

BAB I

PENDAHULUAN

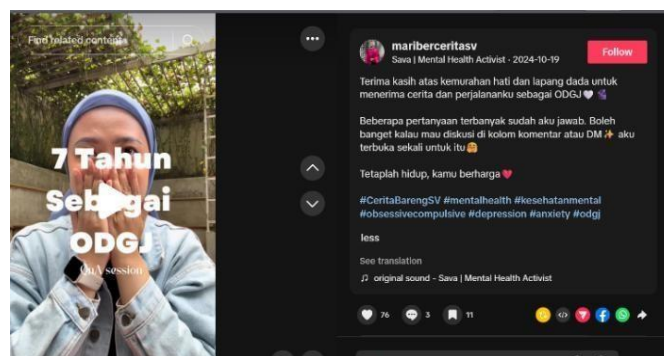
1.1 Latar Belakang

Isu kesehatan mental yang dahulu sering dianggap tabu kini semakin banyak diperbincangkan melalui media sosial. TikTok, sebagai salah satu platform paling populer di Indonesia, menjadi wadah bagi penyintas gangguan mental untuk menceritakan pengalaman hidupnya secara terbuka, menghadirkan fenomena keterbukaan diri (*Self Disclosure*) yang menarik untuk diteliti lebih dalam. Fenomena *Self Disclosure* penyintas gangguan mental di TikTok tidak hanya hadir dalam bentuk konten anonim yang singkat atau sekadar potongan video yang terbatas pada ekspresi emosional semata. Lebih dari itu, fenomena ini juga terepresentasi melalui pengalaman personal yang dituturkan secara terbuka, jujur, dan penuh makna oleh para penyintas. Konten semacam ini memperlihatkan keberanian besar dari penyintas untuk memperlihatkan sisi rapuh sekaligus sisi tangguh mereka di hadapan publik digital yang sangat luas. Dengan memanfaatkan format video singkat yang interaktif, para penyintas mampu menyampaikan pesan yang menyentuh secara emosional, menghadirkan kedekatan dengan audiens, serta membangun ruang komunikasi yang lebih autentik. Inilah yang membuat fenomena keterbukaan diri di TikTok menjadi sangat menarik, sebab ia bukan hanya sekadar curahan hati personal.

Menurut (DeVito, 1992) *Self Disclosure* merupakan proses pengungkapan informasi mengenai dirinya baik itu pikiran, perasaan ataupun perilakunya. Sedangkan menurut (Wheeless, 1978) *Self Disclosure* merupakan kemampuan seorang individu tentang diri sendiri kepada individu lain. Sementara itu (Altman & Taylor, 1973) berpendapat bahwa *Self Disclosure* adalah kemampuan untuk mengungkapkan informasi terkait dirinya kepada orang lain dengan tujuan agar tercapai hubungan yang akrab. Dalam (Littlejohn & Foss, 2010), secara tradisional telah disebutkan. Bahwasanya selama ini *Self Disclosure* hanya terbatas pada konten linguistik yang diucapkan oleh individu dengan cara tatap muka. Akan tetapi, pendekatan model terbaru *Self Disclosure* kemudian telah diperluas dengan memasukkan bentuk komunikasi tertulis yang bisa terjadi melalui computer untuk perangkat lunaknya. Individu yang sengaja berbagi pengalaman dan emosi dapat

membantu mengurangi gejala depresi pada saat stres dan akan mengalami peningkatan kepuasan hidup ketika *Self Disclosure* dilakukan dengan penuh kedekatan (Zhang, 2017)

Salah satu contoh fenomena dapat dilihat pada akun @mariberceritasv, di mana kreatornya secara jujur dan terbuka menceritakan perjalanan hidup sebagai ODGJ selama tujuh tahun. Dalam video tersebut, ia membagikan kisahnya dengan nada reflektif sekaligus penuh keberanian. Respons yang diterimanya pun cukup beragam, mulai dari dukungan positif yang mengapresiasi keterbukaannya hingga komentar yang mempertanyakan kondisi mentalnya.



