

## Bukancumasedih: Program Psikoedukasi Digital tentang Depresi pada Remaja melalui Media Sosial Instagram

Satyalaksmi Aisya Kautsarani\*<sup>1</sup>, Vicha Dewi Setia Ningrum<sup>2</sup>, Fadia Chika Bonita<sup>3</sup>

Endang Retno Surjaningrum<sup>4</sup>, Ika Yuniar Cahyati<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga

\*e-mail korespondensi: [ika.yuniar@psikologi.unair.ac.id](mailto:ika.yuniar@psikologi.unair.ac.id)

### Abstract

*Depressive disorders among high school students have become an urgent mental health issue, caused by various academic and social challenges, as well as the effects of bullying. Unfortunately, many students still struggle to recognize the early signs and are reluctant to seek help due to stigma. The “Bukancumasedih” initiative emerged as a promotive and preventive psychoeducational effort, utilizing interactive visual content via the Instagram account @bukancumasedih to efficiently reach adolescents. The program’s implementation approach included the creation of planned educational content, the administration of a pre-test and post-test, and the analysis of audience engagement. The results of this program show an increase in participants’ understanding, reflected in a rise in the acreage scores from 3.50 (pre-test) to 3.77 (post-test). All presented materials successfully exceeded interaction standards by receiving at least 10 likes per post. This initiative demonstrates that Instagram-based psychoeducation is effective in raising mental health awareness among adolescents through a casual and accessible approach.*

**Keywords:** Adolescent Depression; Digital Psychoeducation; Mental Health; Instagram

### Abstrak

*Gangguan depresi di kalangan remaja sekolah menengah kini menjadi masalah kesehatan mental yang mendesak, yang disebabkan oleh berbagai tantangan akademik, sosial, hingga dampak perundungan. Sayangnya, masih banyak siswa yang kesulitan dalam mengenali tanda-tanda awal dan enggan untuk mencari pertolongan karena adanya stigma. Inisiatif “Bukancumasedih” muncul sebagai upaya psikoedukasi yang bersifat promotif dan preventif, memanfaatkan konten visual interaktif melalui media sosial Instagram @bukancumasedih untuk menjangkau remaja secara efisien. Pendekatan pelaksanaan program ini mencakup pembuatan konten edukatif yang terencana, penyebaran pre-test dan post-test, serta analisis keterlibatan audiens. Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan pemahaman peserta yang tercermin dalam kenaikan skor rata-rata dari 3,50 (pre-test) ke 3,77 (post-test). Seluruh materi yang disajikan berhasil melampaui standar interaksi dengan memperoleh minimal 10 likes untuk setiap postingan. Inisiatif ini menunjukkan bahwa psikoedukasi yang berbasis Instagram efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan remaja dengan pendekatan yang kasual dan aksesibel.*

**Kata kunci:** Depresi remaja; Psikoedukasi Digital; Kesehatan Mental; Instagram

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja saat ini menghadapi tantangan yang sangat kompleks, dimana depresi dan kekerasan di lingkungan sekolah, baik dalam bentuk kekerasan seksual maupun perundungan (*bullying*) menjadi masalah yang mendesak untuk segera ditangani. Secara global, prevalensi *major depressive disorder* (MDD) pada remaja diperkirakan berkisar antara 0,4-8,3%, dengan *lifetime prevalence* mencapai 15-20% (Wicks-Nelson & Israel, 2020). Studi Oregon Adolescent Depression Project (OADP) menemukan bahwa pada usia 19 tahun, sekitar 28% remaja pernah mengalami episode MDD, yang berarti kurang lebih 1 dari 4 remaja pernah mengalami gangguan ini, dengan perbedaan gender yang mulai tampak nyata sejak usia 12-14 tahun dan rasio mendekati 2:1 antara perempuan dan laki-laki (Wicks-Nelson & Israel, 2020). Di Indonesia, gambaran ini tidak kalah mengkhawatirkan. Kementerian Kesehatan (2023) melalui Survei Kesehatan Indonesia (SKI) mencatat prevalensi depresi sebesar 1,4% secara nasional, dengan angka tertinggi pada kelompok

usia 15-24 tahun yang mencapai 2%, sementara Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan angka yang lebih tinggi yaitu 6,2% pada kelompok usia yang sama, dengan proporsi lebih banyak ditemukan pada perempuan, kelompok berpendidikan menengah, tinggal di perkotaan, serta yang masih berstatus pelajar (Kementerian Kesehatan, 2023). Secara lebih spesifik pada jenjang SMP dan SMA, Idris dan Tuzzahra (2023) melaporkan bahwa 29,1% remaja usia 10-19 tahun mengalami gejala depresi, sedangkan Khaliza et al. (2021) mencatat proporsi sebesar 20,7% pada pelajar SMP dan SMA, yang bahkan melonjak hingga 58% pada masa pandemi COVID-19 (Addini et al., 2022).

