

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembahasan mengenai Kesehatan mental mulai menjadi perbincangan hangat pada tahun 2020, dengan diperingatinya Hari Kesehatan Mental Sedunia pada tanggal 10 Oktober 2020, yang bertemakan “*an opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health*”. *World Health Organization* (WHO) menekankan pada konsekuensi yang ditimbulkan saat kehidupan kita yang telah banyak berubah akibat pandemi COVID 19. Penekanan lain adalah mendorong negara-negara di dunia untuk memberikan perhatian lebih pada kesehatan mental.

Menurut pendapat Dewi (2012:10) *World Health Organization* tahun 2001, menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya. Inti dari kesehatan mental sendiri adalah lebih pada keberadaan dan pemeliharaan mental yang sehat. Akan tetapi, dalam praktiknya seringkali kita temui bahwa tidak sedikit praktisi di bidang kesehatan mental lebih banyak menekankan perhatiannya pada gangguan mental daripada mengupayakan usaha-usaha mempertahankan kesehatan mental itu sendiri. Kondisi mental yang sehat pada tiap individu tidaklah dapat disamaratakan. Kondisi inilah yang semakin membuat urgensi pembahasan kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.

Masalah kesehatan mental di Indonesia masih menjadi persoalan yang serius, dengan kemunculan media sosial yang tidak bisa dibendung. Berbagai

konten yang unik dan serius bahkan sampai yang tidak masuk akal bisa sangat menghibur penonton terhadap para pengguna hingga akhirnya *trending*. Tetapi selain memiliki konten yang menghibur bisa juga memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental pengguna.

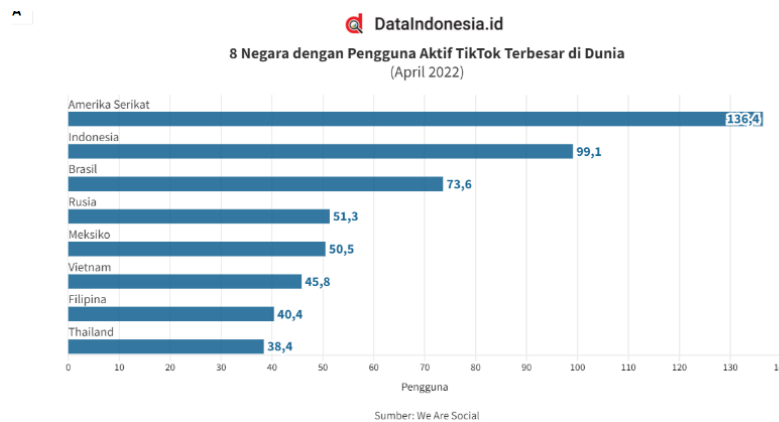
Belakangan ini istilah kesehatan mental di Tiktok menjadi viral atau gangguan mental populer karena sering menjadi bahan diskusi di kolom komentar media sosial salah satunya media sosial *Tiktok*. Konten kesehatan mental di *Tiktok* menjadi viral setelah muncul konten anak muda mendiagnosis kesehatan mental diri lewat media sosial *Tiktok* dalam artikel CNN Indonesia. Media sosial menurut Cahyono (2016:142) adalah sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan konten/isi melalui blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual yang merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia. Menurut Zarella yang dikutip dalam jurnal Raudatul (2018:5) pada dasarnya media sosial merupakan perkembangan mutakhir dari teknologi - teknologi perkembangan web baru berbasis internet, yang memudahkan semua orang untuk dapat berkomunikasi, berpartisipasi, saling membagi dan membentuk sebuah jaringan secara online, sehingga dapat menyebarkan konten mereka sendiri. Unggahan di *blog*, *tweet*, atau video *youtube* dapat direproduksi dan dapat dilihat secara langsung oleh jutaan orang secara gratis. Data Indonesia (2022) menjelaskan jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia dalam laporan *We Are Social* pada Januari 2022 tumbuh sebesar 12,35% dari tahun lalu. Lebih tepatnya jumlah pengguna aktif medsos pada awal 2022 adalah sebanyak 191 juta orang sedangkan pada 2021 sebesar 170 juta orang. Dengan total populasi 273.5 juta lebih, hal tersebut dapat diartikan bahwa hampir dari setengah penduduk Indonesia telah menjadi pengguna aktif media sosial.