Gambar 1. 1 screenshot bentuk fenomena self disclosure

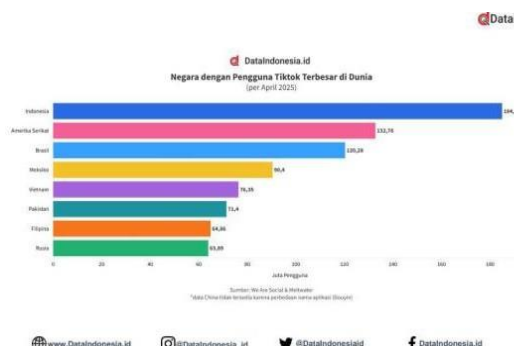
Contoh lain datang dari akun @rivanymd, yang membuat video singkat dengan teks “*Banyak yang ga percaya kalau aku ODGJ karena sering kali kelihatan baik-baik aja.*” Unggahan tersebut mendapat lebih dari 70 ribu *likes* dan ribuan komentar. Mayoritas komentar berisi empati dan pengakuan bahwa banyak orang mengalami hal serupa, meskipun dari luar tampak “normal”. Namun, di sisi lain, terdapat pula komentar bernada skeptis yang meragukan kondisi si kreator. Kasus ini menunjukkan dilema yang dihadapi penyintas ketika melakukan *Self Disclosure*. di satu sisi, mereka mendapat dukungan sosial yang dapat memperkuat identitas positif, tetapi di sisi lain, mereka juga masih berhadapan dengan stigma dan ketidakpercayaan dari sebagian audiens.



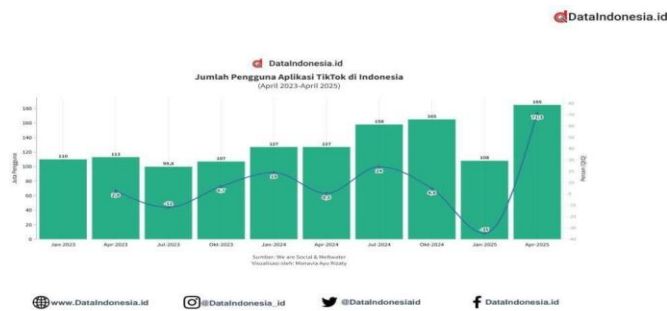
Gambar 1.2 screenshot bentuk fenomena *Self Disclosure*

Kedua kasus ini memperlihatkan dinamika nyata *Self Disclosure* penyintas gangguan mental di TikTok. Berdasarkan pandangan (Dias, 2013) dalam buku “*Emotional First Aid: Practical Strategies for Treating Failure, Rejection, Guilt, and Other Everyday Psychological Injuries*” mendukung gagasan bahwa *Self Disclosure* berfungsi sebagai mekanisme terapeutik. Dengan mengungkapkan pengalaman dan perasaan secara terbuka, penyintas gangguan mental dapat meredakan rasa bersalah, menyalurkan emosi, dan memperkuat kesehatan mental melalui validasi sosial yang diterima di ruang digital seperti TikTok.

Berdasarkan laporan TikTok SEA Growth Summit 2025, jumlah pengguna aktif TikTok di Indonesia telah mencapai lebih dari 160 juta orang, menjadikan Indonesia sebagai negara dengan jumlah pengguna TikTok terbanyak di Asia Tenggara. Sedangkan menurut @dataindonesia.id Indonesia menempati posisi pertama, menunjukkan bahwa TikTok bukan sekadar aplikasi hiburan, tetapi juga fenomena budaya yang memengaruhi pola komunikasi dan interaksi sosial masyarakat luas.



Gambar 1.3 data negara dengan pengguna tiktok terbesar di dunia menurut @dataindonesia.id



Gambar 1.4 data pengguna tiktok di indonesia menurut @dataindonesia.id

Besarnya jumlah pengguna tersebut menjadikan TikTok sebagai medium utama generasi muda dalam mengekspresikan diri sekaligus membangun identitas sosial mereka. Konten-konten yang diunggah di platform ini tidak hanya berisi hiburan, tetapi juga narasi kehidupan sehari-hari, aspirasi, bahkan pergulatan personal seperti masalah kesehatan mental. TikTok merupakan salah satu aplikasi yang dimana penggunanya dapat mengekspresikan dirinya dengan berbagai trend-trend yang bisa dilakukan dan diikuti oleh beberapa kalangan (Oktorika et al., 2023). Kondisi ini menjadikan TikTok sebagai ruang yang dinamis, di mana sebuah narasi personal bisa dengan cepat mendapatkan audiens yang luas dan respons yang beragam. Dalam arus penggunaan tersebut, muncul fenomena menarik berupa keterbukaan diri (*Self Disclosure*) dari penyintas gangguan mental.

