

**KAMPANYE PSIKOEDUKASI BERBASIS INSTAGRAM UNTUK
MENINGKATKAN LITERASI *SOCIAL ANXIETY DISORDER* REMAJA**

***Instagram-Based Psychoeducational Campaign to Improve Social Anxiety
Disorder Literacy among Adolescents***

**Jennifer Agnessia*¹, Nayla Aisyah Putri Wicaksono¹, Anindya Awaha
Wardani¹, Novita Catur Hartini¹, Pramesti Pradna Paramita¹, Dewi Retno
Suminar¹**

^{*1}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga

*E-Mail: jenniferagnessia@gmail.com

ABSTRACT

Social Anxiety Disorder (SAD) is among the most prevalent mental health conditions affecting adolescents and young adults globally, yet it remains persistently ignored due to its frequent misidentification as ordinary shyness and the pervasive stigma that discourages help-seeking behaviour. This study describes and evaluates an Instagram-based psychoeducational campaign “ANXIEASE” designed to promote mental health literacy regarding SAD among adolescents and university students aged 13-22 years across four Instagram accounts. The campaign disseminated seven structured educational content series over a consecutive period, encompassing topics including the clinical definition of SAD, differential diagnosis from shyness, psychosocial consequences, mental health stigma, emotion regulation techniques (diaphragmatic breathing, box breathing, 5-4-3-2-1 grounding, cognitive reappraisal, progressive muscle relaxation), and indicators for professional help-seeking. A quantitative evaluation design was employed utilizing pre-test assessment (n = 29-42 per account), scenario-based comprehension quizzes (POV Quiz covering three ecological contexts: academic presentation, cafeteria, and social gathering), and a post-test measuring knowledge acquisition across four dimensions. Results indicated consistent post-test accuracy

improvements across all accounts, with correct response rates of 78%-100% on SAD definition, 85%-100% on harm of coercive social exposure without appropriate support, and 85%-100% on emotion regulation techniques. Additionally, 75%-85% of participants subjectively reported enhanced understanding of SAD following program participation. Engagement data demonstrated a novelty effect pattern, with highest interactions recorded in initial content (92-99 likes) and gradual decline thereafter. These findings confirm that Instagram-based psychoeducational interventions constitute an accessible, scalable, and effective secondary mental health literacy model for adolescent populations.

Keywords: *Social Anxiety Disorder; Psychoeducation; Instagram; Adolescents; Mental Health Literacy.*

ABSTRAK

Social Anxiety Disorder (SAD) merupakan salah satu kondisi kesehatan mental yang paling umum ditemui pada remaja dan dewasa muda secara global, namun secara konsisten terabaikan akibat kesalahan identifikasi sebagai sifat pemalu biasa serta stigma yang menghambat perilaku pencarian bantuan. Penelitian ini mendeskripsikan dan mengevaluasi kampanye psikoedukasi berbasis Instagram “ANXIEASE” yang dirancang untuk mempromosikan literasi kesehatan mental terkait SAD pada kelompok remaja dan mahasiswa berusia 13-22 tahun melalui empat akun Instagram. Kampanye mendistribusikan tujuh seri konten edukasi terstruktur yang mencakup topik definisi klinis SAD, diagnosis diferensial dari rasa malu biasa, dampak psikososial, stigma kesehatan mental, teknik regulasi emosi (pernapasan diafragma, *box breathing*, *grounding* 5-4-3-2-1, *reappraisal* kognitif, relaksasi otot progresif), dan indikator pencarian bantuan profesional. Desain evaluasi kuantitatif diterapkan menggunakan penilaian *pre-test* ($n = 29-42$ per akun), kuis komprehensif berbasis skenario (Kuis POV tiga konteks ekologis: presentasi akademis, kantin, dan *gathering* sosial), serta post-test mengukur akuisisi

pengetahuan pada empat dimensi. Hasil menunjukkan peningkatan akurasi *post-test* yang konsisten di seluruh akun, dengan tingkat respons benar sebesar 78%-100% pada dimensi definisi SAD, 85%-100% pada dampak pemaksaan sosial tanpa dukungan tepat, dan 85%-100% pada teknik regulasi emosi. Sebanyak 75%-85% peserta secara subjektif melaporkan pemahaman yang lebih baik mengenai SAD pascaprogram. *Data engagement* menunjukkan pola *novelty effect* dengan interaksi tertinggi pada konten awal (92-99 *likes*) dan penurunan bertahap setelahnya. Temuan ini mengkonfirmasi bahwa intervensi psikoedukasi berbasis Instagram merupakan model literasi kesehatan mental sekunder yang terjangkau, terukur, dan efektif bagi populasi remaja.