Menurut Blanchard (2011:2) salah satu alasan mengapa media sosial sangat siap disambut oleh masyarakat umum adalah bahwa media sosial membantu untuk menghubungkan orang satu sama lain dengan cara yang berharga, berarti, dan mudah, dengan cara mereka sendiri, dan dalam skala yang belum pernah ada

sebelumnya. Selain itu, media sosial bisa menjadi salah satu cara bagi pengguna untuk saling berbagi kisah yang sedang terjadi atau yang telah mereka alami dalam kehidupan mereka, sehingga banyak orang yang dapat melihat dan bisa dijadikan salah satu pengalaman dalam kehidupan mereka. Sebagian pengguna media sosial akrab dengan istilah 'dokter *Google*' yang dianggap manjur bagi sebagian orang untuk "*healing* murah". Istilah dokter google muncul karena seringkali media sosial dijadikan tempat untuk mendiagnosis kondisi Kesehatan mental diri sendiri salah satunya autisme, hiperaktif dan lain sebagainya seperti yang telah disampaikan dalam artikel CNN Indonesia yang dirilis pada tanggal 8 Mei 2022. Fenomena itu menjadi perhatian khusus bagi pengguna platform media sosial berbasis di China, yaitu *TikTok*.

TikTok merupakan salah media sosial yang perkembangannya cukup pesat. *TikTok* merupakan aplikasi yang memperbolehkan para pemakainya untuk membuat video musik berdurasi pendek. Aplikasi ini diluncurkan pada bulan september tahun 2016 yang dikembangkan oleh *developer* asal Tiongkok. *ByteDance Inc*, mengembangkan sayap bisnisnya ke Indonesia dengan meluncurkan aplikasi video music dan jejaring sosial. Aplikasi *TikTok* ini sangat digemari oleh banyak orang termasuk orang dewasa dan anak-anak dibawah umur, hal ini terlihat dari data yang menunjukkan bahwa pada tahun 2021 aplikasi *TikTok* berhasil mencapai 3 miliar unduhan di seluruh dunia baik pengguna *IOS* maupun *Android*. Selain mencapai 3 miliar unduhan, di awal tahun 2021 *TikTok* tercatat sebagai aplikasi ataupun *platform* berpenghasilan tertinggi secara global.

Sampai dengan periode bulan April tahun 2022, *TikTok* menjadi salah satu aplikasi yang populer di seluruh dunia. Aplikasi video pendek ini sukses menyita perhatian banyak orang, terutama anak-anak muda karena tampilan serta fitur-fitur menarik yang ditawarkannya. Berdasarkan laporan *We Are Social*, *TikTok* telah memiliki 1,4 miliar pengguna aktif bulanan (*monthly active users/MAU*) berusia di atas 18 tahun secara global hingga kuartal I/2022. Jumlah ini meningkat 15,34% dibandingkan pada kuartal sebelumnya yang sebanyak 1,2 miliar pengguna.



Gambar 1.1 Data Pengguna Aktif di seluruh Dunia

Sumber: dataindonesia.id

Indonesia merupakan negara dengan urutan kedua dengan jumlah pengguna aktif *TikTok* sebesar 99,1 juta orang. Pengguna *TikTok* di Indonesia rata-rata menghabiskan waktu di *TikTok* sebanyak 23,1 jam per bulan. Sedangkan Amerika Serikat mendapatkan peringkat pertama dalam memiliki pengguna aktif *TikTok* terbesar di dunia. Jumlahnya tercatat mencapai 136,4 juta orang pada April 2022, seperti yang terlihat pada gambar 1.1.