Banyak penyintas yang berani membagikan kisah hidupnya mulai dari pengalaman menghadapi depresi, kecemasan, trauma masa lalu, hingga proses terapi dan pemulihan yang dijalani dalam bentuk video singkat, narasi, ataupun ekspresi kreatif melalui *voice over*. Konten semacam ini bukan hanya berfungsi sebagai sarana curhat, tetapi juga menjadi strategi komunikasi untuk membentuk identitas diri baru, yakni transformasi dari sosok yang dianggap “korban” menjadi “penyintas” yang lebih berdaya dan memiliki suara di ruang publik digital.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan 2018, prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia mencapai 9,8% dari populasi dewasa, sedangkan prevalensi gangguan jiwa berat seperti *skizofrenia* sekitar 7 per 1000 penduduk. Angka ini menunjukkan bahwa isu kesehatan mental merupakan masalah serius yang dihadapi masyarakat Indonesia. Sayangnya, data WHO (2022) mencatat bahwa lebih dari 75% penderita gangguan mental di negara berkembang tidak mendapatkan layanan kesehatan yang memadai karena terbentur

stigma, keterbatasan fasilitas, maupun rendahnya literasi kesehatan mental. Stigma masyarakat Indonesia terhadap orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) maupun penyintas gangguan mental masih sangat kuat. Survei oleh Kementerian Kesehatan dan PDSKJI (2022) menunjukkan bahwa lebih dari 60% masyarakat masih memiliki pandangan negatif terhadap ODGJ, seperti menganggap mereka berbahaya, tidak mampu hidup mandiri, atau aib keluarga. Hal ini berdampak pada bagaimana keterbukaan diri penyintas di ruang digital diterima oleh publik. Alih-alih mendapatkan dukungan, tidak jarang penyintas justru menghadapi komentar merendahkan, cibiran, hingga perundungan daring (*cyberbullying*).

Masalah lain yang muncul adalah adanya potensi salah tafsir dari audiens. Tidak semua pengguna TikTok memiliki literasi kesehatan mental yang memadai, sehingga keterbukaan diri penyintas terkadang dianggap sebagai bentuk pencarian perhatian atau bahkan romantisasi gangguan mental. Kondisi ini berpotensi menimbulkan dampak ganda bagi penyintas, risiko psikologis yang semakin besar akibat penolakan atau stigmatisasi bagi masyarakat, munculnya persepsi yang keliru terhadap isu kesehatan mental. Dengan demikian, fenomena *Self Disclosure* penyintas gangguan mental di TikTok menghadirkan dua sisi yang kontradiktif. Di satu sisi, ia membuka ruang positif bagi penyintas untuk membangun identitas diri yang lebih kuat dan memperoleh dukungan sosial. Namun, di sisi lain, keterbukaan ini masih menghadapi hambatan berupa stigma, diskriminasi, dan kerentanan terhadap respon negatif publik. Situasi dilematis inilah yang menjadikan fenomena ini penting untuk diteliti lebih lanjut, khususnya dalam konteks bagaimana *Self Disclosure* berperan dalam proses pembentukan identitas diri penyintas gangguan mental di Indonesia.

Penelitian mengenai *Self Disclosure* di media sosial sebenarnya sudah cukup banyak dilakukan, tetapi masih terdapat sejumlah celah penelitian yang perlu diisi agar fenomena ini dapat dipahami secara lebih utuh. Sebagian besar penelitian terdahulu masih menaruh perhatian pada platform seperti Instagram, Twitter, atau forum daring yang berbasis teks dan foto. Padahal, TikTok sebagai media berbasis video singkat memiliki karakteristik komunikasi yang berbeda, baik dari segi format konten maupun pola interaksi audiens. Dengan algoritma distribusi konten yang masif, TikTok memungkinkan sebuah narasi personal menyebar luas dalam waktu

