

Analisis Peran Media Sosial sebagai Sarana Literasi Kesehatan Mental bagi Generasi Z dalam Menghadapi Tekanan Psikososial Pascapandemi



Sandy Amalia^{a,1*}, Fatiha Munawaroh^{a,2}, Arina Syafrie Malun^{a,3}

^a Program Studi Informatika Medis, Universitas Teknologi Yogyakarta, Indonesia

¹ sandyamalia41@gmail.com *, ² munawarohfatiha562@gmail.com, ³ arina.syafirim54@gmail.com

* Corresponding Author

ABSTRACT

Post-COVID-19 pandemic, Generation Z faces increased psychosocial distress characterized by anxiety, stress, and difficulties in social adaptation. At the same time, social media has become an integral part of this generation's lives and has the potential to act as a means of mental health literacy. This study aims to analyze the role of social media as a medium for mental health literacy for Generation Z in coping with post-pandemic psychosocial distress. The study used a quantitative approach with a survey design, involving Generation Z respondents who actively use social media. Data were collected through a structured questionnaire that measured social media usage patterns, mental health literacy levels, and psychosocial distress levels, then analyzed using descriptive and inferential statistical techniques. The results show that Generation Z has a high intensity of social media use and is actively exposed to mental health content. Respondents' mental health literacy levels are in the moderate category, with relatively good abilities in recognizing emotional problems, but still limited in in-depth understanding and application of appropriate coping strategies. Social media plays a role as a facilitator for increasing mental health literacy, especially through relevant and easily accessible psychoeducational content. Mental health literacy has been shown to contribute to reducing levels of psychosocial distress, thus acting as a protective factor for the psychological well-being of Generation Z. However, without adequate literacy, social media also has the potential to amplify psychosocial distress through exposure to negative content and misinformation. This study emphasizes the importance of strengthening social media-based mental health literacy as a promotive and preventive strategy for Generation Z.

Copyright © 2025, The Author(s)

This is an open-access article under the CC-BY-SA license



Article History

Received 2025-09-20

Revised 2025-10-26

Accepted 2025-12-31

Keywords

Social Media,
Mental Health
Literacy,
Generation Z,
Psychosocial Stress,
Post-Pandemic

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan fundamental dalam cara individu berinteraksi, mengakses informasi, serta membangun identitas sosial dan psikologisnya. Media sosial tidak lagi sekadar berfungsi sebagai sarana hiburan atau komunikasi interpersonal, tetapi telah menjadi ruang sosial utama yang memengaruhi pola pikir, perilaku, dan kesehatan mental penggunanya. Perubahan ini menjadi semakin signifikan bagi Generasi Z, yakni kelompok generasi yang lahir dan tumbuh dalam lingkungan digital dan memiliki intensitas penggunaan media sosial yang sangat tinggi (Ginting et al., 2025). Generasi ini menjadikan media sosial sebagai medium utama dalam membangun relasi sosial, mengekspresikan emosi, dan mencari informasi, termasuk informasi terkait kesehatan mental (Kartika Dewi et al., 2025).

Konteks pascapandemi COVID-19 semakin memperkuat urgensi pembahasan mengenai kesehatan mental Generasi Z. Pandemi telah menciptakan tekanan psikososial yang luas akibat pembatasan sosial, perubahan sistem pendidikan, ketidakpastian ekonomi, serta meningkatnya paparan informasi yang tidak selalu akurat di ruang digital. Laporan World Health Organization (WHO, 2022) menunjukkan adanya peningkatan signifikan gangguan

How to cite: Amalia, S., Munawaroh, F., & Malun, A. S. (2025). Analisis Peran Media Sosial sebagai Sarana Literasi Kesehatan Mental bagi Generasi Z dalam Menghadapi Tekanan Psikososial Pascapandemi. *Journal of Medical and Health Science*, 1(3), 71-79. <https://doi.org/10.71094/jmhs.v1i3.286>

kesehatan mental, terutama kecemasan dan depresi, pada kelompok remaja dan dewasa muda selama dan setelah pandemi. UNICEF (2023) juga menegaskan bahwa remaja merupakan kelompok yang paling rentan mengalami dampak psikologis jangka panjang akibat disrupsi sosial selama pandemi, khususnya dalam konteks perkembangan emosi dan identitas diri.