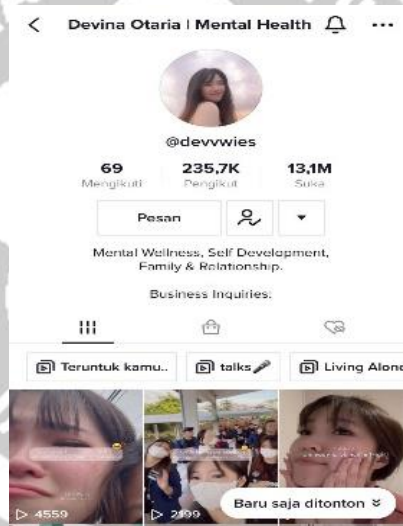
Menurut laporan *Everyday Health* dalam laporan CNN Indonesia (2022), istilah gangguan mental populer karena sering menjadi bahan diskusi di kolom komentar *TikTok*, dan dalam setahun terakhir ada peningkatan kalangan dewasa dan remaja yang menggunakan *TikTok* sebagai wadah untuk mendiagnosis kondisi diri, seperti autisme, *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD), *dissociative identity disorder* (DID), *obsessive-compulsive disorder* (OCD). Seperti laporan di atas topik mengenai kesehatan mental sering menjadi bahan diskusi di kolom komentar pada media sosial *TikTok*. Belakangan ini media sosial banyak digandrungi oleh masyarakat terutama dikalangan anak muda gen z. Gen Z atau Generasi Z lahir pada rentang tahun 1995 hingga 2012 (Stilman, 2018:1). Gen Z merupakan generasi global pertama dan generasi yang menggunakan teknologi tinggi. Gen z terbentuk dengan teknologi sejak kecil dan generasi ini sangat

tergantung pada teknologi. Penerapan teknologi ini juga digunakan dalam berkomunikasi, karena gen Z tumbuh dan kondisi sosial dengan perubahan cepat, oleh karena itu gen Z merupakan generasi *digital native* yang tumbuh dan besar bersama teknologi. Sejak kecil gen Z sudah akrab dengan perangkat-perangkat canggih, contohnya ponsel pintar.

Gen Z yang tumbuh di era teknologi sedang berkembang dengan pesat, seperti Internet, media sosial, aplikasi pesan makan, aplikasi transportasi, aplikasi kencana online, dan masih banyak lagi. Bahkan, gen Z di Indonesia menempati posisi teratas yang paling banyak menghabiskan waktu untuk berselancar di Internet, rata-rata 7 sampai 13 jam setiap harinya. Menurut laporan *Business of Apps*, hingga tahun 2021 pengguna *TikTok* di seluruh dunia didominasi oleh kelompok usia 20-29 tahun, dengan proporsi mencapai 35%. Kemudian pengguna dari kelompok usia 10-19 tahun berada di urutan kedua dengan proporsi 28% secara global. Menurut Stillman (2017:1) Generasi z atau gen z adalah mereka yang tahun kelahirannya berada dalam rentang tahun 1995 hingga tahun kelahiran 2012 dan berusia antara 10-27 tahun pada tahun 2022. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengguna terbanyak aplikasi *tiktok* yaitu gen z.

Tentunya setiap aplikasi memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing, sehingga aplikasi *TikTok* juga mempunyai dampak negatif dan dampak positif bagi para penggunanya. Dampak ini lebih banyak dialami oleh gen z karena mereka lebih banyak dan lebih lama dalam menggunakan aplikasi *TikTok*. Dampak negatif maupun positif dari aplikasi *TikTok* salah satunya dipengaruhi oleh konten *TikTok* itu sendiri. Salah satu konten *TikTok* yang diminati oleh penggunanya adalah konten yang berisi tentang kesehatan mental. Salah satu akun *TikTok* yang membahas kesehatan mental adalah akun @devvweis. Akun *TikTok* @devvweis dengan nama asli penggunanya yaitu Devina Otaria. Akun *TikTok* ini sudah digunakan sejak tahun 2021 dengan jumlah pengikut 235,7 ribu *followers* dan jumlah yang menyukai postingan yaitu 13,1 juta *like* atau suka seperti terlihat dalam gambar 1.2. Devina Otaria bukanlah seorang aktris yang terkenal, tetapi dia merupakan seorang konten creator yang membahas tentang *mental wellness, self*