Selain depresi, terdapat persoalan serius yang menyertai kehidupan anak dan remaja di lingkungan sekolah, yaitu kekerasan seksual dan perundungan. Kekerasan seksual merupakan tindakan yang merujuk kepada pemaksaan atau pelecehan seksual terhadap seseorang tanpa persetujuannya. Sedangkan perundungan merupakan tindakan agresif dan berulang yang dilakukan oleh satu individu atau kelompok terhadap orang lain yang memiliki tujuan untuk menyakiti, merendahkan, atau mengintimidasi korban (Juhriati et al., 2023). Anak-anak dan remaja rentan menjadi korban sekaligus pelaku dari kedua tindakan ini, namun karena sifatnya yang tabu, banyak kasus tidak dilaporkan sehingga statistik yang tersedia kemungkinan besar belum mencerminkan kondisi yang sesungguhnya (Juhriati et al., 2023). Kekerasan seksual dan perundungan yang terjadi di sekolah memberikan dampak yang serius. Korban dari kekerasan dan perundungan di sekolah dapat mengalami gangguan depresi, penurunan prestasi akademik, hingga peningkatan risiko bunuh diri (Juhriati et al., 2023). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan yang erat antara kedua isu tersebut, di mana lingkungan sekolah yang tidak aman akibat kekerasan dan perundungan dapat menjadi salah satu jalur yang memperbesar risiko munculnya gejala depresi pada remaja, sejalan dengan temuan Idris dan Tuzzahra (2023) serta Khaliza et al. (2021) yang menyebutkan bullying dan kekerasan fisik maupun seksual sebagai faktor yang berkaitan erat dengan meningkatnya gejala depresi pada remaja Indonesia.

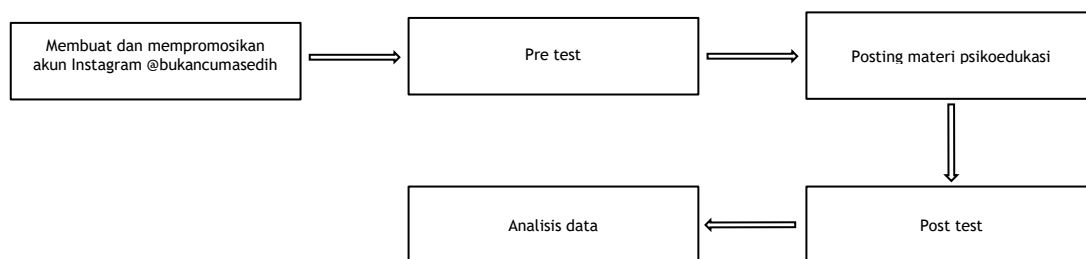
Remaja yang berada di jenjang SMP hingga SMA berada di fase perkembangan yang bersamaan dengan tekanan kehidupan. Hal tersebut menjadi sangat strategis untuk dilakukannya sebuah intervensi pada anak dan remaja. Remaja pada fase tersebut mengalami perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional terjadi secara simultan, diikuti tuntutan akademik yang meningkat, kebutuhan penerimaan teman sebaya yang menguat, serta paparan media digital yang semakin intens. Kondisi ini diperberat oleh faktor institusional, seperti ketidakpedulian pihak sekolah terhadap laporan kekerasan, kurangnya kesadaran dan pendidikan yang memadai, ketidakseimbangan kekuasaan antara pelaku dan korban, norma sosial yang merugikan, hingga pengaruh media yang negatif (Juhriati et al., 2023). Sayangnya, banyak remaja masih belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang depresi maupun kekerasan seksual dan perundungan, belum mampu mengenali tanda-tanda awal masalah psikologis pada dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya, masih terbebani stigma seputar isu kesehatan mental, dan belum mengetahui jalur yang tepat untuk mencari bantuan. Apabila tidak direspons sejak dini, kondisi ini berpotensi berkembang menjadi masalah yang lebih berat serta berdampak pada prestasi akademik, kualitas relasi sosial, dan kesejahteraan psikologis jangka panjang.

