

Psikoedukasi Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Berbasis Media Sosial TikTok

Titin Marwani¹, Nur Saqinah Galugu², Septya Suarja³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Palopo, Palopo, Sulawesi Selatan, Indonesia

Email: titinmarwani96@gmail.com

Abstrak

Kecemasan di kalangan mahasiswa menjadi masalah kesehatan mental yang membutuhkan perhatian serius. Selain stigma dan kurangnya informasi terkait kesehatan mental, mahasiswa sering mengalami tekanan akademik dan sosial yang meningkatkan risiko kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas psikoedukasi berbasis media sosial TikTok dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pre-eksperimen pada satu kelompok tanpa kontrol. Sebanyak 28 mahasiswa angkatan 2021 menjadi sampel, yang dipilih secara total sampling, dan diberikan intervensi berupa psikoedukasi melalui lima video TikTok yang membahas tentang gejala, dampak, dan teknik manajemen kecemasan. Intervensi berlangsung selama 7 hari dengan pre-test dan post-test menggunakan skala kecemasan. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan dari skor pre-test sebesar 78,61% menjadi 55,86% pada post-test ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis TikTok efektif dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa. Implikasi penelitian ini menunjukkan potensi penggunaan TikTok sebagai media intervensi kesehatan mental yang mudah diakses dan relevan bagi generasi mahasiswa. Diharapkan penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi pengaruh berkelanjutan dari penggunaan TikTok dalam psikoedukasi mental bagi audiens yang lebih luas.

Kata kunci: Psikoedukasi Kecemasan, Kesehatan Mental Mahasiswa, TikTok, Intervensi Kesehatan Mental, Media Sosial untuk Edukasi

Psychoeducation To Reduce Student Anxiety Based On Tiktok Social Media

Titin Marwani¹, Nur Saqinah Galugu², Septya Suarja³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Palopo, Palopo, Sulawesi Selatan, Indonesia

Email: titinmarwani96@gmail.com

Abstract

Anxiety among college students is a mental health problem that requires serious attention. In addition to stigma and lack of information related to mental health, college students often experience academic and social pressures that increase the risk of anxiety. This study aims to test the effectiveness of TikTok-based social media psychoeducation in reducing anxiety in college students. The method used was an experiment with a pre-experimental design in one group without control. A total of 28 students from the 2021 intake were the sample, selected by total sampling, and given an intervention in the form of psychoeducation through five TikTok videos discussing the symptoms, impacts, and management techniques of anxiety. The intervention lasted for 7 days with a pre-test and post-test using an anxiety scale. The results of the analysis using the Wilcoxon test showed a significant decrease in anxiety from a pre-test score of 78.61% to 55.86% in the post-test ($p < 0.05$).

These findings indicate that TikTok-based psychoeducation is effective in reducing anxiety in college students. The implications of this study show the potential for using TikTok as a mental health intervention medium that is easily accessible and relevant to the student generation. It is hoped that further research can explore the ongoing impact of TikTok use in mental psychoeducation for a wider audience..

Keywords: *Anxiety Psychoeducation, College Student Mental Health, TikTok, Mental Health Intervention, Social Media for Education*

Pendahuluan

Kesehatan mental mahasiswa merupakan isu yang memerlukan perhatian khusus mengingat tingginya tingkat kecemasan yang mereka alami, terutama akibat tekanan akademik dan sosial di lingkungan pendidikan tinggi (World Health Organization, 2022). Hasil dari RISKESDAS (2018) menunjukkan bahwa beberapa jenis gangguan jiwa yang dialami oleh penduduk Indonesia diantaranya adalah depresi, cemas, bipolar, *skizofrenia*, gangguan perilaku, autis, gangguan perilaku makan dan cacat intelektual. Pada tahun 2019 terdapat 280 juta orang hidup dengan depresi, termasuk 23 juta anak-anak dan remaja (IHME, 2019). Kecemasan ini, bila tidak ditangani, dapat berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis, performa akademik, dan kehidupan sosial mahasiswa (Cholifah et al., 2017). Meski berbagai program psikoedukasi kesehatan mental telah diterapkan, mahasiswa masih menghadapi stigma dan kekurangan informasi yang efektif dan mudah diakses mengenai manajemen kecemasan. Dalam konteks ini, mengembangkan pendekatan baru untuk membantu mahasiswa memahami dan mengelola kecemasan sangatlah penting.