Dalam situasi tersebut, media sosial memainkan peran yang ambivalen. Di satu sisi, media sosial berpotensi memperburuk kondisi kesehatan mental melalui mekanisme perbandingan sosial, cyberbullying, adiksi digital, serta paparan konten negatif yang berlebihan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi dengan meningkatnya gejala depresi, kecemasan, dan stres psikologis pada remaja dan mahasiswa (McCrae et al., 2017; Huang, 2022; Draženović et al., 2023). Kartika Dewi et al. (2025) serta Bhakti (2025) menegaskan bahwa ketergantungan digital pada Generasi Z berkontribusi terhadap penurunan regulasi emosi dan meningkatnya kerentanan psikologis, terutama ketika penggunaan media sosial tidak diimbangi dengan literasi digital yang memadai.

Di sisi lain, media sosial juga memiliki potensi besar sebagai sarana literasi kesehatan mental. Platform digital memungkinkan penyebaran informasi kesehatan mental secara luas, cepat, dan relatif mudah diakses, terutama bagi Generasi Z yang cenderung enggan mencari bantuan formal karena stigma sosial. Penelitian menunjukkan bahwa media sosial dapat berfungsi sebagai ruang psikoedukasi, dukungan emosional, serta normalisasi diskursus kesehatan mental (Anggraeni & Tama, 2023; Kustiawan et al., 2025). Melalui konten edukatif, kampanye kesehatan mental, serta komunitas daring, media sosial dapat membantu individu memahami kondisi psikologisnya, mengenali tanda-tanda gangguan mental, dan mengembangkan strategi koping yang adaptif.

Konsep literasi kesehatan mental menjadi kunci dalam memahami peran positif media sosial tersebut. Literasi kesehatan mental merujuk pada kemampuan individu untuk memperoleh, memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi terkait kesehatan mental secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks digital, literasi ini tidak hanya mencakup pemahaman konten, tetapi juga kemampuan kritis dalam memilah informasi yang valid dari misinformasi (Nugrahani, 2022). Rendahnya literasi kesehatan digital dapat meningkatkan risiko paparan hoaks kesehatan, self-diagnosis yang keliru, serta praktik penanganan masalah mental yang tidak berbasis bukti ilmiah.

Generasi Z, meskipun memiliki kemampuan teknis digital yang tinggi, tidak selalu memiliki literasi kesehatan mental yang memadai. Hal ini menciptakan paradoks digital, di mana akses informasi yang melimpah tidak selalu diikuti oleh kemampuan evaluasi kritis. Purnamasari et al. (2025) menunjukkan bahwa penguatan literasi digital pada Generasi Z berperan penting dalam meminimalkan dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental. Sejalan dengan itu, Eumbunpong et al. (2022) menekankan bahwa intervensi berbasis platform digital yang dirancang secara sistematis dapat meningkatkan literasi kesehatan dan kesejahteraan psikologis pengguna muda.

Dalam perspektif psikologi perkembangan, masa remaja dan dewasa awal merupakan periode krusial dalam pembentukan identitas diri. Media sosial menjadi ruang di mana Generasi Z menegosiasikan identitas personal dan sosialnya. Ratih et al. (2025) mengungkapkan bahwa interaksi di media sosial memengaruhi konsep diri dan harga diri Generasi Z, baik secara positif maupun negatif. Ketika digunakan secara reflektif dan didukung literasi kesehatan mental yang baik, media sosial dapat menjadi sarana ekspresi diri dan dukungan psikologis. Namun, tanpa literasi yang memadai, media sosial justru dapat memperkuat tekanan psikososial melalui ekspektasi sosial yang tidak realistis.

