkan pengetahuan mereka sehingga akan membentuk pemahaman yang sehat tentang diri mereka sendiri, dan mempersiapkan diri menghadapi tantangan masa remaja dengan cara yang positif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan mental menggunakan media instagram terhadap tingkat pengetahuan siswa SMA.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif pre-eksperimental. Sebelum diberikan edukasi, responden mengisi kuesioner pretest yang berisi 1 pernyataan tentang definisi, 1 pernyataan tentang karakteristik mental sehat, 2 pernyataan tentang pemicu masalah kesehatan mental, 4 pernyataan tentang karakteristik mental tidak sehat, 1 pernyataan tentang cara penanganan masalah kesehatan mental, dan 1 pernyataan tentang pencegahan masalah kesehatan mental. Setelah itu, mereka diminta mengikuti akun Instagram @signsofmind_ untuk diberikan edukasi melalui slides instagram. Materi disampaikan selama 4 hari, dengan frekuensi dua kali sehari. Pada hari kelima, responden mengisi kuesioner posttest. Hasil pretest & posttest diuji dengan uji

Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh Instagram sebagai media edukasi kesehatan mental terhadap pengetahuan responden.

Adapun desain slides Instagram tentang kesehatan mental dapat dilihat pada link berikut :

<https://drive.google.com/drive/folders/1-0fhrFs5xHbioygCUGdEi33EI3XtFJn2>

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, karakteristik responden didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Variabel | Frekuensi | Persen % |
|--|-----------|----------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-Laki | 23 | 28,8 |
| Perempuan | 57 | 71,3 |
| Total | 80 | 100 |
| Umur | | |
| 17 Tahun | 50 | 62,5 |
| 18 Tahun | 30 | 37,5 |
| Total | 80 | 100 |
| Tidak Pernah | | |
| Jarang | 18 | 22,5 |
| Sering | 41 | 51,3 |
| Sangat sering | 21 | 26,3 |
| Total | 80 | 100 |
| Waktu Penggunaan Instagram | | |
| Pagi hari | 0 | 0 |
| Siang hari | 4 | 5,0 |
| Malam hari | 11 | 13,8 |
| Setiap tidak ada kegiatan | 65 | 81,3 |
| Total | 80 | 100 |
| Lama Waktu Penggunaan Instagram | | |
| 1-2 jam | 60 | 75,0 |
| 3-4 jam | 13 | 16,3 |
| 5-6 jam | 4 | 5,0 |
| >6 jam | 3 | 3,8 |
| Total | 80 | 100 |

| | | |
|----------------------------|----|------|
| Topik Paling Sering Dicari | | |
| Edukasi | 23 | 28,8 |
| Kesehatan Mental | 26 | 32,5 |
| Fashion | 12 | 15,0 |
| Makanan | 7 | 8,8 |
| Lainnya | 12 | 15,0 |
| Total | 80 | 100 |
| Ada/Tidaknya Sumber Lain | | |
| Ada | 33 | 41,3 |
| Tidak Ada | 47 | 58,8 |
| Total | 80 | 100 |

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (71,3%) dengan usia 17 tahun. Hal ini dikarenakan kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu memiliki akun Instagram dan merupakan siswa kelas XII. Disebutkan pada penelitian (Seftiani et al., 2018), bahwa sistem pendidikan di Indonesia pada umumnya usia anak SMA berkisar 15-17 tahun. Dari tabel distribusi frekuensi responden, mayoritas responden sering menggunakan aplikasi Instagram setiap tidak ada kegiatan (81,3), yang dalam 1x membuka aplikasi instagram responden dapat menghabiskan waktu selama 1-2 jam. Hal ini sejalan dengan penelitian (Aprilia et al., 2020), dikarenakan pada masa ini remaja pada tahap masa pencarian identitas diri, berada dalam kondisi kebingungan karena belum mampu menentukan aktivitas yang bermanfaat serta memiliki keingintahuan yang tinggi terhadap berbagai hal yang belum diketahuinya. Topik yang sering dicari oleh responden adalah edukasi dan kesehatan mental, selain itu responden memiliki sumber lain yang digunakan untuk mencari informasi tentang kesehatan mental di Instagram selain dari media yang digunakan pada penelitian ini yaitu @signsofmind_. Beberapa sumber lain tersebut diantaranya yaitu riliv, mentalhealthsaving, test_psikologi, healyourself.id, socialfeed, dan masih banyak lagi.

Tabel 2. Rerata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Promosi Kesehatan Mental Melalui Media Sosial Instagram

| Variabel | Mean | SD | Δ Mean | N |
|--------------------|------|------|---------------|----|
| Pengetahuan | | | | |
| Sebelum | 8,90 | .722 | | 80 |

| | | | |
|---------|------|------|----|
| | | .912 | |
| Sesudah | 9,81 | .393 | 80 |

Keterangan :
 Δ Mean : Mean Difference
SD : Standart Deviation
N : Total

Berdasarkan hasil dari tabel 2 dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan rerata skor pengetahuan siswa-siswi kelas XII di SMAN 8 Surakarta. Sebelum intervensi, rerata skor pengetahuan adalah 8,90, sementara setelah intervensi meningkat menjadi 9,81. Hasil ini sejalan dengan temuan dari penelitian (Rindu et al., 2022), yang melibatkan 25 siswa-siswi kelas XII di SMA X. Dalam penelitian tersebut, tercatat peningkatan yang signifikan pada pengetahuan mengenai kesehatan mental dari sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan mental.