Berbagai upaya pencegahan sebenarnya telah dilakukan oleh pihak lain untuk merespons persoalan ini. Juhriati et al. (2023) misalnya, telah melaksanakan program pengabdian berupa penyuluhan hukum mengenai pencegahan kekerasan seksual dan perundungan di SDN 13 Kolo, Kota Bima, yang menyasar murid dan wali murid dengan metode pemaparan materi hukum serta diskusi tanya jawab. Kegiatan tersebut terbukti mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai hak dan kewajiban siswa, konsekuensi hukum bagi pelaku, serta pentingnya kolaborasi antara siswa, guru, orang tua, staf sekolah, dan komunitas dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan inklusif. Selain itu, terdapat pula program psikoedukasi digital yang telah dilaksanakan oleh Nadylla

et al. (2025) terkait kegiatan promotif digital terkait autisme yang terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan dasar masyarakat terkait autisme pada anak dan remaja. Meski demikian, kedua program masih belum menjawab kebutuhan spesifik remaja SMP-SMA yang menghadapi tekanan psikologis dengan karakteristik berbeda, termasuk risiko depresi yang meningkat seiring bertambahnya usia. Kesenjangan inilah yang mendasari perlunya program promosi kesehatan mental yang dirancang secara sistematis dan kontekstual bagi pelajar SMP hingga SMA, dengan pendekatan ganda yaitu promotif untuk meningkatkan pengetahuan, kepedulian, dan keterampilan dasar menjaga kesehatan mental, serta preventif untuk mendorong pengenalan tanda awal, pengurangan stigma, dan pencarian bantuan sebelum kondisi memburuk. Program ini memilih visual infografis dan *story* interaktif yang berbasis platform digital seperti Instagram sebagai media penyampaian, karena dinilai selaras dengan keseharian dan preferensi komunikasi remaja masa kini.

## 2. METODE

Intervensi yang bersifat promotif dengan menggunakan pendekatan digital psikoedukasi berbasis media sosial berupa *platform* Instagram dilakukan pada program Bukancumasedih. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, terutama para remaja mengenai konsep depresi, gejalanya, serta apa yang harus dilakukan apabila merasa butuh bantuan. Dalam melaksanakan program, berikut rangkaian metode kegiatan yang digunakan:



Gambar 1. Metode Pelaksanaan

1. Membuat dan mempromosikan akun Instagram @bukancumasedih yang menyasar remaja SMP-SMA beserta mahasiswa pengguna media sosial Instagram. Akun dipromosikan lewat informasi yang disebar di berbagai grup WhatsApp, seperti grup angkatan perkuliahan, serta melalui *platform* Instagram itu sendiri yang dikolaborasikan dengan akun masing-masing peneliti sehingga dapat mencapai target TUK yang diinginkan.
2. Melakukan *pre-test* sebelum materi psikoedukasi diunggah. *Pre-test* berupa kuis kecil sebanyak empat pertanyaan singkat pilihan ganda dilakukan melalui *story* di akun utama @bukancumasedih yang di-*repost* oleh akun masing-masing peneliti pula. Selain itu, *pre-test* juga melewati proses penyebaran melalui penyebaran Google Form yang disebar melalui grup maupun nomor pribadi WhatsApp serta komunitas.
3. Menyediakan Informasi materi psikoedukasi dalam bentuk unggahan *feeds* Instagram. Topik yang dibahas pada unggahan tersebut meliputi hal-hal seputar depresi, gejala depresi, fakta dan mitos, penyebab, dan cara menghadapi depresi.
4. Melakukan *post-test* kepada para pengikut melalui Google Form dengan pertanyaan yang sama pada *pre-test* sebelumnya. Post test dilakukan setelah seluruh materi psikoedukasi diunggah di akun @bukancumasedih. Hal ini dilakukan untuk mengukur sejauh mana pemahaman peserta setelah menerima edukasi dan seberapa besar peningkatannya sebelum program dimulai. Instrumen terdiri atas 4 butir pilihan ganda yang tiap butirnya mengukur satu indikator, yaitu durasi gejala depresi, bentuk-bentuk gejala depresi, sikap mencari bantuan saat mengalami gejala, dan

sikap dukungan sosial terhadap teman yang menunjukkan gejala. Skor per butir bersifat dikotomis, benar bernilai 1 dan salah bernilai 0 dengan skor total berkisar 0-4.