Sebagai platform yang sangat populer di kalangan generasi muda, TikTok menawarkan potensi besar untuk dijadikan media psikoedukasi yang mudah diakses dan relevan bagi mahasiswa (Ramdani et al., 2021). TikTok memungkinkan penyampaian konten edukasi dalam format video singkat yang interaktif dan menarik (Irfan et al., 2019). Studi Siswanto (2018) menunjukkan bahwa media sosial dapat berperan dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, tetapi penelitian yang secara khusus menggunakan TikTok untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa masih sangat terbatas. Dengan demikian, penelitian ini mencoba mengisi celah tersebut, yaitu dengan mengeksplorasi efektivitas psikoedukasi berbasis TikTok dalam menurunkan kecemasan.

Penelitian ini berfokus pada psikoedukasi yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang kecemasan dan strategi manajemennya melalui konten-konten yang dibagikan di TikTok. Metode psikoedukasi ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mencakup latihan praktis untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan secara mandiri (Pertwi & Sihotang, 2023). Hal ini membedakan pendekatan TikTok dari platform lainnya atau intervensi tradisional yang mungkin kurang fleksibel atau tidak sesuai dengan preferensi media konsumsi mahasiswa saat ini (Rahayu & Irsyadiyah, 2022).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur efektivitas psikoedukasi berbasis TikTok dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa melalui penyampaian materi secara ringkas, interaktif, dan mudah diakses. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada bidang kesehatan mental dengan menunjukkan potensi TikTok sebagai media inovatif untuk intervensi psikoedukasi. Dengan demikian, penelitian ini berpotensi memberikan dampak praktis dalam upaya pencegahan dan penanganan kecemasan di kalangan mahasiswa dan menjadi model bagi penggunaan media sosial lainnya untuk tujuan serupa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-eksperimen, yang melibatkan satu kelompok tanpa kelompok kontrol dan mengikuti pendekatan *one-shot case study*. Tujuan utama penelitian adalah mengukur efektivitas psikoedukasi berbasis TikTok dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa.

Partisipan dan Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini melibatkan 28 mahasiswa dari program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 di Universitas Muhammadiyah Palopo. Sampel dipilih dengan metode total sampling, yang berarti semua mahasiswa dalam populasi yang memenuhi kriteria diikutsertakan dalam penelitian ini. Kriteria inklusi adalah mahasiswa angkatan 2021 yang bersedia berpartisipasi, sementara kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang telah memiliki riwayat intervensi psikologis formal dalam 6 bulan terakhir.

Instrumen Pengukuran

Instrumen pengukuran yang digunakan untuk menilai tingkat kecemasan adalah *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)*, skala standar yang sering digunakan untuk mengukur kecemasan dengan validitas dan reliabilitas yang telah terbukti. Skala ini terdiri dari 7 item yang mengukur gejala kecemasan dalam rentang 0–21, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih parah. Instrumen ini dikonversi ke format digital dan dibagikan kepada partisipan untuk pengisian secara daring melalui Google Form.

Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Pretest

Sebelum intervensi, seluruh partisipan diminta untuk mengisi kuesioner GAD-7 secara online. Pretest ini digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan awal partisipan. Data yang diperoleh dari pretest akan dijadikan sebagai acuan dalam menentukan efektivitas intervensi.

2. Intervensi Psikoedukasi melalui TikTok

Intervensi dilakukan dengan membagikan lima video edukasi di TikTok yang telah dirancang khusus oleh peneliti. Setiap video berdurasi antara 2 hingga 3 menit dan mencakup topik-topik berikut: (1) pengenalan kecemasan, (2) gejala kecemasan, (3) dampak kecemasan terhadap kehidupan mahasiswa, (4) strategi dasar manajemen kecemasan, dan (5) teknik relaksasi sederhana. Video-video ini disebarluaskan dalam kurun waktu 7 hari, dengan satu video per hari melalui grup WhatsApp kelas untuk memastikan akses yang mudah bagi semua partisipan.