Kata kunci: *Social Anxiety Disorder; Psikoedukasi; Instagram; Remaja; Literasi Kesehatan Mental.*

PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan merupakan salah satu kondisi kesehatan mental dengan prevalensi tertinggi secara global, terutama pada kelompok remaja dan dewasa muda yang berada dalam fase perkembangan yang secara inheren rentan terhadap tekanan psikososial. Menurut laporan World Health Organization (2022), gangguan mental khususnya dengan kecemasan sebagai komponen terbesar memengaruhi sekitar satu dari setiap lima remaja di seluruh dunia, menjadikannya beban kesehatan yang tidak dapat diabaikan baik pada level individu maupun sistem layanan kesehatan nasional. Konteks Indonesia, sebagai negara dengan populasi remaja yang besar, tidak terlepas dari dinamika ini; namun aksesibilitas terhadap layanan psikologis yang memadai serta tingkat literasi kesehatan mental yang masih rendah menjadikan kondisi ini kerap tidak terdeteksi dan tidak tertangani secara tepat waktu.

Di antara berbagai bentuk gangguan kecemasan, *Social Anxiety Disorder* (SAD) atau gangguan kecemasan sosial menempati posisi sebagai salah satu yang paling umum dan paling berdampak pada fase remaja. SAD didefinisikan dalam

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5) sebagai ketakutan atau kecemasan yang nyata dan menetap terhadap satu atau lebih situasi sosial di mana individu terekspos pada kemungkinan dinilai secara negatif oleh orang lain, mencakup interaksi sosial, situasi performa di depan umum, maupun kondisi ketika individu merasa diobservasi (American Psychiatric Association, 2013). Kondisi ini berbeda secara fundamental dari kecemasan perkembangan yang wajar, karena sifatnya yang persisten, yaitu berlangsung umumnya selama enam bulan atau lebih serta disertai distress klinis yang signifikan dan gangguan fungsional yang nyata dalam domain akademik, sosial, maupun profesional.

Data epidemiologis menunjukkan prevalensi SAD yang cukup tinggi pada kelompok anak dan remaja. Salari et al. (2024) dalam tinjauan sistematis dan meta-analisis global melaporkan prevalensi SAD berkisar antara 4,7% pada anak-anak hingga 8,3% pada remaja, dengan tren peningkatan seiring bertambahnya usia. Stein dan Stein (2008) mencatat bahwa remaja dengan SAD memiliki risiko 2-3 kali lebih tinggi untuk mengalami depresi komorbid, serta menghadapi hambatan signifikan dalam kualitas pertemanan, fungsi akademik, dan pengembangan kapasitas sosial jangka panjang. Bahkan pada level sosial yang lebih luas, SAD yang tidak tertangani secara adekuat diketahui berkontribusi terhadap penarikan prematur dari sistem pendidikan tinggi, hambatan karir, dan penurunan kualitas hidup secara menyeluruh (Vilaplana-Pérez et al., 2021).

Salah satu tantangan terbesar dalam penanganan SAD pada remaja bukan semata-mata pada aspek klinis, melainkan pada lapisan sosial-kognitif yang mengelilinginya. SAD secara konsisten disalahpahami baik oleh individu yang mengalaminya maupun oleh lingkungan sosial mereka sebagai manifestasi kepribadian introvert, rasa malu yang wajar, atau kurangnya percaya diri yang dapat diatasi dengan "memaksakan diri" masuk ke dalam situasi sosial. Kesalahpahaman ini bukan sekadar semantik; ia memiliki implikasi klinis yang serius. Pemaksaan individu dengan SAD untuk berhadapan dengan situasi sosial tanpa dukungan terapeutik yang tepat dan tanpa pemahaman mekanisme kognitif yang

mendasarinya justru dapat memperparah siklus kecemasan, memperburuk proses *post-event rumination*, dan memperkuat keyakinan disfungsional terhadap evaluasi negatif (Clark & Wells, 1995). Pada level yang lebih luas, kesalahpahaman ini melanggengkan stigma sosial yang menjadikan remaja dengan SAD memilih untuk berdiam diri, tidak mengungkapkan kondisinya, dan menghindari pencarian bantuan profesional.