singkat, serta memunculkan bentuk ekspresi diri yang lebih visual, kreatif, dan emosional. Celah inilah yang belum banyak dijelaskan dalam penelitian sebelumnya, meskipun di Indonesia jumlah pengguna TikTok telah mencapai lebih dari 160 juta orang pada tahun 2025 dan menjadikannya sebagai ruang ekspresi yang sangat berpengaruh di masyarakat. Selain dari sisi platform, penelitian terdahulu juga berbeda dalam hal subjek yang dikaji. Sebagian besar studi sebelumnya menyoroti *Self Disclosure* sebagai aspek *coping mechanism*, tanpa mengaitkannya dengan proses pembentukan identitas diri yang sesungguhnya menjadi bagian penting dari perjalanan penyintas. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian untuk memahami bagaimana penyintas gangguan mental di Indonesia menggunakan TikTok sebagai ruang *Self Disclosure* sekaligus sebagai sarana dalam membangun identitas diri mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh (Al Azis & Irwansyah, 2021) berjudul “Fenomena *Self Disclosure* Dalam Penggunaan Platform Media Sosial (Studi Deskriptif pada Akun Selebgram).” memberikan gambaran tentang bagaimana *Self Disclosure* dimaknai dan dipraktikkan dalam konteks media sosial, khususnya Instagram. penelitian ini menemukan bahwa selebgram laki-laki cenderung menjaga privasi dan membatasi informasi personal yang dibagikan, sedangkan selebgram perempuan lebih terbuka dalam mengungkapkan pengalaman pribadi, perasaan, dan pandangan hidup. Keterbukaan diri tersebut dimaknai sebagai sarana ekspresi emosional sekaligus strategi komunikasi untuk membangun citra diri dan memperoleh dukungan sosial. Namun, penelitian ini juga menyoroti munculnya hubungan parasosial yang bersifat semu antara selebgram dan pengikutnya, menunjukkan bahwa keterbukaan diri di media sosial sering kali berfungsi sebagai bentuk personal branding daripada ekspresi autentik diri.

Penelitian (Tuflichatul Ummul, 2021) dalam karyanya “Hubungan Kesehatan Mental dengan *Self Disclosure* pada Remaja Pengguna Media Sosial” menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk meneliti keterkaitan antara kondisi kesehatan mental dan perilaku keterbukaan diri. Hasil penelitiannya menunjukkan adanya hubungan positif namun tidak signifikan antara kesehatan mental dan *Self Disclosure*, di mana kesehatan mental hanya memberikan pengaruh sebesar 1,96%, sementara 98,04% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti kepercayaan diri,

lingkungan sosial, dan dukungan emosional. Hal ini menegaskan bahwa keterbukaan diri di media sosial tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi psikologis, tetapi juga oleh faktor sosial dan konteks komunikasi digital.

Kedua penelitian tersebut sama-sama memperlihatkan bahwa fenomena *Self Disclosure* di media sosial bersifat kompleks dan multidimensional, tidak hanya berkaitan dengan ekspresi emosional, tetapi juga berhubungan dengan aspek sosial, psikologis, dan kultural pengguna. Perbedaan mendasar dengan penelitian ini terletak pada fokus dan pendekatannya. Penelitian ini berfokus pada penyintas gangguan mental di platform TikTok dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, sehingga *Self Disclosure* dipahami bukan sebagai strategi pencitraan atau sekadar variabel psikologis, melainkan sebagai proses komunikasi bermakna yang membantu penyintas dalam membangun identitas diri, memperoleh dukungan sosial, dan menegosiasikan stigma kesehatan mental di ruang digital. Dengan demikian, penelitian ini melengkapi dan memperluas kajian sebelumnya dengan menyoroti dimensi eksistensial dan terapeutik dari praktik keterbukaan diri pada penyintas gangguan mental di media sosial.

Dari sisi teori, penelitian sebelumnya sering kali tidak secara komprehensif mengaitkan fenomena lapangan dengan kerangka teoritis yang kuat. Banyak studi berhenti pada deskripsi fenomena, tanpa menjelaskan mekanisme komunikasi yang melandasinya. Penelitian ini mencoba mengisi celah tersebut dengan memanfaatkan teori-teori yang relevan, antara lain *Self Disclosure Theory* (Jourard, 1971) untuk memahami proses keterbukaan diri, *Identity Theory* (Stryker, 1980) untuk menelusuri bagaimana identitas diri dibentuk melalui interaksi sosial yang terjadi di platform digital. Kombinasi teori ini memungkinkan penelitian tidak hanya menggambarkan fenomena, tetapi juga menafsirkannya secara lebih mendalam. Survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan dan PDSKJI pada tahun 2022 menunjukkan bahwa lebih dari enam puluh persen masyarakat Indonesia masih memiliki pandangan negatif terhadap penyintas gangguan mental, bahkan ada yang menganggap kondisi tersebut sebagai aib keluarga. Situasi ini membuat fenomena keterbukaan diri penyintas di TikTok menjadi sangat unik, karena di satu sisi mereka berusaha membebaskan diri dari stigma, namun di sisi lain tetap menghadapi risiko diskriminasi atau perundungan. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk

menjawab berbagai celah tersebut. Fokusnya bukan hanya pada fenomena keterbukaan diri semata, melainkan pada bagaimana *Self Disclosure* di TikTok menjadi bagian dari proses pembentukan identitas diri penyintas gangguan mental.