5. Melaksanakan analisis data terhadap hasil *post-test* sebagai bentuk evaluasi seberapa efektif program psikoedukasi yang telah diberikan. Tujuan dari analisis ini adalah untuk menilai sejauh mana tujuan edukasi tercapai serta menjadi bahan pertimbangan untuk pengembangan programs selanjutnya (Nadylla et al., 2025).

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Pre-Test dan Post-Test

| No | Indikator Soal                                | Pre-Test<br>(N = 40, r-tabel = 0,312) |          |            | Post-Test<br>(N = 40, r-tabel = 0,312) |                   |                |
|----|-----------------------------------------------|---------------------------------------|----------|------------|----------------------------------------|-------------------|----------------|
|    |                                               | % Benar                               | r hitung | Keterangan | % Benar                                | r hitung          | Keterangan     |
| 1  | Durasi Kriteria Gejala Depresi                | 72,5%                                 | 0,703    | Valid      | 90,3%                                  | 0,883             | Valid          |
| 2  | Bentuk Gejala Klinis Depresi                  | 87,5%                                 | 0,678    | Valid      | 96,8%                                  | 0,770             | Valid          |
| 3  | Sikap Penanganan Mandiri/ <i>Help-Seeking</i> | 92,5%                                 | 0,737    | Valid      | 90,3%                                  | 0,883             | Valid          |
| 4  | Dukungan Sosial Teman Sebaya                  | 97,5%                                 | 0,670    | Valid      | 100,0%                                 | tidak terdefinisi | Ceiling effect |

Peneliti menghitung validitas dengan korelasi Product-Moment Pearson, terpisah untuk *pre-test* (N=40) dan *post-test* (N=31). Keempat butir *pre-test* terhitung valid dengan r hitungnya sebesar 0,670-0,737 (r-tabel = 0,312;  $p < 0,001$ ). Di *post-test*, tiga butir valid dengan r hitung 0,770-0,883 (r-tabel = 0,355;  $p < 0,001$ ). Satu butir lainnya, indikator dukungan sosial, tidak bisa diuji karena seluruh 31 responden menjawabnya benar sehingga tidak ada variansi untuk dikorelasikan. Selanjutnya, peneliti menghitung reliabilitas dengan KR-20, formula yang sesuai untuk data dikotomis. Koefisiennya sebesar 0,586 pada *pre-test* dan 0,719 pada *post-test*, naik dari kategori rendah-cukup ke kategori cukup memadai setelah psikoedukasi.

Tabel 2. Ringkasan Reliabilitas dan Skor

| Parameter                          | Pre-test | Post-test | Keterangan                   |
|------------------------------------|----------|-----------|------------------------------|
| Jumlah responden (N)               | 40       | 31        | -                            |
| r-tabel ( $\alpha = 5\%$ , 2 arah) | 0,312    | 0,355     | df = N-2                     |
| Koefisien reliabilitas (KR-20)     | 0,586    | 0,719     | Rendah-cukup → cukup memadai |

|                            |                |                |   |
|----------------------------|----------------|----------------|---|
| Rerata skor total (dari 4) | 3,50 (SD 0,85) | 3,77 (SD 0,67) | - |
|----------------------------|----------------|----------------|---|

Pada program ini, dilakukan pengukuran evaluasi formatif dan evaluasi sumatif melalui *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* dilakukan di awal sebelum materi program diunggah dan *post-test* dilakukan setelah seluruh konten di-posting sebagai bentuk penilaian efektivitas psikoedukasi yang disampaikan melalui *platform* Instagram. Berdasarkan Putri dan Zakir (2023), evaluasi formatif merupakan bentuk pemantauan pemahaman, kebutuhan, dan kemajuan subjek selama program berlangsung. Selanjutnya, evaluasi sumatif adalah sesuatu hal yang dilakukan pada setiap akhir sesi untuk mengetahui sekaligus menilai pencapaian tujuan kegiatan. Berikut Tolok Ukur Keberhasilan pada program ini,

Tabel 3. Indikator Keberhasilan

| Aspek            | TUK       |
|------------------|-----------|
| <i>Followers</i> | $\geq 50$ |
| <i>Likes</i>     | $\geq 10$ |