Stigma terhadap kesehatan mental, baik dalam bentuk stigma publik maupun self-stigma, merupakan hambatan struktural yang signifikan dalam akses terhadap layanan psikologis. Corrigan et al. (2014) menunjukkan bahwa individu yang menginternalisasi stigma terhadap gangguan mental mereka sendiri cenderung menunda atau menghindari pencarian bantuan, merasa malu untuk mengidentifikasi diri sebagai seseorang yang memerlukan dukungan psikologis, dan mengalami penurunan motivasi untuk terlibat dalam proses pemulihan. Pada remaja, dimensi ini diperparah oleh sensitivitas tinggi terhadap penilaian teman sebaya serta kekhawatiran terhadap konsekuensi sosial dari keterbukaan tentang kondisi kesehatan mental. Intervensi yang bertujuan tidak hanya meningkatkan pengetahuan faktual tentang SAD tetapi juga secara aktif mendekonstruksi stigma dan menormalisasi perilaku pencarian bantuan menjadi sangat krusial dalam konteks ini.

Dalam lanskap ini, media sosial, khususnya Instagram, muncul sebagai platform yang memiliki potensi strategis untuk intervensi promotif kesehatan mental. Naslund et al. (2020) menggarisbawahi bahwa platform media sosial memiliki kapasitas unik untuk menjangkau populasi remaja yang secara demografis merupakan pengguna aktif, menawarkan aksesibilitas tanpa batas geografis dan finansial, serta memungkinkan penyampaian informasi melalui format visual yang interaktif dan mudah diasimilasi. Amsalem et al. (2025) secara spesifik menunjukkan bahwa intervensi berbasis Instagram yang menggabungkan narasi personal, konten visual terstruktur, dan elemen interaktif terbukti efektif dalam mengurangi stigma depresi pada kalangan remaja. Lebih lanjut, McAlister et al. (2024) mengidentifikasi bahwa remaja secara aktif menggunakan media sosial

sebagai sumber informasi kesehatan mental, menjadikan platform ini locus yang relevan untuk program edukasi promotif-preventif.

Berdasarkan urgensi tersebut, program psikoedukasi ANXIEASE dikembangkan sebagai respons terhadap gap literasi kesehatan mental terkait SAD di kalangan remaja dan mahasiswa. Program ini beroperasi di platform Instagram dengan mengintegrasikan konten edukasi berbasis bukti ilmiah, elemen interaktif, dan pendekatan komunikasi yang empatik dan non-judgmental. Artikel ini bertujuan memaparkan desain, pelaksanaan, dan evaluasi program kampanye digital tersebut, serta menganalisis efektivitasnya dalam meningkatkan pengetahuan audiens mengenai SAD sebagai kontribusi terhadap pengembangan model intervensi psikoedukasi digital yang dapat diterapkan secara luas di konteks pendidikan tinggi Indonesia.

METODE INTERVENSI

Program psikoedukasi ANXIEASE dirancang dan dilaksanakan sebagai bentuk intervensi promotif-preventif berbasis digital, dengan pendekatan kampanye kesehatan mental melalui platform Instagram. Metode pengabdian yang diterapkan merujuk pada kerangka psikoedukasi berbasis bukti (*evidence-based psychoeducation*) sebagaimana didefinisikan oleh Lukens dan McFarlane (2016), yang menekankan penyampaian informasi psikologis yang terstruktur, akurat, dan disesuaikan dengan karakteristik audiens sasaran guna mendorong perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku yang adaptif. Dalam konteks digital, pendekatan ini diwujudkan melalui serangkaian konten edukasi multiformat yang memanfaatkan fitur-fitur ekosistem Instagram secara integratif.

Kelompok sasaran program adalah remaja dan mahasiswa berusia 13-22 tahun yang aktif menggunakan platform Instagram. Rentang usia ini dipilih secara strategis karena mencakup periode perkembangan yang paling rentan terhadap *onset* SAD, dengan usia rata-rata kemunculan gangguan ini berkisar antara 8-15 tahun dan puncak prevalensi pada masa pubertas awal (Rapee & Spence, 2004). Selain itu,

kelompok usia ini menunjukkan tingkat penggunaan media sosial yang sangat tinggi, menjadikan Instagram sebagai medium yang secara ekologis relevan dan aksesibel (Amsalem et al., 2025). Sasaran sekunder program mencakup orang tua, pendidik, dan teman sebaya yang berperan sebagai sistem dukungan informal bagi remaja dengan kecemasan sosial.