Sejumlah kajian literatur dan tinjauan sistematis menegaskan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental bersifat kompleks dan tidak linear. Huang (2022) dalam meta-analisisnya menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap kesehatan

mental dipengaruhi oleh faktor intensitas penggunaan, jenis platform, serta karakteristik psikologis individu. Rizaldi et al. (2024) juga menekankan bahwa media sosial dapat berfungsi sebagai faktor protektif maupun faktor risiko, tergantung pada konteks penggunaan dan kualitas interaksi yang terbangun.

Dalam konteks pascapandemi, peran media sosial semakin relevan sebagai sarana adaptasi psikososial. Khairan dan Widyanti (2025) menunjukkan bahwa selama fase-fase pandemi COVID-19, media sosial menjadi salah satu sumber utama dukungan emosional dan informasi kesehatan mental bagi remaja di Indonesia. Namun, studi tersebut juga menyoroti perlunya pendekatan yang lebih terstruktur dalam memanfaatkan media sosial sebagai alat promosi kesehatan mental, agar manfaatnya dapat dioptimalkan dan risikonya diminimalkan.

Meskipun literatur mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental cukup luas, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek negatif penggunaan media sosial. Kajian yang secara spesifik menganalisis media sosial sebagai sarana literasi kesehatan mental bagi Generasi Z, terutama dalam konteks tekanan psikososial pascapandemi, masih relatif terbatas. Fitriana et al. (2024) serta Chhabra et al. (2025) menekankan perlunya pendekatan berbasis kebijakan dan edukasi digital untuk memaksimalkan peran media sosial dalam mendukung kesehatan mental remaja dan dewasa muda.

Selain itu, konteks lokal Indonesia masih kurang tereksplorasi secara mendalam. Karakteristik budaya, sistem pendidikan, serta dinamika sosial di Indonesia dapat memengaruhi cara Generasi Z memanfaatkan media sosial dan memaknai kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu mengintegrasikan perspektif global dan lokal dalam menganalisis peran media sosial sebagai sarana literasi kesehatan mental.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dirancang untuk menjawab pertanyaan utama mengenai bagaimana peran media sosial sebagai sarana literasi kesehatan mental bagi Generasi Z dalam menghadapi tekanan psikososial pascapandemi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk peran media sosial, mekanisme literasi kesehatan mental yang terbentuk, serta implikasinya terhadap kesejahteraan psikologis Generasi Z. Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan integratif yang menggabungkan perspektif literasi kesehatan mental, tekanan psikososial pascapandemi, dan karakteristik Generasi Z dalam konteks penggunaan media sosial, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan strategi promosi kesehatan mental berbasis digital.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif-analitik untuk menganalisis peran media sosial sebagai sarana literasi kesehatan mental bagi Generasi Z dalam menghadapi tekanan psikososial pascapandemi. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran hubungan antarvariabel secara sistematis dan objektif, serta sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang mengkaji kesehatan mental dan penggunaan media sosial pada remaja dan dewasa muda (Draženović et al., 2023; Rizaldi et al., 2024).

Populasi penelitian adalah Generasi Z yang berada pada rentang usia 15–25 tahun dan aktif menggunakan media sosial. Rentang usia ini dipilih berdasarkan definisi Generasi Z serta pertimbangan perkembangan psikologis remaja dan dewasa awal yang rentan terhadap tekanan psikososial (UNICEF, 2023; Shek, 2025). Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling dengan kriteria inklusi meliputi: (1) aktif menggunakan media sosial minimal dua jam per hari, (2) bersedia menjadi responden, dan (3) tidak sedang menjalani perawatan klinis intensif terkait gangguan mental berat. Kriteria ini disusun untuk memastikan relevansi data dengan tujuan penelitian, sebagaimana disarankan oleh Yakobus et al. (2023).