development, family dan relationship. Dalam akun Tiktoknya Devina mengangkat berbagai hal yang pernah dia temui dalam hidupnya, kemudian dia merefleksikannya sebagai penguat hidup dirinya sendiri dan juga kepada orang-orang yang menonton. Melalui akun Tiktok @devvwies ini kita bisa belajar tentang kesehatan mental (*mental health*) mulai dari pentingnya kesehatan mental, cara menjaga kesehatan mental, bahkan penjelasan tentang penyakit kesehatan mental atau sering disebut dengan *mental illness* atau *mental disorder*. Sehingga para pengguna bisa mendapatkan pelajaran dari video-video tersebut dan menjadi lebih waspada serta peduli terhadap kesehatan mental diri kita masing-masing yang mungkin selama ini masih kita anggap remeh.



Gambar 1.2 Home Screen Tiktok @devvwies

Sumber : akun tiktok @devvwies

Dalam konten tiktoknya @devvwies banyak membahas tentang mencintai diri sendiri (*self love*) seperti terlihat pada gambar 1.3 akun tiktok ini sangat cocok untuk gen z, karena gen z memiliki rentan umur yang memiliki risiko dan tingkat distress psikologis yang lebih tinggi dibandingkan populasi lainnya. Hal ini dikarenakan usia gen z yang berada dalam tahap perkembangan atau transisi dari remaja menjadi dewasa, sehingga akun *tiktok* @devvwies bisa membantu generasi

z untuk belajar bagaimana menjaga kesehatan mental diri melalui konten *Tiktok* yang akun tersebut berikan.



Gambar 1.3 Isi Konten Akun Tiktok @devvweis

Sumber: akun tiktok @devvweis

Terpaan isi konten yang diunggah oleh akun tiktok @devvweis secara langaung maupun tidak langsung mempengaruhi para penggunanya. Terpaan merupakan intensitas keadaan khalayak dimana terkena pesan-pesan yang disebarkan oleh suatu media. Menurut Ardianto (2014:168), terpaan dapat diartikan sebagai kegiatan mendengar, melihat, dan membaca pesan-pesan media ataupun mempunyai pengalaman dan perhatian terhadap pesan tersebut yang dapat terjadi pada individu atau kelompok. Sedangkan menurut Rosengeren dalam Rakhmat (2009: 66) mendefinisikan terpaan media sebagai penggunaan media yang terdiri dari jumlah waktu yang digunakan dalam berbagai media, jenis isi media, dan media yang dikonsumsi atau media secara keseluruhan.

Penelitian dengan topik pengaruh terpaan media sosial sudah pernah dilakukan sebelumnya antara lain oleh Aditya Tri Wibowo (2015) yang berjudul “Pengaruh Terpaan Media sosial Instagram @Explorelombok terhadap minat kunjungan wisata di pulau Lombok (studi eksperimen pada pengguna Instagram

dikalangan mahasiswa kota Malang),” dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh terpaan media sosial Instagram @explorelombok terhadap minat kunjungan wisata di pulau Lombok antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terpaan sosial memiliki pengaruh terhadap minat responden. Selain penelitian diatas, ada penelitian lain yang dilakukan oleh Anjara Pawestri Iva (2014) yang berjudul “ Pengaruh Terpaan Media sosial Twitter @wisatasemarang dan kelompok referensi follower terhadap minat follower @wisatasemarang untuk berwisata di kota Semarang”, dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan pengaruh terpaan media sosial akun twitter @wisatasemarang dan kelompok referensi follower terhadap minat follower untuk berwisata di kota semarang adalah 49,41%, sehingga masih ada 50,59 % variabel lain yang memengaruhi minat follower akun twitter @wisatasemarang untuk berwisata dikota Semarang.