Jumlah *likes* mencerminkan ketertarikan beserta apresiasi audiens akan konten edukasi yang telah diberikan pada akun @bukancumasedih. Selanjutnya, kategori jumlah *views* mencerminkan sejauh mana konten postingan tersebut telah dijangkau dan dilihat oleh peserta. Jadwal pengunggahan konten psikoedukasi ditunjukkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Jadwal Pengunggahan Konten Psikoedukasi

| Materi                                                                  | Keterangan   | Tanggal Unggah |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|
| Pengenalan akun @bukancumasedih                                         | <i>feeds</i> | 10 Mei 2026    |
| Pengertian, prevalensi, dan gejala depresi                              | <i>feeds</i> | 19 Mei 2026    |
| Mitos dan fakta depresi                                                 | <i>feeds</i> | 5 Juni 2026    |
| Penyebab dan faktor depresi                                             | <i>feeds</i> | 21 Juni 2026   |
| Cara menghadapi tekanan, <i>help-seeking</i> , gaya koping yang adaptif | <i>feeds</i> | 27 Juni 2026   |
| Pencegahan depresi sejak dini                                           | <i>feeds</i> | 2 Juli 2026    |

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program psikoedukasi Bukancumasedih dijalankan lewat *platform* daring yang utamanya melalui Instagram, @bukancumasedih. Fokus utama dari inisiatif ini adalah untuk memperluas kesadaran serta pemahaman di kalangan remaja tingkat SMP dan SMA perihal depresi, gejala awalnya, serta cara mencari bantuan terkait kesehatan mental.

Selanjutnya, efektivitas program ini diukur dengan menggunakan metode evaluasi formatif dan sumatif yang dinilai lewat kuesioner berupa *pre-test* dan *post-test* yang dibagikan kepada para peserta program.

Data demografis peserta yang terlibat dalam evaluasi program ini meliputi pendidikan beserta usianya. Berdasarkan data yang terkumpul, terdapat 40 peserta yang menjawab kuesioner *pre-test* sedangkan di akhir program, 31 peserta melakukan pengisian kuesioner *post-test*. Distribusi pendidikan peserta dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Jenjang Pendidikan Partisipan

| Jenjang Pendidikan             | Partisipan Pre-Test (N = 40) | Partisipan Post-Test (N = 31) |
|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Sekolah Menengah Pertama (SMP) | 20 (50,0%)                   | 12 (38,7%)                    |
| Sekolah Menengah Atas (SMA)    | 20 (50,0%)                   | 19 (61,3%)                    |

Partisipan didominasi oleh remaja awal dan remaja tengah yang berada pada rentang usia 13 hingga 17 tahun yang mana merupakan fase krusial perkembangan psikologis dan rentan terhadap tekanan akademik maupun sosial (Santrock, 2019).

Guna menilai efektivitas konten psikoedukasi yang dibagikan lewat unggahan *feeds* di Instagram, dibuatlah evaluasi sebagai pembandingan atas jawaban yang telah diberikan partisipan sebelum (*pre-test*) serta setelah program (*post-test*). Secara akumulatif, rata-rata skor pemahaman keseluruhan partisipan menunjukkan adanya peningkatan, dari angka rata-rata 3,50 (dari total skor maksimal 4,00) pada sesi *pre-test* naik menjadi 3,77 pada sesi *post-test*.

Secara mendetail, tingkat pemahaman partisipan per indikator pertanyaan dievaluasi berdasarkan persentase jawaban benar dan salah, seperti yang terlihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Penilaian Formatif dan Sumatif Konten Psikoedukasi Depresi Remaja

| No | Indikator                                     | Pertanyaan                                                | Pre-Test (N = 40)<br>Benar / Salah (%) | Post-Test (N = 31)<br>Benar / Salah (%) |
|----|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1  | Durasi Kriteria Gejala Depresi                | Berapa lama suatu gejala dapat dikatakan sebagai depresi? | 72,5% / 27,5%                          | 90,32% / 9,68%                          |
| 2  | Bentuk Gejala Klinis Depresi                  | Berikut yang termasuk gejala depresi, yaitu...            | 89,74% / 10,26%                        | 96,77% / 3,23%                          |
| 3  | Sikap Penanganan Mandiri/ <i>Help-Seeking</i> | Apa yang harus dilakukan jika mengalami gejala depresi?   | 92,5% / 7,5%                           | 93,33% / 6,67%                          |
| 4  | Dukungan Sosial Teman Sebaya                  | Jika ada teman menunjukkan gejala                         | 97,5% / 2,5%                           | 100%,0 / 0,0%                           |