Format konten yang digunakan dalam kampanye digital ini mencakup tiga jenis utama yang memanfaatkan keunggulan masing-masing fitur Instagram. Pertama, konten *feed* berupa infografis *carousel*, yaitu serangkaian *slide* visual yang dapat digeser dan dirancang untuk menyampaikan informasi edukasi yang mendalam dan terstruktur mengenai definisi klinis SAD, gejala dan diagnosis diferensial, dampak psikososial, mitos versus fakta, serta teknik regulasi emosi berbasis bukti. Kedua, Instagram *Stories* interaktif dengan fitur *polling*, kuis, dan tanya-jawab diimplementasikan untuk meningkatkan keterlibatan aktif audiens sekaligus berfungsi sebagai instrumen pengumpulan data evaluasi program.

Program dilaksanakan melalui empat akun Instagram yang berbeda secara simultan, memungkinkan jangkauan audiens yang lebih luas dengan variasi karakteristik demografis. Program dilaksanakan selama periode 10 Mei hingga 5 Juni 2026. Partisipan program merupakan pengguna Instagram yang secara sukarela mengikuti rangkaian kegiatan dan berpartisipasi dalam evaluasi melalui fitur Instagram *Stories*. Rekrutmen peserta dilakukan secara terbuka (*voluntary participation*), sehingga jumlah partisipan pada setiap tahap pengukuran dapat bervariasi. Karena adanya kemungkinan pengikut yang sama pada beberapa akun, jumlah partisipan yang terlibat secara keseluruhan tidak dapat dipastikan secara akurat dan pelaporan jumlah responden dilakukan berdasarkan jumlah respons pada masing-masing akun. Seluruh akun yang digunakan dalam pelaksanaan program merupakan akun milik anggota tim pelaksana. Fitur *polling* dan kuis Instagram secara teknis hanya memungkinkan satu respons dari setiap akun pengguna pada setiap pertanyaan, sehingga pengisian berulang diminimalkan, meskipun kemungkinan penggunaan akun yang berbeda oleh individu yang sama tidak dapat sepenuhnya dieliminasi. Total tujuh seri konten edukasi utama dipublikasikan secara berurutan, dengan

tema-tema yang disusun secara progresif dari pengenalan konsep dasar SAD hingga informasi tentang strategi koping dan akses layanan bantuan profesional. Seri konten tersebut meliputi: (1) *What is Social Anxiety Disorder?*; (2) Diferensiasi antara Pemalu dan SAD; (3) Dampak SAD; (4) Dekonstruksi Mitos VS Fakta Seputar SAD; (5) Stigma Kesehatan Mental dan Upaya Normalisasi; (6) Teknik Regulasi Emosi Jangka Pendek untuk Individu dengan SAD; dan (7) Pengenalan Pemicu Pribadi dan Indikator Waktu Pencarian Bantuan Profesional.



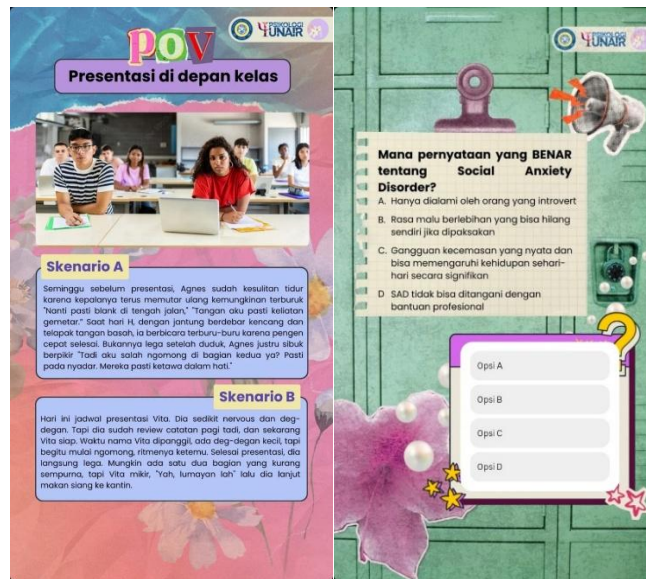
Gambar 1. Postingan Psikoedukasi

Prosedur evaluasi program dirancang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tiga tahap pengukuran yang saling melengkapi. Pada tahap pertama, *pre-test* berisi 5 item diadministrasikan melalui Instagram *Stories* interaktif kepada seluruh audiens yang mengikuti konten awal program. Instrumen *pre-test* mencakup pertanyaan mengenai tingkat familiaritas dengan terminologi SAD, kemampuan membedakan SAD dari rasa malu biasa, identifikasi situasi sosial yang paling

