

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi telah mempermudah segala, pekerjaan serta aktivitas manusia, baik itu dalam dunia pendidikan, pekerjaan, bahkan hiburan. Media sosial merupakan bagian dari perkembangan akibat kemajuan teknologi dalam hal ini internet. Internet yang muncul beberapa dekade lalu berhasil membuat media sosial berkembang dengan cepat, bahkan bertumbuh dengan segala fasilitas atau manfaat baru yang diberikan kepada penggunanya. Teknologi ini secara terus menerus mengalami perkembangan hingga meluas karena cepatnya perkembangan internet saat ini. Hal ini dikarenakan banyak pengguna yang telah terhubung melalui internet. Segala jenis informasi bisa didapat dan diproses dengan mudah untuk kemudian disebar ke seluruh dunia. Menurut Body, media sosial sebagai kumpulan perangkat lunak yang memungkinkan individu maupun komunitas untuk berkumpul, berbagi, berkomunikasi dan dalam kasus tertentu saling berkolaborasi atau bermain. Media sosial memiliki kekuatan pada *User-Generated Content* (UGC) dimana konten dihasilkan oleh pengguna, bukan oleh editor sebagaimana di institusi media sosial (Karini, 2019). Salah satu aplikasi media sosial yang saat ini tengah banyak diunduh oleh kalangan masyarakat dan mahasiswa adalah aplikasi Tiktok.

Tiktok merupakan sebuah perangkat lunak yang dirancang untuk media sosial yang telah dipublikasikan sejak tahun 2016 di Tiongkok oleh Perusahaan teknologi Bernama *ByteDance* dengan nama Douyin. Kemudian pada Tahun 2018, aplikasi ini diperkenalkan ke pasar internasional dengan nama Tiktok.

Semenjak 2018, Tiktok merupakan aplikasi yang paling banyak diunduh yakni sebanyak 45,8 juta kali. Pencapaian tersebut berhasil mengalahkan beberapa aplikasi populer lainnya seperti, *Youtube*, *Whatsapp*, *Facebook* dan *Instagram*. Kebanyakan pengguna aplikasi Tiktok di Indonesia adalah anak usia sekolah dan milenial atau yang kita kenal dengan sebutan generasi Z. (Fachrul Ramadhan et al., 2023)

Belakangan ini, kita sering mendengar istilah “*mental health*” yang ramai diperbincangkan dalam media sosial terutama Tiktok. Istilah ini memiliki keterkaitan yang signifikan terhadap perubahan emosional dalam media sosial. Media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dan memicu perubahan emosional yang beragam. Oleh karena itu, media sosial Tiktok menjadi platform yang cukup relevan membahas tentang kesehatan mental. Menurut *World Health Organization* kesehatan mental diartikan sebagai status atau kondisi individu yang mencerminkan kesejahteraan kesadaran diri. Artinya, individu tersebut memiliki kemampuan untuk mengatur diri dan mengelola emosi yang dimiliki untuk mencegah situasi yang tidak diharapkan. (Anggelica & Siahaan, 2021).

Saat ini kesehatan mental menjadi isu yang begitu marak untuk dibicarakan dan menjadi salah satu fenomena yang banyak disoroti oleh masyarakat terutama dikalangan generasi muda. Menurut Curran dalam Fitri (2023) kesehatan mental menjadi perhatian sosial di kalangan generasi muda dikarenakan adanya peningkatan jumlah orang yang mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan (*anxiety*), depresi (*depression*), melukai diri sendiri (*self-harm*), keinginan bunuh diri (*suicidal tendency*), dan gangguan

mental lain (*mental disorders*) yang cukup beragam jenisnya serta rendahnya tingkat pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental dikarenakan stigma negatif yang terbentuk sebelumnya. (Wahyu Rahmadania e t al., 2023, 288)

Kesehatan mental memang menjadi pembicaraan yang sangat penting, terutama dikalangan generasi muda. Generasi ini adalah generasi yang tumbuh dan berkembang di era digital yang penuh dengan tekanan dan tantangan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Banyak isu tentang kesehatan mental marak di media sosial, mereka mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, perilaku melukai diri sendiri, keinginan bunuh diri dan gangguan mental lainnya yang memang sangat mengkhawatirkan. Dalam situasi ini, sangat jelas bahwa terdapat kebutuhan yang mendesak untuk melakukan intervensi dan memberikan dukungan yang lebih baik dalam kesehatan mental.