## depresi, apa yang dilakukan?

Berdasarkan data yang ada pada Tabel 6, terlihat adanya kenaikan pemahaman yang merata pada seluruh indikator materi. Peningkatan paling signifikan terjadi pada indikator durasi kriteria gejala depresi (naik dari 72,5% menjadi 90,32%). Sebelum adanya program, sejumlah remaja salah menilai tanda kesedihan sesaat, di bawah satu minggu, sebagai depresi klinis. Sesudah menerima paparan dari akun @bukancumasedih, mayoritas peserta mengerti bahwa syarat klinis dari depresi dinyatakan saat tanda bertahan secara konsisten paling sedikit 2 minggu. Pemahaman ini penting untuk diketahui agar remaja sanggup memilah antara kesedihan situasional biasa dengan episode depresi mayor yang butuh penanganan ahli sesuai dengan tinjauan klinis DSM-5.

Selanjutnya, pemahaman tentang gejala klinis depresi mendapat peningkatan dari 89,74% menjadi 96,77%. Partisipan mampu mengenali bahwa depresi tidak hanya sebuah reaksi emosi sekejap seperti menangis, melainkan juga memuat aspek kognitif serta evaluasi diri yang mendalam, seperti perasaan bersalah yang berlebihan atau rendahnya harga diri. Ketepatan identifikasi ini sejalan dengan Teori Kognitif Beck yang menyatakan bahwa depresi ditandai oleh pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan (Beck & Dozois, 2011).

Pada indikator penanganan mandiri, pemahaman partisipan berada pada tingkatan yang tinggi sejak awal (92,5%) dan bergerak naik menjadi 93,33%. Konten psikoedukasi berhasil menekankan pentingnya *reach out* kepada figur otoritas terpercaya, seperti orang tua, guru, atau profesional kesehatan mental. Peningkatan ini menunjukkan penurunan terhadap niatan remaja untuk melakukan *maladaptive coping*, seperti menutupi masalah atau mengisolasi diri secara sosial karena adanya stigma (Rickwood et al., 2007).

Indikator terakhir memperlihatkan capaian maksimal pada sesi *post-test*, yaitu di mana 100% partisipan menjawab pertanyaan dengan tepat. Kondisi ini menegaskan bahwa program psikoedukasi itu berhasil meningkatkan kesadaran interpersonal remaja. Semua partisipan setuju bahwa langkah paling adaptif saat menemui teman sebaya yang terindikasi depresi adalah dengan menanyakan masalahnya dan mendengarkan secara aktif. Peran teman sebaya (*peer support*) sangatlah vital dalam ekosistem remaja karena kepekaan dan penerimaan tanpa penghakiman (*non-judgemental listening*) dari sahabat terdekat sering kali menjadi pintu gerbang utama sebelum seorang remaja berani mencari bantuan profesional (Gulliver et al., 2010).

Secara keseluruhan, pemanfaatan visual infografis dan komunikasi interaktif digital berbasis Instagram pada program Bukancumasedih terbukti efektif sebagai media promosi kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa intervensi kesehatan mental berbasis media sosial mempunyai keunggulan aksesibilitas, mampu meminimalkan hambatan geografis, serta sangat digemari oleh generasi muda karena penyampaian bahasanya yang lebih inklusif dan kasual (Naslund et al., 2020)



Gambar 2. Unggahan Kesatu dan Kedua Program Bukancumasedih

Di samping itu, salah satu tolak ukur keberhasilan (TUK) dalam pelaksanaan psikoedukasi @bukancumasedih adalah jumlah *likes* pada setiap unggahan. Indikator ini



digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana konten yang dipublikasikan mampu menarik perhatian serta memperoleh respons dari audiens sebagai sasaran psikoedukasi.