Variabel penelitian terdiri atas variabel independen dan dependen. Variabel independen meliputi intensitas penggunaan media sosial dan paparan konten literasi kesehatan mental. Variabel dependen mencakup literasi kesehatan mental dan tingkat tekanan psikososial. Literasi kesehatan mental dioperasionalkan sebagai kemampuan individu dalam memahami, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi kesehatan mental yang diperoleh dari media sosial (Nugrahani, 2022; Eumbunnapong et al., 2022). Tekanan psikososial diukur melalui indikator kecemasan, stres, dan kesejahteraan psikologis secara umum (Huang, 2022; Shek, 2025).

Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner terstruktur yang disusun berdasarkan adaptasi skala literasi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis yang telah digunakan dalam penelitian sebelumnya. Validitas isi instrumen diuji melalui expert judgment, sementara uji validitas dan reliabilitas empiris dilakukan menggunakan analisis statistik. Pendekatan ini sejalan dengan praktik penelitian kesehatan mental yang menekankan keakuratan dan konsistensi pengukuran (McCrae et al., 2017).

Pengumpulan data dilakukan secara daring untuk menyesuaikan dengan karakteristik Generasi Z sebagai pengguna aktif media digital. Metode daring juga memungkinkan jangkauan responden yang lebih luas dan efisien. Namun, untuk meminimalkan bias, peneliti memberikan penjelasan yang jelas mengenai tujuan penelitian dan memastikan kerahasiaan data responden, sesuai dengan prinsip etika penelitian kesehatan mental (WHO, 2022).

Prosedur penelitian diawali dengan tahap persiapan, yang meliputi penyusunan instrumen, uji coba kuesioner, dan pengurusan izin penelitian. Tahap selanjutnya adalah pengumpulan data, diikuti dengan proses pengolahan dan analisis data. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel, serta analisis inferensial untuk menguji hubungan antara penggunaan media sosial, literasi kesehatan mental, dan tekanan psikososial. Pendekatan analitik ini mengacu pada penelitian terdahulu yang mengkaji hubungan kompleks antara media sosial dan kesehatan mental (Osborne, 2025; Khairan & Widyanti, 2025).

Selain itu, penelitian ini juga memperhatikan aspek etika secara ketat, mengingat topik kesehatan mental memiliki sensitivitas tinggi. Partisipasi responden bersifat sukarela, dan responden diberikan hak untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi. Informasi mengenai sumber bantuan kesehatan mental juga disertakan sebagai bentuk tanggung jawab sosial peneliti, sebagaimana direkomendasikan oleh UNICEF (2023).

Hasil dan Pembahasan

Gambaran Umum Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden Generasi Z yang terlibat dalam penelitian ini didominasi oleh individu dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, yakni lebih dari dua jam per hari. Temuan ini sejalan dengan karakteristik Generasi Z sebagai digital native yang menjadikan media sosial sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari (Ginting et al., 2025; Kartika Dewi et al., 2025). Platform yang paling sering digunakan meliputi Instagram, TikTok, dan WhatsApp, yang berfungsi tidak hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai sumber informasi, hiburan, dan ekspresi diri. Intensitas penggunaan yang tinggi ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki potensi besar sebagai medium intervensi dan edukasi kesehatan mental bagi Generasi Z.

Dari sisi demografis, responden berada pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal, fase perkembangan yang secara psikologis rentan terhadap tekanan psikososial. Pascapandemi COVID-19, responden melaporkan adanya perubahan signifikan dalam pola interaksi sosial, sistem pembelajaran, serta kondisi emosional. Temuan ini menguatkan laporan WHO (2022) dan UNICEF (2023) yang menegaskan bahwa remaja dan dewasa muda

merupakan kelompok yang paling terdampak secara psikologis akibat disrupsi sosial selama pandemi. Kondisi tersebut menjadi konteks penting dalam memahami peran media sosial sebagai sarana literasi kesehatan mental.

Pola Penggunaan Media Sosial dan Paparan Konten Kesehatan Mental

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak hanya menggunakan media sosial untuk tujuan hiburan, tetapi juga untuk mencari informasi terkait kesehatan mental. Responden melaporkan sering terpapar konten mengenai manajemen stres, motivasi diri, kesehatan emosional, serta pengalaman personal terkait kecemasan dan depresi. Temuan ini mendukung penelitian Kustiawan et al. (2025) yang menunjukkan bahwa media sosial, khususnya Instagram, berfungsi sebagai ruang ekspresi dan dukungan kesehatan mental bagi Generasi Z.