sering memicu kecemasan, pengalaman respons fisiologis dalam situasi sosial, serta motivasi mengikuti program. Bentuk pertanyaan disusun untuk mengetahui sejauh pemahaman peserta terhadap *Social Anxiety Disorder*. Tahap kedua adalah Kuis POV (*Point of View*), sebuah instrumen komprehensif berbasis skenario naratif yang disajikan dalam tiga konteks ekologis representatif: (a) skenario presentasi akademis di kelas, (b) skenario makan siang di kantin atau kafetaria, dan (c) skenario *gathering* atau pesta sosial. Setiap skenario menyajikan dua perspektif karakter, satunya menampilkan pola pikir, respons fisiologis, dan perilaku yang konsisten dengan SAD, dan satu yang menampilkan respons normatif yang kemudian digunakan untuk mengukur kemampuan audiens mengaplikasikan pengetahuan dalam konteks kehidupan nyata. Tahap ketiga adalah *post-test* yang mengukur akuisisi pengetahuan pada empat dimensi utama: pemahaman definisi SAD, pemahaman dampak pemaksaan sosial tanpa dukungan tepat, kemampuan mengidentifikasi teknik regulasi emosi yang valid, serta pemahaman respons yang tepat terhadap individu dengan SAD. Bentuk pertanyaan disusun untuk mengetahui sejauh pemahaman peserta terhadap *Social Anxiety Disorder* setelah diberikan intervensi. Seluruh data dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi pola pemahaman, tren *engagement*, dan efektivitas program secara keseluruhan.



Gambar 2. Pretest Psikoedukasi



Gambar 3. Quiz Psikoedukasi (POV), Gambar 4. Post-test Psikoedukasi

HASIL

Program psikoedukasi mengenai *Social Anxiety Disorder* (SAD) dilaksanakan melalui unggahan *feeds* dan *story* interaktif pada platform Instagram yang menjangkau empat akun berbeda. *Data engagement* menunjukkan bahwa konten pertama dan kedua memperoleh respons tertinggi, masing-masing sebesar 92 dan 99 *likes*, sementara konten selanjutnya menunjukkan tren penurunan bertahap hingga 47 *likes* pada *feeds* ketujuh. Pola ini mengindikasikan bahwa konten di awal program berhasil menarik perhatian audiens, namun retensi keterlibatan cenderung menurun pada unggahan-unggahan berikutnya.

Hasil *pre-test* yang diisi oleh 29-42 responden per akun mengungkapkan bahwa tingkat pengenalan istilah SAD bervariasi antar akun, dengan rentang responden yang menyatakan sudah familiar berkisar antara 44%-83%. Meski demikian, mayoritas responden di seluruh akun (86%-100%) sudah mampu membedakan SAD dari rasa malu biasa sebelum intervensi dilakukan. Situasi sosial yang paling banyak dilaporkan memicu kecemasan adalah presentasi di depan umum, kerja kelompok, dan menyampaikan pendapat di forum, yang konsisten dengan kriteria diagnostik

SAD. Respons fisiologis yang paling dominan adalah jantung berdebar kencang, dilaporkan oleh 38%-76% responden. Adapun motivasi utama mengikuti program adalah keinginan untuk mengetahui cara mengurangi kecemasan di situasi sosial (50%-80%), diikuti keinginan mengetahui kapan harus mencari bantuan profesional dan ingin merasa dipahami.

Kuis POV yang disajikan dalam format skenario naratif pada tiga *setting* sosial (presentasi, kantin, dan *gathering*) dijawab benar oleh 70%-83% responden di seluruh akun. Akurasi tertinggi ditemukan pada soal *setting* presentasi (79%-82%), sedangkan *setting* kantin dan *gathering* menunjukkan akurasi yang sedikit lebih rendah. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar audiens mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dari konten untuk mengidentifikasi tanda-tanda SAD dalam konteks kehidupan sehari-hari, meskipun masih terdapat sekitar 17%-30% responden yang belum dapat melakukannya secara akurat.