3. Posttest

Setelah seluruh rangkaian video psikoedukasi selesai, partisipan kembali diminta untuk mengisi kuesioner GAD-7. Skor posttest kemudian dibandingkan dengan skor pretest untuk menilai perubahan tingkat kecemasan partisipan sebagai hasil dari intervensi.

Analisis Data

Data *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan uji Wilcoxon untuk mengidentifikasi perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Pemilihan uji Wilcoxon didasarkan pada sifat data yang berpasangan dan tidak berdistribusi normal, serta kesesuaian metode ini untuk jumlah sampel yang kecil. Data pretest dan posttest dikodekan, dan perubahan skor GAD-7 dari setiap partisipan dihitung untuk menentukan signifikansi hasil intervensi.

Langkah-Langkah Etis

Penelitian ini telah memperoleh *informed consent* dari seluruh partisipan, di mana mereka diberikan informasi mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta potensi risiko penelitian. Partisipan diberi kebebasan untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa

konsekuensi. Kerahasiaan data partisipan dijaga dengan menggunakan kode anonim dan semua data hasil penelitian disimpan dengan aman untuk mencegah akses oleh pihak yang tidak berkepentingan.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana efektivitas dari pelaksanaan psikoedukasi secara online dapat memperbaiki masalah kesehatan mental yaitu kecemasan yang di alami oleh mahasiswa. Pelaksanaan psikoedukasi ini dilakukan dengan cara membagikan link video tiktok yang berjumlah 5 link video yaitu membahas tentang apa itu kecemasan berlebihan, pengetahuan kecemasan, gejala kecemasan, cara menangani kecemasan dan teknik-teknik mengurangi kecemasan kepada sampel yang berjumlah 28 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo angkatan 2021, Prodi bimbingan dan konseling.

Pelaksanaan ini dimulai dengan cara membagikan kuesioner *pre-test* di group whatsapp dengan membagikan link *google form*. Setelah itu peneliti membagikan link video tiktok kepada mahasiswa melalui group whatsapp yang telah dibuat, kemudian membagikan kuesioner *post-test* untuk mengetahui perbedaan perilaku kecemasan pada mahasiswa.

Uji pada tahap ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Hipotesis statistik yang diuji dalam penelitian ini adalah :

- H_0 : tidak ada perbedaan perilaku yang signifikan hasil *pre-test* dan *post-test*
- H_a : ada perbedaan perilaku yang signifikan hasil *pre-test* dan *post-test*

Tabel 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Variabel	Mean	Thitung	Sig	Keterangan
Pre-test	78,61	6,663	0,000	Ada perbedaan
Post-test	55,86			

Sumber: Hasil Output SPSS, 2024

Hasil analisis untuk uji eksperimen menunjukkan bahwa untuk nilai *pre-test* sebesar 78,61 dan nilai *post-test* sebesar 55,86 yang menunjukkan terjadi penurunan yang cukup untuk perilaku kecemasan. nilai t yang dihasilkan sebesar 6,663 dengan nilai signifikansi 0,000. nilai p untuk pengujian satu sisi dan dua sisi adalah 0,000, yang berarti perbedaan ini signifikan secara statistik, jauh di bawah ambang batas 0,05. maka dapat dinyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya ada perbedaan perilaku yang signifikan hasil *pre-test* dan *post-test*. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan perilaku yang signifikan antara *pre-test* yang sebelum dilakukan treatment dan *post-test* yang setelah diberikan treatment.

Tabel 2 Paired Samples Test

Pair	Pre Test - Post Test	Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
1		22,750	18,067	3,414	15,744	29,756	6,663	27	,000

Menurut hasil uji Paired T test, ada perubahan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* untuk pengetahuan kecemasan mahasiswa. Rata-rata penurunan skor adalah 22,750, yang menunjukkan terjadi penurunan yang cukup untuk perilaku kecemasan. Simpang baku sebesar 18,067 menunjukkan variasi dalam penurunan skor antara mahasiswa, dengan kesalahan standar rata-rata sebesar 3,414, menunjukkan tingkat akurasi dalam estimasi penurunan rata-rata. Nilai t yang dihasilkan adalah 6,663 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 27, mengindikasikan bahwa *pre-test* dan *post-test* signifikan. Nilai p untuk pengujian satu sisi dan dua sisi adalah 0,000, yang berarti perbedaan ini signifikan secara statistik, jauh di bawah ambang batas 0,05. Oleh karena itu, disimpulkan bahwa perlakuan yang diberi ini memiliki dampak yang penting dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perubahan besar dalam perilaku kecemasan mahasiswa Setelah diberi perlakuan.