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa paparan konten kesehatan mental bersifat heterogen dari segi kualitas dan validitas informasi. Sebagian responden menyatakan kesulitan membedakan konten edukatif berbasis bukti dengan konten yang bersifat opini personal atau bahkan misinformasi. Hal ini menguatkan temuan Nugrahani (2022) mengenai tingginya risiko misinformasi kesehatan di media sosial akibat rendahnya literasi kesehatan digital. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial menyediakan akses informasi yang luas, tanpa literasi kesehatan mental yang memadai, potensi manfaatnya tidak dapat dioptimalkan secara maksimal.

Dalam konteks ini, hasil penelitian memperlihatkan bahwa Generasi Z cenderung lebih percaya pada konten yang disajikan secara visual menarik dan menggunakan bahasa yang dekat dengan pengalaman sehari-hari. Fenomena ini menjelaskan mengapa influencer atau content creator sering menjadi rujukan utama dalam isu kesehatan mental. Namun, ketergantungan pada sumber non-profesional juga berpotensi menimbulkan bias pemahaman dan normalisasi perilaku koping yang tidak adaptif. Temuan ini sejalan dengan Osborne (2025) yang menekankan bahwa media sosial dapat berfungsi sebagai faktor protektif maupun faktor risiko tergantung pada kualitas konten dan konteks penggunaannya.

Tingkat Literasi Kesehatan Mental Generasi Z

Analisis hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental responden berada pada kategori sedang. Responden umumnya mampu mengenali gejala umum stres dan kecemasan, namun masih mengalami keterbatasan dalam memahami mekanisme psikologis yang mendasari kondisi tersebut serta langkah-langkah penanganan yang tepat. Temuan ini konsisten dengan penelitian Purnamasari et al. (2025) yang menunjukkan bahwa kemampuan teknis digital Generasi Z tidak selalu diikuti oleh literasi kesehatan mental yang memadai.

Literasi kesehatan mental yang berada pada tingkat sedang ini memiliki implikasi penting. Di satu sisi, responden memiliki kesadaran awal mengenai pentingnya kesehatan mental dan keberanian untuk membicarakan isu tersebut di ruang digital. Di sisi lain, keterbatasan pemahaman yang mendalam membuat responden rentan terhadap self-diagnosis dan penggunaan strategi koping yang kurang tepat. Huang (2022) dalam meta-analisisnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak diimbangi literasi kesehatan mental dapat memperburuk gejala psikologis, terutama pada individu dengan kerentanan emosional.

Penelitian ini juga menemukan adanya variasi tingkat literasi kesehatan mental berdasarkan pola penggunaan media sosial. Responden yang secara aktif mengikuti akun edukatif resmi atau profesional cenderung memiliki tingkat literasi yang lebih baik dibandingkan mereka yang hanya mengonsumsi konten hiburan atau pengalaman personal. Temuan ini mendukung hasil penelitian Eumbunnapong et al. (2022) yang menekankan

efektivitas platform digital terstruktur dalam meningkatkan literasi kesehatan. Dengan demikian, kualitas dan kurasi konten menjadi faktor kunci dalam memaksimalkan peran media sosial sebagai sarana literasi kesehatan mental.

Tekanan Psikososial Pascapandemi pada Generasi Z

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan psikososial masih dirasakan secara signifikan oleh responden meskipun fase akut pandemi telah berlalu. Bentuk tekanan psikososial yang paling sering dilaporkan meliputi kecemasan terkait masa depan, kesulitan adaptasi sosial, serta stres akademik dan ekonomi. Temuan ini sejalan dengan Shek (2025) yang menyatakan bahwa dampak psikologis pandemi bersifat jangka panjang dan memengaruhi proses penyesuaian diri generasi muda.