Tabel 3. Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Pengetahuan Responden Tentang Kesehatan Mental di SMAN 8 Surakarta

| Variabel | Z | P. value |
|---------------------|--------|----------|
| Tingkat Pengetahuan | -6.749 | 0.001 |

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa pengaruh promosi kesehatan mental menggunakan media sosial Instagram didapatkan dengan nilai p value = 0.001, yang berarti ada pengaruh *Instagram* sebagai media pemenuhan kebutuhan informasi terhadap tingkat pengetahuan tentang kesehatan mental pada siswa-siswi kelas XII di SMAN 8 Surakarta. Temuan ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh, (Jafar & NR, 2023). Dalam penelitian tersebut, hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai P value sebesar 0.001, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan mental melalui media sosial Instagram memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan responden.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan, dan sebagian besar berusia 17 tahun. Sebagian besar responden sering

menggunakan aplikasi *Instagram* selama 1-2 jam dalam sehari setiap saat tidak ada kegiatan. Topik yang sering dicari oleh responden saat membuka aplikasi *Instagram* adalah edukasi dan kesehatan mental, selain itu responden memiliki sumber lain yang digunakan untuk mencari informasi tentang kesehatan mental di Instagram, selain media yang digunakan pada penelitian ini yaitu @signsofmind_. Hasil analisis Wilcoxon menunjukkan P value = 0.001, mengindikasikan Ada pengaruh edukasi kesehatan mental menggunakan media instagram terhadap tingkat pengetahuan siswa SMA.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusthia, M., Muchtar, R. S. U., & Ramadhani, D. (2023). Pengaruh Edukasi Teen Mental Health First Aid Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Dalam Mengurangi Gangguan Masalah Kesehatan Mental Di Sman 3 Batam. *Warta Dharmawangsa*, 17(1), 147–157. <https://doi.org/10.46576/wdw.v17i1.2929>
- Anisah, N., Sartika, M., & Kurniawan, H. (2021). Penggunaan Media Sosial Instagram dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Pada Mahasiswa. *Jurnal Peurawi: Media Kajian Komunikasi Islam*, 4(2), 94. <https://doi.org/10.22373/jp.v4i2.11080>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Eliasa, E. I. (2023). Bimbingan dan Konseling Kedamaian dalam Mendukung Kesehatan Mental Siswa. *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 6(2), 144–151. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/agcaf/article/view/2554/2041>
- Handayani, S., & Nur Ayunin, El. (2022). Edukasi Kesehatan Mental Remaja Dengan Pendekatan I-Help Di Sma Muhammadiyah 15 Dki Jakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(1), 200–204. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i1.984>
- Hasanah, U., Fauziah, C., Saud Irsyad, N., & Yulianti, R. (2023). Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Kesehatan Fisik dan Mental Pada Pelajar SMP Islam Al-Jiihad . *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1 SE-Articles), 836–841. <https://www.ejournal.unma.ac.id/index.php/bernas/article/view/4319>
- Indari, I., Yuni Asri, Aminah, T., & Rizzal, A. F. (2023). Peer Education : Kesehatan

- Mental Remaja Untuk Pencegahan Gangguan Mental Remaja di Desa Ngadas. *Journal of Health Innovation and Community Service*, 2(2), 65–70. <https://doi.org/10.54832/jhics.v2i2.155>
- Jafar, E. S., & NR, R. W. (2023). Efektivitas Psikoedukasi Online Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 23–28. <https://doi.org/10.51878/healthy.v2i1.1963>
- Kemkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. In *Kementrian Kesehatan RI* (Vol. 53, Issue 9). <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- Khoerunnisa., Selian., Nurvikarahmi, T. (2021). Peranan Penggunaan Instagram terhadap Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 8723–8731. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2382>
- Patandung, V. P. (2022). Edukasi Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Pada Anak Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak II Tomohon. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara(JPkMN)*, 3(2), 1213–1219. <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/544>
- Prasetyo, A. E. (2021). Edukasi Mental Health Awareness Sebagai Upaya Untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja Dimasa Pandemi. *Journal of Empowerment*, 2(2), 261. <https://doi.org/10.35194/je.v2i2.1757>
- Rindu, R., Mulachela, Z. H., Wardani, I. S., & Badriyah, L. (2022). Penyuluhan Kesehatan Mental Sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Kelas XII. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 3(02), 54–59. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v3i02.2056>
- Rismadayanti, E. F. (2021). Acta Psychologia Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi UTBK 2020. *Acta Psychologia*, 3(2), 148–155. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2), 5. <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>
- Seftiani, R. Y., Nurdin, N., & Harisa, A. (2018). Social Interaction of Students Based on Smartphone Addiction. *Indonesian Contemporary Nursing Journal*, 2(2), 18–27. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/icon/article/view/7808>
- Suryaatmaja, D. J. C., & Wulandari, I. S. M. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Sikap Remaja Akibat Pandemi Covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 820–829. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i4.3131>
- Wardaningsih, A. D., Widjaya, R. O., & Erna, M. (2020). Kampanye Edukasi Kesehatan Mental IG @Healthy_Mind Bagi Mahasiswa Jabodetabek Di Masa Pandemi Covid -19. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada*

Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR), 3(2), 849–857.
<https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v3i0.961>

Wijayanti, P. A. V. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Instagram @ riliv dengan Pemenuhan Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Followers. *Journal of Strategic Communication*, 12(2), 85–97.
<https://journal.univpancasila.ac.id/index.php/coverage/article/view/3097>