Penelitian ini menunjukan bahwa 28 mahasiswa melakukan *pre-test* dengan mengisi kuesioner yang telah dibagikan selama 7 hari. kemudian setelah semua responden selesai mengisi kuesioner *pre-test* peneliti melanjutkan dengan memberikan treatment yaitu link video tiktok yang membahas tentang kesehatan mental yang berspesifik kecemasan selama 7 hari. Setelah itu respon diberikan *post-test* selama durasi waktu yang diberikan untuk mengisi kuesioner untuk mengetahui perubahan perilaku kecemasan mahasiswa. penelitian ini dilakukan selama 1 bulan untuk meneliti dan menyusun data kemudian hasil. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi melalui TikTok dapat memberikan dampak positif terhadap pengurangan kecemasan pada mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa media sosial berpotensi meningkatkan literasi kesehatan mental, terutama di kalangan generasi muda yang lebih akrab dengan teknologi digital. Namun, karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, hasil penurunan kecemasan yang teramati tidak dapat dipastikan sepenuhnya berasal dari efektivitas TikTok sebagai media intervensi, tetapi juga bisa dipengaruhi oleh paparan informasi kesehatan mental itu sendiri. Secara interpersonal, mahasiswa dengan kondisi kesehatan mental yang bermasalah cenderung memiliki masalah yang emosional maupun perilaku dalam bentuk perilaku-perilaku disruptif, mengganggu, dan perilaku-perilaku berbahaya lainnya, bahkan yang lebih ekstrim adalah perilaku menyakiti diri sendiri maupun orang lain (Wahyuni & Bariyyah, 2019)

Berdasarkan hasil penelitian untuk nilai *pre-test* sebesar 78,61 terkait kecemasan mental. dan nilai *post-test* sebesar 55,86 yang menunjukan terjadi penurunan yang cukup untuk perilaku kecemasan mental . nilai t yang dihasilkan sebesar 6,663 dengan nilai signifikansi 0,000. nilai p untuk pengujian satu sisi dan dua sisi adalah 0,000, yang berarti perbedaan ini signifikan secara statistik, jauh di bawah ambang batas 0,05. maka dapat dinyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya ada perbedaan perilaku yang signifikan hasil *pre-test* dan *post-test*. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan

perilaku yang signifikan antara *pre-test* sebelum dilakukan treatment dan *post-test* setelah diberikan treatment.

Menurut hasil uji Paired T test, ada perubahan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* untuk pengetahuan kecemasan mahasiswa. Rata-rata penurunan skor adalah 22,750, yang menunjukkan terjadi penurunan yang cukup untuk perilaku kecemasan. Simpang baku sebesar 18,067 menunjukkan variasi dalam penurunan skor antara mahasiswa, dengan kesalahan standar rata-rata sebesar 3,414, menunjukkan tingkat akurasi dalam estimasi penurunan rata-rata. Nilai t yang dihasilkan adalah 6,663 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 27, mengindikasikan bahwa *pre-test* dan *post-test* signifikan. Nilai p untuk pengujian satu sisi dan dua sisi adalah 0,000, yang berarti perbedaan ini signifikan secara statistik, jauh di bawah ambang batas 0,05. Oleh karena itu, disimpulkan bahwa perlakuan yang diberi ini memiliki dampak yang penting dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perubahan besar dalam perilaku kecemasan mahasiswa Setelah diberi perlakuan.