Tekanan psikososial tersebut juga berkaitan dengan perubahan pola interaksi sosial. Responden melaporkan perasaan terisolasi dan kesulitan membangun hubungan sosial yang bermakna di dunia nyata, sehingga media sosial menjadi ruang alternatif untuk memenuhi kebutuhan afiliasi. Namun, ketergantungan pada interaksi daring tidak selalu menghasilkan dukungan emosional yang berkualitas. McCrae et al. (2017) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan gejala depresi apabila interaksi yang terbangun bersifat superfisial atau kompetitif.

Penelitian ini menemukan bahwa responden dengan tingkat literasi kesehatan mental yang lebih baik cenderung memiliki tingkat tekanan psikososial yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan peran literasi kesehatan mental sebagai faktor protektif dalam menghadapi tekanan psikososial pascapandemi. Individu dengan literasi yang baik lebih mampu mengenali kondisi emosionalnya, mencari informasi yang tepat, dan menggunakan strategi koping yang adaptif. Hasil ini mendukung temuan Rizaldi et al. (2024) yang menegaskan hubungan positif antara literasi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

Hubungan Media Sosial, Literasi Kesehatan Mental, dan Tekanan Psikososial

Analisis inferensial menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial sebagai sarana literasi kesehatan mental dengan tingkat tekanan psikososial Generasi Z. Media sosial tidak secara langsung menurunkan tekanan psikososial, tetapi berperan sebagai medium yang memfasilitasi peningkatan literasi kesehatan mental, yang pada gilirannya berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam menghadapi tekanan psikososial. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa media sosial bukanlah penyebab tunggal masalah kesehatan mental, melainkan bagian dari ekosistem psikososial yang kompleks (Osborne, 2025).

Hasil ini juga menunjukkan bahwa hubungan antara media sosial dan kesehatan mental bersifat kontekstual. Ketika media sosial digunakan secara reflektif dan didukung oleh literasi kesehatan mental yang memadai, dampaknya cenderung positif. Sebaliknya, penggunaan yang impulsif dan tidak terarah justru meningkatkan risiko tekanan psikososial. Temuan ini sejalan dengan Draženović et al. (2023) yang menyatakan bahwa dampak media sosial selama pandemi sangat bergantung pada pola penggunaan dan kualitas interaksi sosial.

Dalam konteks Indonesia, penelitian Khairan dan Widyanti (2025) menekankan pentingnya pendekatan kontekstual dalam memahami peran media sosial terhadap kesehatan mental. Hasil penelitian ini memperkuat argumen tersebut dengan menunjukkan bahwa Generasi Z di Indonesia memanfaatkan media sosial tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai sumber informasi dan dukungan psikologis. Namun, tanpa kebijakan dan edukasi digital yang memadai, potensi positif ini belum sepenuhnya terwujud.

Media Sosial sebagai Sarana Psikoedukasi dan Dukungan Emosional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki potensi besar sebagai sarana psikoedukasi kesehatan mental. Responden melaporkan bahwa konten psikoedukatif membantu mereka memahami kondisi emosional, merasa tidak sendirian, dan memperoleh strategi coping yang lebih adaptif. Temuan ini mendukung penelitian Anggraeni dan Tama (2023) yang menunjukkan efektivitas psikoedukasi berbasis media sosial dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental remaja.

Namun, penelitian ini juga menegaskan bahwa psikoedukasi melalui media sosial harus dirancang secara sistematis dan berbasis bukti ilmiah. Konten yang bersifat generalisasi berlebihan atau simplifikasi masalah mental dapat menimbulkan pemahaman yang keliru. Oleh karena itu, keterlibatan profesional kesehatan mental dalam produksi konten menjadi aspek penting. Chhabra et al. (2025) menekankan perlunya regulasi dan rekomendasi kebijakan platform untuk melindungi kesehatan mental pengguna muda.