**Tabel 7. Indikator Keberhasilan Jumlah Likes**

| No | Konten                          | TUK        | Likes     |
|----|---------------------------------|------------|-----------|
| 1  | Sneak Peek (Pengenalan)         | ≥ 10 likes | 111 likes |
| 2  | Pengertian dan Gejala Depresi   |            | 83 likes  |
| 3  | Mitos dan Fakta terkait Depresi |            | 46 likes  |
| 4  | Penyebab Depresi                |            | 44 likes  |
| 5  | Coping Adaptif                  |            | 33 likes  |
| 6  | Cara Mencegah Depresi           |            | 10 likes  |

Berdasarkan Tabel 7, seluruh unggahan berhasil memenuhi target tolak ukur keberhasilan yang telah ditetapkan, yaitu memperoleh minimal 10 *likes* pada setiap konten. Konten Sneak Peek (Pengenalan) memperoleh jumlah *likes* tertinggi, yaitu 111 *likes*, diikuti oleh konten Pengertian dan Gejala Depresi sebanyak 83 *likes*, Mitos dan Fakta terkait Depresi sebanyak 46 *likes*, Penyebab Depresi sebanyak 44 *likes*, Coping Adaptif sebanyak 33 *likes*, serta Cara Mencegah Depresi sebanyak 10 *likes*.

Tingginya jumlah *likes* pada konten Sneak Peek menunjukkan bahwa konten pengenalan mampu menarik perhatian audiens pada awal pelaksanaan psikoedukasi. Unggahan tersebut berfungsi sebagai media promosi sekaligus memberikan gambaran mengenai rangkaian materi yang akan disampaikan, sehingga mendorong pengguna Instagram untuk mengikuti perkembangan konten berikutnya. Sementara itu, konten mengenai pengertian dan gejala depresi juga memperoleh respons yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa informasi dasar mengenai depresi merupakan topik yang relevan dengan kebutuhan remaja dan mampu meningkatkan ketertarikan audiens terhadap isu kesehatan mental.



**Gambar 3. Unggahan Ketiga dan Keempat Program Bukancumasedih**

Meskipun seluruh unggahan berhasil memenuhi target tolak ukur keberhasilan (TUK), yaitu memperoleh minimal 10 *likes* pada setiap konten, terdapat perbedaan jumlah *likes* antarkonten. Konten Sneak Peek (Pengenalan) memperoleh jumlah *likes* tertinggi, yaitu sebanyak 111 *likes*, sedangkan konten Cara Mencegah Depresi memperoleh jumlah *likes* paling rendah, yaitu 10 *likes*. Perbedaan jumlah *likes* pada setiap konten diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Pertama, karakteristik materi yang disampaikan pada setiap unggahan. Wahid dan Gunarto (2021) menjelaskan bahwa karakteristik konten merupakan salah satu faktor yang memengaruhi keterlibatan audiens (*social media engagement*) pada Instagram. Konten



yang bersifat informatif dan dikemas dalam format yang menarik cenderung memperoleh jumlah likes yang lebih tinggi dibandingkan jenis konten lainnya.

Kedua, waktu publikasi setiap konten yang berbeda memungkinkan setiap unggahan memperoleh tingkat paparan (*exposure*) yang berbeda kepada audiens. Selain itu, distribusi konten pada Instagram dipengaruhi oleh mekanisme algoritma platform yang mempertimbangkan berbagai bentuk interaksi pengguna terhadap suatu unggahan (Unnava & Aravindakshan, 2021). Oleh karena itu, jumlah *likes* yang diperoleh pada setiap konten tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas materi psikoedukasi, tetapi juga oleh karakteristik distribusi konten pada media sosial.



Gambar 4. Unggahan Kelima dan Keenam Program Bukancumasedih

Meskipun demikian, seluruh konten berhasil mencapai target minimal *likes* yang telah ditentukan, sehingga indikator keberhasilan kegiatan dapat dikatakan tercapai. Penyajian materi dalam bentuk infografis *carousel* dengan desain visual yang menarik, penggunaan bahasa yang sederhana, serta penyusunan materi secara bertahap mulai dari pengenalan depresi hingga strategi pencegahan diduga menjadi faktor yang mendukung ketercapaian indikator tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa penyampaian psikoedukasi melalui Instagram mampu memperoleh keterlibatan audiens sesuai dengan target yang telah dirancang serta memiliki potensi sebagai media promosi kesehatan mental bagi remaja.