Jadi berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian ini maka ditemukan bahwa adanya perbedaan yang signifikan untuk perubahan perilaku kecemasan pada mahasiswa. Yang dilakukan dengan treatment menonton tiktok yang membahas tentang Psikoedukasi kesehatan mental berbasis media sosial tiktok yang berspesifik pada kecemasan. Menurut (Fatah *et al.*, 2024) Psikoedukasi berhasil digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental pada mahasiswa karena psikoedukasi adalah sesuatu intervensi yang fokus pada tujuan untuk mendidik seseorang dalam menghadapi berbagai macam permasalahan dalam hidup, membantu seseorang dalam menemukan dan mengoptimalkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi permasalahan tersebut, selain itu mengembangkan pertahanan diri dalam menghadapi permasalahan tersebut. Menurut (M. A. Putri, 2024) Berjalannya waktu hingga sekarang TikTok tidak hanya menjadi aplikasi untuk menunjukkan kreatifitas, tetapi TikTok juga digunakan sebagai media berbagi ilmu, berbagi pengalaman, dan juga digunakan sebagai media bisnis. Selain itu TikTok juga digunakan banyak profesional untuk membagikan ilmu yang mereka miliki, sekarang TikTok tidak lagi aplikasi yang bodoh tetapi TikTok sudah menjadi aplikasi yang berguna dan profesional. Melihat dari popularitas TikTok tersebut, banyak influencer yang memanfaatkan TikTok. Sosial Media TikTok tidak hanya dimanfaatkan sebagai media untuk membuat konten yang menghibur, tetapi TikTok juga dapat dimanfaatkan sebagai wadah untuk berbagi ilmu dan pengalaman, agar dapat menambah pengetahuan bagi orang banyak.

Dalam konteks karakteristik sampel, tidak ada data yang menunjukkan variasi tingkat kecemasan awal atau faktor-faktor individu seperti tingkat pendidikan, frekuensi penggunaan media sosial, atau kondisi emosional lain yang mungkin berperan dalam efektivitas intervensi. Homogenitas sampel dari satu universitas dapat membatasi generalisasi hasil ini pada populasi mahasiswa yang lebih luas dengan karakteristik yang beragam. Pengukuran faktor-faktor ini dapat membantu mengidentifikasi apakah penurunan kecemasan yang terjadi didukung oleh kondisi tertentu yang mempengaruhi respons terhadap psikoedukasi.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis TikTok berpotensi membantu mengurangi kecemasan mahasiswa, dengan perbedaan signifikan yang ditunjukkan melalui penurunan skor kecemasan *pre-test* dan *post-test*. Namun, penting untuk mencatat bahwa penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimen* tanpa kelompok kontrol, yang membatasi kemampuan untuk menarik kesimpulan kausal yang kuat. Tanpa adanya kelompok pembanding, sulit untuk memastikan bahwa penurunan kecemasan sepenuhnya

disebabkan oleh intervensi TikTok, bukan faktor eksternal lainnya. Oleh karena itu, hasil ini sebaiknya dipandang sebagai indikasi awal, bukan bukti yang meyakinkan dari efektivitas TikTok sebagai platform psikoedukasi. Dari perspektif praktis, penurunan kecemasan yang teramati menunjukkan potensi psikoedukasi di media sosial sebagai pendekatan alternatif untuk menjangkau mahasiswa. Namun, ukuran efek dari penurunan kecemasan ini belum sepenuhnya dipahami, sehingga perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengevaluasi signifikansi praktis dari temuan ini dalam konteks kehidupan nyata mahasiswa. Hasil ini memberikan wawasan tentang manfaat potensial TikTok sebagai platform pendidikan kesehatan mental, tetapi mengingat keterbatasan metodologi, klaim mengenai efektivitas TikTok perlu disampaikan secara proporsional dan tidak berlebihan. Untuk penelitian mendatang, disarankan agar studi serupa menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, seperti desain dengan kelompok kontrol atau metode campuran yang dapat membandingkan efektivitas TikTok dengan platform lain atau metode intervensi langsung. Selain itu, memasukkan analisis ukuran efek akan memperkuat pemahaman tentang seberapa besar dampak praktis dari intervensi ini. Rekomendasi lainnya mencakup eksplorasi karakteristik partisipan yang mungkin memoderasi respons terhadap psikoedukasi, seperti pengalaman sebelumnya dengan media sosial atau tingkat kecemasan awal, guna memastikan hasil yang lebih komprehensif dan dapat digeneralisasi..