Berbeda dengan dua penelitian sebelumnya, penelitian dengan judul “ Pengaruh Pengguna Instagram Terhadap Kesehatan Mental *Instagramxiety* Pada Remaja di Kot Salatiga” yang dilakukan oleh Ricadona Priyanti Lim, dkk (2021), menghasilkan berdasarkan hipotesis tidak ada pengaruh pengguna instagram terhadap kesehatan mental *instagramxiety* pada remaja di Kota Salatiga. Akan tetapi, diperoleh determinasinya (R Square) 3,1% dapat dikatakan bahwa pengaruh pengguna instagram rendah atau kecil dampaknya terhadap kesehatan mental *instagramxiety*. Dapat dikatakan bahwa di Kota Salatiga dalam pengguna instagram tidak mempengaruhi kesehatan mental para penggunanya atau dapat dikatakan bahwa pengguna instagram yang tinggal di Kota Salatiga aman dari kesehatan mental. Hal ini dibuktikan dari penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan instagram dengan kesehatan mental di Kota Salatiga yang memperoleh hasil yang rendah dari penelitian Pengaruh Penggunaan Instagram Stories terhadap Perilaku Phubbing pada Generasi Z di Kota Salatiga memperoleh 31,1% (Phang, 2020) dan penelitian Pengaruh Penggunaan Youtube dan Instagram terhadap FOMO pada Generasi Z Kota Salatiga memperoleh 19,48% (Asih, 2020).

Berdasarkan penelitian terdahulu diatas, penelitian mengenai Pengaruh Terpaan tayangan konten Tiktok terhadap Kesehatan Mental terbilang masih sedikit. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Terpaan Tayangan Konten Tiktok @devvweis Terhadap Tingkat Pengetahuan Gen Z Terkait Kesehatan Mental .”

B. Rumusan Masalah

Dari pemaparan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, topik mengenai kesehatan mental sering menjadi bahan diskusi di kolom komentar pada media sosial Tiktok. Media sosial khususnya tiktok mulai banyak disukai oleh masyarakat terutama dikalangan anak muda atau gen z yang mempunyai rentang usia 10 tahun hingga 27 tahun. Gen z yang tumbuh pada era digitalisasi dan sudah akrab dengan teknologi sejak kecil akan cepat dalam menggunakan suatu media sosial, sehingga gen z dapat terkena terpaan pesan-pesan yang disebarkan oleh suatu media.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar pengaruh terpaan tayangan konten *tiktok* @devvweis terhadap tingkat pengetahuan gen z terkait kesehatan mental ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terpaan tayangan konten *tiktok* @devvweis terhadap tingkat pengetahuan gen z terkait kesehatan mental.

D. Manfaat Penelitian

Dengan dilakukannya penelitian ini, peneliti mengharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam bentuk manfaat bagi:

1. Manfaat Akademik

Secara akademis, diharapkan penelitian ini dapat memperkaya kajian-kajian ilmiah di Ilmu Komunikasi dan dapat menjadi acuan

penelitian selanjutnya mengenai pengaruh terpaan tayangan konten Tiktok @devvweis terhadap tingkat pengetahuan gen z terkait kesehatan mental .

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi dan mengembangkan *skill* dalam membuat konten tiktok untuk para praktisi. Dengan menciptakan inovasi terbaru yang menarik melalui penelitian ini dapat berguna bagi akun Tiktok terkait.

3. Manfaat Sosial

Secara sosial, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan penambahan wawasan dan ilmu pengetahuan bagi para masyarakat dalam memahami terkait pengaruh terpaan tayangan video Tiktok terhadap kesehatan mental.

E. Sistematika Penelitian

BAB I: PENDAHULUAN

Pendahuluan yaitu uraian dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan yang digunakan.

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan Pustaka yaitu uraian dari landasan teori, kerangka teoritis dan hipotesis yang digunakan untuk menganalisis masalah penelitian sehingga peneliti mendapatkan jawaban dari permasalahan penelitian yang telah ditetapkan oleh peneliti.

BAB III: METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi penelitian yaitu penjelasan dari metode-metode yang digunakan dalam penelitian, yakni pendekatan penelitian, metode

penelitian, metode pengumpulan data, Teknik analisis data, Teknik interpretasi data dan keabsahan data.

BAB IV: PEMBAHASAN

Pembahasan yaitu penyajian gambaran tentang subjek penelitian, pemaparan hasil penelitian berupa penyajian data seleksi dan interpretasi pokok-pokok temuan penelitian dengan menggunakan kerangka teoritis.

BAB V: PENUTUP

Penutup yaitu kesimpulan dari seluruh hasil peneliti dan saran-saran yang terdiri dari; saran akademik, saran praktis dan saran sosial.