Implikasi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat kerangka konseptual yang memandang media sosial sebagai medium yang ambivalen dalam konteks kesehatan mental. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental berperan sebagai mediator penting antara penggunaan media sosial dan tekanan psikososial. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan teori literasi kesehatan mental dalam konteks digital dan pascapandemi.

Secara praktis, hasil penelitian ini memiliki implikasi bagi pengembangan strategi promosi kesehatan mental berbasis media sosial. Intervensi yang berfokus pada peningkatan literasi kesehatan mental dapat membantu Generasi Z memanfaatkan media sosial secara lebih adaptif. Temuan ini sejalan dengan rekomendasi WHO (2022) dan UNICEF (2023) yang menekankan pentingnya pendekatan promotif dan preventif dalam kesehatan mental remaja.

Keterbatasan dan Arah Penelitian Selanjutnya

Meskipun penelitian ini memberikan gambaran komprehensif mengenai peran media sosial sebagai sarana literasi kesehatan mental, terdapat beberapa keterbatasan. Desain cross-sectional membatasi kemampuan untuk menarik kesimpulan kausal. Selain itu, penggunaan data self-report berpotensi menimbulkan bias subjektif. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau mixed-method untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa media sosial memiliki peran yang signifikan sebagai sarana literasi kesehatan mental bagi Generasi Z dalam menghadapi tekanan psikososial pascapandemi. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai ruang komunikasi dan hiburan, tetapi juga sebagai sumber informasi, ekspresi diri, serta dukungan emosional yang relevan dengan kebutuhan psikologis generasi muda. Tingginya intensitas penggunaan media sosial pada Generasi Z menjadikan platform digital tersebut sebagai medium strategis untuk menjangkau kelompok usia yang rentan terhadap stres, kecemasan, dan ketidakpastian masa depan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental Generasi Z berada pada tingkat sedang, yang menandakan adanya kesadaran awal mengenai pentingnya kesehatan mental, namun belum sepenuhnya diimbangi dengan pemahaman yang mendalam dan kritis. Media sosial berperan sebagai fasilitator peningkatan literasi kesehatan mental, terutama ketika konten yang diakses bersifat edukatif, kredibel, dan relevan dengan pengalaman psikososial pengguna. Literasi kesehatan mental terbukti berkontribusi dalam meningkatkan

kemampuan individu untuk mengenali kondisi emosional, memilih strategi koping yang adaptif, serta mengurangi tingkat tekanan psikososial yang dialami.

Namun demikian, penelitian ini juga menegaskan bahwa peran media sosial bersifat ambivalen. Tanpa literasi kesehatan mental yang memadai, media sosial berpotensi memperkuat tekanan psikososial melalui paparan konten negatif, perbandingan sosial, dan misinformasi kesehatan. Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan mental menjadi kunci utama dalam mengoptimalkan manfaat media sosial sekaligus meminimalkan risikonya.

Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan promotif dan preventif berbasis media sosial dalam upaya meningkatkan kesehatan mental Generasi Z. Kolaborasi antara pendidik, tenaga kesehatan, pembuat kebijakan, dan platform media sosial diperlukan untuk menciptakan ekosistem digital yang mendukung kesejahteraan psikologis generasi muda secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Anggraeni, M., & Tama, M. M. L. (2023). Psikoedukasi kesehatan mental bagi remaja melalui sosial media. *Bantenese: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 493-504. <https://doi.org/10.30656/ps2pm.v5i2.7306>
- Bhakti, N. H. P. (2025). PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL GENERASI Z: MENELITI DAMPAK KETERGANTUNGAN DIGITAL. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 107-119. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.24273>
- Chhabra, J., Pilkington, V., Benakovic, R., Wilson, M. J., La Sala, L., & Seidler, Z. (2025). Social Media and Youth Mental Health: Scoping Review of Platform and Policy Recommendations. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e72061. <https://doi.org/10.2196/72061>
- Draženić, M., Vukušić Rukavina, T., & Machala Poplašen, L. (2023). Impact of social media use on mental health within adolescent and student populations during COVID-19 pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 3392. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043392>
- Eumbunnapong, K., Wannapiroon, P., & Pornpongtechavanich, P. (2022). An intelligent digital learning platform to enhance digital health literacy. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (ijET)*, 17(4), 95-111. <https://doi.org/10.3991/ijet.v17i04.27907>
- Fitriana, M., Savitri, S. I., Ahmad, J., Ali, R. S., & Lathifah, Z. K. (2024). The Educational Implications on the Association of Social Media Use and Mental Well-Being in the Post-Pandemic Period. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 7(1). <https://doi.org/10.25217/0020247450500>
- Ginting, L R., Alfarizi, F., Sitorus, G. S. R., Situmeang, E. V., Putri, S. D.(2025). Psikologi Digital: Dinamika generasi Z dalam Era Media Sosial. *Edu Society: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 4(1), 1-12. <https://doi.org/10.56832/edu.v5i3.1783>
- Haekase, M. A., Lape, J. M., & Bengu, M. L. (2025). KAJIAN LITERATUR: DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN TINGKAT DEPRESI PADA GENERASI Z. (2025). *Medic Nutricia : Journal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 91-100. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Huang, C. (2022). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(1), 12-33. <https://doi.org/10.1177/0020764020978434>
- Kartika Dewi, Nasywa Az Zahra Sopyan, Nur Agustina Setiani Putri, & Rama Wijaya Abdul Rozak. (2025). DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL GEN Z. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 9(3), 21-30. <https://doi.org/10.3287/liberosis.v9i3.9660>
- Khairan, C. A., & Widyanti, A. (2025). Examining the Mental Health Impact of Social Media Use Across the COVID-19 Pandemic Phases: A Narrative Review with Recommendations for Indonesia. *Indonesian Journal of Sports and Health Psychology*, 1(02), 84-97.

- Kustiawan, W., Praptama, R. B., Ramadhan, I. A., & Ritonga, N. H. (2025). Instagram sebagai Media Ekspresi dan Dukungan Kesehatan Mental di Kalangan Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 17162–17168. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.28573>
- McCrae, N., Gettings, S., & Purssell, E. (2017). Social media and depressive symptoms in childhood and adolescence: A systematic review. *Adolescent Research Review*, 2(4), 315-330. <https://doi.org/10.1007/s40894-017-0053-4>
- Nugrahani, M. R. (2022). Social Media, Health Misinformation, and Literacy: A Narrative Review of Challenges and Solutions. *Journal of Health Literacy and Qualitative Research*, 2(2), 106-117. <https://doi.org/10.61194/jhlqr.v2i2.545>
- Osborne, A. (2025). Balancing the benefits and risks of social media on adolescent mental health in a post-pandemic world. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 19(1), 92. <https://doi.org/10.1186/s13034-025-00951-z>
- Purnamasari, Y., Setyadji, V., & Oppier, N. M. (2025). Penguatan Literasi Digital Generasi Z: Analisis Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 5(2), 112–121. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v6i02.4138>
- Ratih, R., Dermawan, N. S., & Setiaji, A. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Identitas Diri Generasi Z. *Jurnal Edukasi dan Literasi Pendidikan*, 6(3).
- Rizaldi, M. R., Muhid, A., & Arif, Z. (2024). Penggunaan Media Sosial dan Implikasinya terhadap Kesejahteraan Psikologis: Sebuah Tinjauan Literatur. *Proceedings of PsychoNutrition Student Summit*, 1(1), 96-107.
- Shek, D. T. L. (2025). Mental Health of Young People in the Post-Pandemic Era: Perspective Based on Positive Psychology and Resilience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(10), 1574. <https://doi.org/10.3390/ijerph22101574>
- UNICEF. (2023). Adolescent mental health in the digital age. <https://www.unicef.org>
- World Health Organization. (2022). Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact. <https://www.who.int>
- Yakobus, I. K., Suat, H., Kurniawati, K., Zulham, Z., Pannyiwi, R., & Anurogo, D. (2023). The use social media's on adolescents' mental health. *International Journal of Health Sciences*, 1(4), 425-438. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i4.161>