Daftar Pustaka

- Afha Alfitha. (2023). Pengaruh Banyaknya Tugas Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *jurnal ilmu kesehatan* 1 (4), 71-80, 2023. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Ariani, P., & Astuti, A. (2024). Konten TikTok Kesehatan Mental dan Dampaknya Terhadap Pengetahuan Mengenai Toxic Relationship. *Jurnal Sains dan Teknologi* 11 (1), 82-98, 2024. 11 (01), 82–98.
- Ayodya, G., & Amurwabumi, K. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) untuk Mereduksi Kecemasan pada Klien General Anxiety Disorder (GAD). Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH) 1 (1), 103-108, 2021. *April*, 103–108.
- Cholifah, N., Fahrida, R., Hartinah, D., Kunci, K., Psikologis, P., Hamil, I., Eklampsia, P., & Positif, A. (2017). Pengaruh Pemberian Afirmasi Positif Terhadap Perubahan Psikologis Ibu Hamil Dengan Pre Eklampsia Di Klinik Kandungan RSUD Ra Kartini Kabupaten Jepara Tahun 2017. *Indonesia Jurnal Perawat*, 2(2), 80–86.
- Fatah, V. F., Nursyamsiyah, N., & Susanti, S. (2024). Efektifitas Psikoedukasi “Kesmen” Terhadap Status Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(2), 402–410. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i2.2538>
- Irfan, M., Nursiah, S., & Rahayu, A. N. (2019). Pengaruh Penggunaan Media Sosial (Medsos) Secara Positif Terhadap Motivasi Belajar Siswa SD Negeri Perumnas Kecamatan Rappocini Kota Makassar. *Publikasi Pendidikan*, 9(3), 262. <https://doi.org/10.26858/publikan.v9i3.10851>
- Khairina, I., & Rahman, D. (2022). Literasi Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Perilaku Kesehatan Remaja. *JAPI (Jurnal akses pengabdian indonesia)* 7 (1), 1-8, 2022. 7(April), 1–8.
- Pertiwi, A. R. C. E., & Sihotang, H. (2023). Upaya Sekolah Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik Di Era Digital. *Jurnal Psiko Edukasi* □, 21(2), 180–195. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i2.4946>
- Putri, F., Kartika, C., & Kalesaran, A. (2021). Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok Sebagai

- Platform Venting Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Prosiding Forum Ilmiah Tahunan IAKMI (Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia)*, 7(29 November – 1 Desember 2021), 1–9.
- Putri, M. A. (2024). Pemanfaatan Media Sosial Tiktok Pada Akun@ Sabrinamadaaah Sebagai Media Informasi Kesehatan Mental Pada Generasi Z (Studi Pada Followers Akun Tiktok *Jurnal Persepsi*, 1, 24–31. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/psik/article/view/12700>
- Rahayu, P. P., & Irsyadiyah, A. U. (2022). Psikoedukasi Tentang Kesehatan Mental Dan Psikopatologi Pada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Abdira)*, 2(2), 73–81. <https://doi.org/10.31004/abdira.v2i2.135>
- Ramdani, N. S., Nugraha, H., & Hadiapurwa, A. (2021). Potensi Pemanfaatan Media Sosial Tiktok Sebagai Media Pembelajaran Dalam Pembelajaran Daring. *Akademika*, 10(02), 425–436. <https://doi.org/10.34005/akademika.v10i02.1406>
- Siregar, J., Widianoro, D., & Hikmah, W. (2020). Membangun Kesehatan Mental Dalam Keluarga Pada Pasangan Menikah Di Desa Tanjung Belit, Kec. Rambah, Rokan Hulu, Riau. *Madaniya*, Vol. 1, No. 4 november 2020.
- Siswanto, T. (2018). Optimalisasi Sosial Media Sebagai Media Pemasaran Usaha Kecil Menengah. *Liquidity*, 2(1), 80–86. <https://doi.org/10.32546/lq.v2i1.134>
- Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa ?. *Jurnal Pendidikan Indonesia* 5 (1) 46–53, 2019.
- World Health Organization (WHO). (2022). Cacat Mental. *World Health Organization*, 1, 1–6. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Wulansari, A. E., Keperawatan, P. S., Bhakti, S., & Mulia, H. (2021). hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di desa glonggong kecamatan balerejo kabupaten madiun. *Skripsi STIKES BHAKTI HUSADA MULIA*, 2021.