Pada *post-test*, terjadi peningkatan akurasi yang konsisten dibandingkan kuis POV di seluruh akun. Soal mengenai definisi SAD dijawab benar oleh 78%-100% responden, soal mengenai dampak pemaksaan ke situasi sosial tanpa dukungan yang tepat dijawab benar oleh 85%-100%, dan soal mengenai teknik regulasi emosi serta respons yang tepat terhadap individu SAD masing-masing memperoleh akurasi 85%-100% dan 83%-100%. Pada penilaian subjektif, 75%-85% responden melaporkan bahwa mereka merasa lebih memahami SAD setelah mengikuti program. Secara keseluruhan, peningkatan akurasi yang konsisten pada *post-test* di semua akun mengindikasikan bahwa program psikoedukasi berbasis Instagram ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan audiens mengenai SAD, terlepas dari perbedaan tingkat pengetahuan awal yang dimiliki.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program psikoedukasi mengenai *Social Anxiety Disorder* (SAD) yang dilaksanakan melalui platform Instagram secara keseluruhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan audiens. Temuan ini sejalan

dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa media sosial, khususnya Instagram, memiliki potensi besar sebagai media penyampaian informasi kesehatan mental karena jangkauannya yang luas serta sifatnya yang interaktif dan visual (Naslund et al., 2020).

Pola *engagement* yang ditemukan dalam penelitian ini, di mana konten awal memperoleh respons tertinggi dan cenderung menurun pada unggahan-unggahan berikutnya, merupakan fenomena yang umum dijumpai dalam program berbasis media sosial. Hal ini dapat dijelaskan melalui konsep *novelty effect*, yakni kecenderungan audiens untuk memberikan perhatian lebih besar terhadap konten baru di awal program (Taimalu & Luik, 2019). Penurunan *engagement* ini perlu menjadi perhatian bagi pengembangan program serupa di masa mendatang, misalnya dengan memvariasikan format konten atau menyisipkan elemen interaktif secara berkala guna mempertahankan keterlibatan audiens sepanjang program berlangsung.

Temuan pada tahap *pre-test* mengindikasikan bahwa sebagian besar responden sebenarnya telah memiliki pemahaman dasar mengenai SAD, khususnya dalam membedakannya dari rasa malu biasa, yaitu sebesar 86% hingga 100% responden. Meskipun demikian, tingkat pengenalan istilah SAD secara spesifik masih bervariasi antar akun, berkisar antara 44% hingga 83%, yang menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa belum merata. Kondisi ini menegaskan perlunya program edukasi yang tidak hanya menasar peningkatan pengetahuan teknis, tetapi juga pengenalan terminologi klinis secara lebih luas kepada masyarakat umum.

Situasi sosial yang paling banyak dilaporkan memicu kecemasan, yakni presentasi di depan umum, kerja kelompok, dan menyampaikan pendapat di forum, konsisten dengan kriteria diagnostik SAD dalam DSM-5 yang menekankan rasa takut akan evaluasi negatif dalam situasi performa sosial (American Psychiatric Association, 2013). Temuan ini sekaligus menggambarkan relevansi tinggi program psikoedukasi ini dengan kehidupan sehari-hari mahasiswa, mengingat situasi-situasi tersebut merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas perkuliahan.

Dominasi respons fisiologis berupa jantung berdebar kencang, yang dilaporkan oleh 38% hingga 76% responden, juga sejalan dengan literatur yang menjelaskan bahwa gejala otonom merupakan manifestasi fisik yang paling sering dirasakan oleh individu dengan SAD (Clark & Wells, 1995). Kesadaran responden terhadap gejala fisik ini dapat menjadi pintu masuk yang efektif untuk mendorong individu mengenali kondisi mereka dan mempertimbangkan untuk mencari bantuan profesional.

Hasil kuis POV menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu sebesar 70% hingga 83%, mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh untuk mengidentifikasi tanda-tanda SAD dalam konteks kehidupan nyata. Akurasi yang lebih tinggi pada skenario presentasi dibandingkan skenario kantin dan gathering kemungkinan disebabkan oleh familiaritas yang lebih besar terhadap konteks akademik serta representasi yang lebih eksplisit dari gejala SAD dalam skenario tersebut. Sementara itu, sekitar 17% hingga 30% responden yang belum mampu mengidentifikasi SAD secara akurat dalam skenario tertentu menunjukkan bahwa pemahaman konseptual perlu terus diperkuat, terutama dalam konteks situasi sosial yang lebih ambigu.