#### 4.KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan, dapat disimpulkan bahwa Psikoedukasi @bukancumasedih berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai depresi. Hal ini dapat dilihat dari skor rata-rata *post-test* yang lebih tinggi dibandingkan *pre-test*. Dapat disimpulkan pula bahwa penggunaan Instagram sebagai media program promotif kesehatan mental terbukti efektif bagi generasi muda karena sifatnya yang fleksibel dan mudah diakses. Pendekatan ini mengurangi hambatan geografis dan stigma sosial seputar gangguan psikologis lewat penyebaran informasi dan inklusif. Program ini telah mencapai TUK interaksi yang ditetapkan, yaitu setiap unggahan mendapat minimal 10 *likes*. Hasil ini membuka peluang untuk mereplikasi dan mengembangkan program pada cakupan audiens yang lebih luas.

Akan tetapi, program ini masih punya beberapa keterbatasan. Instrumen kuis belum dirancang secara khusus sebagai alat ukur penelitian karena kegiatan ini berorientasi pada pengabdian masyarakat sehingga validitas dan reliabilitasnya belum memadai untuk mengukur efektivitas program secara akurat. Lalu, *engagement* peserta dan penyebaran informasi ke sekolah masih terbatas. Yang terakhir, konten dengan psikolog sebagai narasumber langsung juga belum banyak diproduksi melalui konten padahal narasumber profesional dapat memperkuat kredibilitas dan kedalaman materi psikoedukasi. Oleh karena itu, tiga rekomendasi dihasilkan berdasarkan evaluasi program ini. Pertama, libatkan psikolog secara langsung lewat konten untuk meningkatkan kredibilitas informasi dan memberi perspektif profesional kepada peserta. Kedua, perluas promosi ke media sosial lain di luar Instagram. Ketiga, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan instrumen

evaluasi yang lebih terstandarisasi sebelum program dilaksanakan agar efektivitas program dapat diukur secara akurat dan dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Addini, F. N., Dwidianti, M., & Wijayanti, D. Y. (2022). Gambaran tingkat depresi pada siswa SMP dan SMA selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 45-52. <https://journal.ppnijateng.org/jikj/article/view/1452>
- Beck, A. T., & Dozois, D. J. (2011). Cognitive therapy: current status and future directions. *Annual review of medicine*, 62, 397-409. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-052209-100032>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC psychiatry*, 10, 113. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>
- Idris, H., & Tuzzahra, F. (2023). Factors associated with depressive symptoms among adolescents in Indonesia: A cross-sectional study of results from the Indonesia Family Life Survey. *Malaysian family physician : the official journal of the Academy of Family Physicians of Malaysia*, 18, 29. <https://doi.org/10.51866/oa.265>
- Juhriati, Amin, M., Ahmad, & Imaduddin, M. A. (2023). Pencegahan Kekerasan Seksual dan Perundungan Di Sekolah. *SEWAGATI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 99-104. <https://doi.org/10.61461/sjpm.v2i2.32>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khaliza, N., Rahmawati, R., & Susanti, D. (2021). Prevalensi gejala depresi pada pelajar SMP dan SMA di Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(3), 200-210.
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of technology in behavioral science*, 5(3), 245-257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>
- Unnava, V., & Aravindakshan, A. (2021). How does consumer engagement evolve when brands post across multiple social media? *Journal of the Academy of Marketing Science*, 49(5), 864-881. <https://doi.org/10.1007/s11747-021-00785-z>
- Putri, F., & Zakir, S. (2023). Mengukur Keberhasilan Evaluasi Pembelajaran: Telaah Evaluasi Formatif Dan Sumatif Dalam Kurikulum Merdeka. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 2(4), 172-180. <https://doi.org/10.30640/dewantara.v2i4.1783>
- Rickwood, D. J., Deane, F. P., & Wilson, C. J. (2007). When and how do young people seek professional help for mental health problems?. *The Medical journal of Australia*, 187(S7), S35-S39. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2007.tb01334.x>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Wahyuningtyas, N., Hidayat, U., Ulum, A., Hanifaturrohman, & Surjaningrum, E. (2025). Autism Odyssey: Program Psikoedukasi Autisme Melalui Media Sosial Instagram AUTISM ODYSSEY: PROGRAM PSIKOEDUKASI AUTISME MELALUI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM. *Bantenese Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(1), 106-132. <https://doi.org/10.30656/j6amf711>
- Wahid, R. M., & Gunarto, M. (2021). Factors driving social media engagement on Instagram: Evidence from an emerging market. *Journal of Global Marketing*, 35(2), 169-191. <https://doi.org/10.1080/08911762.2021.1956665>
- Wicks-Nelson, R., & Israel, A. C. (2020). *Abnormal child and adolescent psychology* (9th ed.). Routledge.