Masalah kesehatan mental menjadi beban utama banyak individu dikarenakan tekanan pekerjaan, tekanan sosial, dan pemenuhan ekspektasi dari sekitar, upaya untuk mengurangi atau mengatasinya adalah dengan *coping stres*, dukungan emosional dari berbagai media secara langsung maupun tidak, hal ini bisa dikategorikan sebagai salah satu strategi *coping stres* karena media sosial seringkali dijadikan wadah untuk mendapatkan dukungan emosional dan melampiaskan permasalahan yang dimiliki oleh pengguna dengan cara berkeluh-kesah di media sosial. (Mahmudah et al., 2023)

Dalam menjalani kehidupan pasti kita akan mengalami yang namanya roda berputar dengan berbagai jenis rintangan dan halangan yang akan berdampak pada kondisi mental seperti galau, stres, sedih, kecewa dan kebingungan. Dengan

banyaknya masalah yang kita hadapi, tak jarang jika menimbulkan rasa putus asa sampai muak, bosan, dan ingin menghilang dari keadaan. Dari situlah kita butuh yang namanya motivasi agar mampu *survive* dalam menjalani kehidupan, lebih semangat dan mempunyai tujuan hidup. Salah satu konten yang menarik perhatian peneliti adalah konten edukasi tentang kesehatan mental oleh akun @kelaskehidupan, dalam akun tersebut ia mengajak penontonnya untuk saling bercerita tentang masalah-masalah yang sedang dihadapi oleh penontonnya. Ia menggunakan kalimat-kalimat yang hangat, mendukung, dan inklusif sehingga menjadikan kontennya mudah dimengerti dan dipahami oleh penontonnya. Sisi menarik dalam akun tiktok ini adalah kontennya yang edukatif, ia juga kerap membagikan *tips and trik* seputar kesehatan mental seperti cara mengelola stres dan meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu ia juga menyajikan konten yang inspiratif yang dapat memberikan motivasi kepada pengikutnya. Dalam akun Tiktoknya ia juga sering membagikan curhatan-curhatan dari pengikutnya yang dibalut dalam konten yang berbentuk tulisan sehingga dapat dibaca dan dijadikan motivasi oleh penonton.

Hadirnya akun @kelaskehidupan berusaha untuk membantu orang mengenal diri mereka lebih dalam dan memperbaiki kualitas hidup mereka. Akun ini merupakan akun yang berfokus pada memberikan inspirasi, motivasi, dan nasihat kepada pengikutnya. Kontennya mencakup topik seperti pengembangan diri, kesehatan mental, hubungan sosial dan pemahaman diri. Kontennya juga mendapat banyak pujian karena berhasil menyentuh hati pengikutnya dan mendorong mereka untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Pemilik akun ini bernama Dedi Setiawan, ia merupakan seorang *Magister Sains Psikologi*,

hypnotherapist dan juga seorang penulis. Selain itu, ia juga seorang konten kreator di Tiktok dengan jumlah pengikut 251,6 ribu dan dengan *like* 7,3 juta. Ia juga aktif dalam media sosial *Youtube* dan membagikan konten-konten motivasi yang penuh dengan inspirasi.

Berdasarkan masalah diatas, peneliti akan melakukan penelitian lebih lanjut terkait konten edukasi kesehatan mental yang diunggah oleh akun @kelaskehidupan dan seberapa jauh konten tersebut dapat mengubah emosi penggunanya. oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat judul “**Analisis Pesan Kesehatan Mental Pada Akun Tiktok @kelaskehidupan**”

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, penulis menfokuskan penelitian ini pada:

1. Analisis konten yang diunggah dalam akun Tiktok @kelaskehidupan.
2. Pesan kesehatan mental dalam konten yang diunggah oleh akun Tiktok @kelaskehidupan.
3. Konten @kelaskehidupan yang diunggah pada Januari 2023-Desember 2023.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dideskripsikan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini yang dapat dirumuskan oleh peneliti adalah bagaimanakah konten atau postingan akun @kelaskehidupan dalam menyampaikan pesan kesehatan mental kepada pengguna Tiktok.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana isi konten dalam akun tiktok @kelaskehidupan dalam menyampaikan informasi tentang pesan kesehatan mental.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang kesehatan mental.
2. Dapat menambah wawasan tentang penggunaan media sosial sebagai alat untuk mengedukasi masyarakat.
3. Dapat menjadi bahan panduan untuk penelitian selanjutnya dan menjadi referensi untuk perpustakaan Unimal terutama di Fakultas Ilmu Sosial dan Politik.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu masyarakat terutama kalangan generasi muda untuk mengetahui persepsi dan motivasi terhadap kesehatan mental.
2. Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan penulis serta para pembaca tentang konten Tiktok terutama akun Tiktok dengan konten edukasi tentang kesehatan mental.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi, menambah referensi dan kontribusi mahasiswa ilmu komunikasi yang ingin melakukan penelitian serupa.