Peningkatan akurasi yang konsisten pada *post-test* di seluruh akun, dengan capaian 78% hingga 100% pada hampir seluruh dimensi pemahaman, memberikan bukti yang kuat bahwa program psikoedukasi berbasis Instagram ini berhasil mencapai tujuannya. Selain peningkatan pengetahuan faktual, sebanyak 75% hingga 85% responden melaporkan secara subjektif bahwa mereka merasa lebih memahami SAD setelah mengikuti program. Hal ini menunjukkan bahwa program tidak hanya efektif secara kognitif, tetapi juga berhasil membangun pengalaman belajar yang bermakna bagi audiens. Efektivitas ini dapat dikaitkan dengan pendekatan penyampaian yang adaptif terhadap karakteristik pengguna Instagram, yaitu melalui kombinasi konten visual, narasi skenario, dan kuis interaktif yang mendorong keterlibatan aktif audiens.

KESIMPULAN

Program psikoedukasi mengenai *Social Anxiety Disorder* (SAD) yang dilaksanakan melalui platform Instagram terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman audiens mengenai SAD. Hal ini tercermin dari peningkatan akurasi yang konsisten pada *post-test* di seluruh akun dengan capaian 78% hingga 100% pada seluruh dimensi yang diukur, serta laporan subjektif sebesar 75% hingga 85% responden yang merasa lebih memahami SAD setelah mengikuti program.

Temuan penelitian ini juga mengungkap bahwa situasi sosial yang paling banyak memicu kecemasan pada responden adalah presentasi di depan umum, kerja kelompok, dan menyampaikan pendapat di forum, yang sangat relevan dengan konteks kehidupan mahasiswa sehari-hari. Selain itu, pola penurunan *engagement* pada unggahan-unggahan berikutnya mengindikasikan perlunya strategi yang lebih variatif untuk mempertahankan keterlibatan audiens sepanjang program berlangsung.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial, khususnya Instagram, dapat menjadi sarana yang efektif dan terjangkau untuk menyebarluaskan informasi kesehatan mental kepada mahasiswa. Program ini diharapkan dapat menjadi model bagi pengembangan intervensi psikoedukasi berbasis digital di masa mendatang, sekaligus menjadi dasar bagi institusi pendidikan dan tenaga profesional kesehatan mental dalam merancang program literasi kesehatan mental yang lebih inklusif dan berkelanjutan.

REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Amsalem, D., Martin, A., Dixon, L. B., & Haim-Nachum, S. (2025). Using Instagram to promote youth mental health: Feasibility and acceptability of a brief social contact-based video intervention to reduce depression stigma. *JAACAP Open*, 3(4), 1025–1032.
- Chiu, K., Clark, D. M., & Leigh, E. (2021). Cognitive predictors of adolescent social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 138, 103801.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. Dalam R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (hal. 69–93). Guilford Press.
- Corrigan, P. W., Druss, B. G., & Perlick, D. A. (2014). The impact of mental illness stigma on seeking and participating in mental health care. *Psychological Science in the Public Interest*, 15(2), 37–70. <https://doi.org/10.1177/1529100614531398>
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2016). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205–225. <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh019>
- McAlister, K. L., Beatty, C. C., Smith-Caswell, J. E., Yourell, J. L., & Huberty, J. L. (2024). Social media use in adolescents: Bans, benefits, and emotion regulation behaviors. *JMIR Mental Health*, 11, e64626. <https://doi.org/10.2196/64626>
- 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>

- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741–756.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3)
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., & Khaledi-Paveh, B. (2024). Global prevalence of social anxiety disorder in children, adolescents and youth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Prevention*, 45, 795–813.
<https://doi.org/10.1007/s10935-024-00789-9>
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The Lancet*, 371(9618), 1115–1125. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60488-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60488-2)
- Taimalu, M., & Luik, P. (2019). The impact of beliefs and knowledge on the integration of technology among teacher educators: A path analysis. *Teaching and Teacher Education*, 79, 101–110.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2018.12.012>
- Vilaplana-Pérez, A., Vilar, E. S., Lundberg, J., Larsson, H., Lichtenstein, P., & Kuja-Halkola, R. (2021). Much more than just shyness: The impact of social anxiety disorder on educational performance across the lifespan. *Psychological Medicine*, 51, 1–9.
<https://doi.org/10.1017/S0033291719003908>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. WHO Press.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>