Kebaruan penelitian ini terletak pada objek kajian yang menyoroti TikTok sebagai platform dominan yang masih jarang dieksplorasi, pada subjek penelitian yang menempatkan penyintas sebagai aktor utama, serta pada kerangka teoritis yang menghubungkan keterbukaan diri dengan konstruksi identitas diri dalam konteks masyarakat Indonesia yang sarat stigma kesehatan mental. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk menjawab berbagai celah tersebut. Fokusnya bukan hanya pada fenomena keterbukaan diri semata, melainkan pada bagaimana *Self Disclosure* di TikTok menjadi bagian dari proses pembentukan identitas diri penyintas gangguan mental.

Urgensi penelitian ini dikaitkan dengan realitas sosial yang ada di Indonesia. Pertama, prevalensi gangguan mental di Indonesia menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mencatat bahwa sekitar 9,8% penduduk dewasa mengalami gangguan mental emosional, dan sekitar 7 per 1000 orang mengalami gangguan jiwa berat seperti *skizofrenia*. Kondisi ini diperparah dengan adanya stigma sosial yang masih kuat, yang membuat banyak penyintas enggan terbuka, baik di lingkungan sekitar maupun di ruang publik. Tingginya angka pengguna TikTok di Indonesia menambah urgensi penelitian ini. Dengan lebih dari 160 juta pengguna aktif per 2025. Banyak di antara mereka yang lebih memilih mencari informasi, dukungan emosional, bahkan validasi sosial melalui TikTok daripada melalui saluran formal. Keterbukaan diri penyintas di TikTok memiliki dampak ganda yang tidak bisa diabaikan. Namun di sisi lain, fenomena ini juga berisiko memunculkan respon negatif berupa cibiran, komentar stigmatis, atau bahkan perundungan daring (*cyberbullying*) yang justru dapat memperburuk kondisi psikologi penyintas. Tanpa pemahaman akademis yang komprehensif, masyarakat bisa salah menafsirkan keterbukaan diri penyintas sebagai bentuk pencarian perhatian atau sekadar tren, bukan sebagai bagian dari perjalanan penting dalam membangun identitas diri.

Tanpa pemahaman akademis yang komprehensif, masyarakat bisa salah menafsirkan keterbukaan diri penyintas sebagai bentuk pencarian perhatian atau

sekadar tren, bukan sebagai bagian dari perjalanan penting dalam membangun identitas diri. Dari perspektif ilmu komunikasi, fenomena *Self Disclosure* penyintas gangguan mental di TikTok menunjukkan bahwa media sosial tidak lagi sekadar menjadi saluran penyampaian informasi, tetapi telah berkembang menjadi ruang komunikasi yang memungkinkan terjadinya pertukaran makna antara penyintas dan audiens. Melalui video, narasi, maupun interaksi pada kolom komentar, penyintas tidak hanya menyampaikan pengalaman pribadinya, tetapi juga membangun hubungan komunikasi yang menghasilkan dukungan sosial, empati, serta proses negosiasi identitas di ruang digital. Dengan demikian, praktik *Self Disclosure* di TikTok dapat dipahami sebagai proses komunikasi interpersonal yang dimediasi teknologi, di mana pesan yang disampaikan tidak hanya membentuk pemahaman audiens terhadap isu kesehatan mental, tetapi juga memengaruhi cara penyintas memandang dirinya sendiri. Selanjutnya dalam tataran akademis, penelitian ini mendesak dilakukan karena masih jarang kajian di Indonesia yang memandang keterbukaan diri penyintas gangguan mental sebagai bagian dari proses pembentukan identitas diri. Kebanyakan penelitian terdahulu berhenti pada dimensi dukungan sosial atau coping mechanism. Padahal, identitas diri merupakan aspek fundamental dalam perjalanan penyintas bagaimana mereka mendefinisikan siapa diri mereka, bagaimana mereka dilihat oleh orang lain, dan bagaimana mereka mengintegrasikan pengalaman masa lalu dengan citra diri yang baru. Menyoroti aspek identitas berarti memberikan ruang yang lebih luas bagi penyintas untuk dipahami sebagai subjek yang aktif, bukan hanya sebagai korban atau individu yang membutuhkan simpati. dan yang terakhir secara praktis.

Berdasarkan tujuan tersebut, penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian ilmu komunikasi, khususnya yang berkaitan dengan psikologi komunikasi, *Self Disclosure*, dan teori identitas, tetapi juga menghadirkan manfaat praktis dalam upaya mengurangi stigma kesehatan mental dan memperkuat literasi digital di Indonesia. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi akademisi, praktisi komunikasi, pembuat kebijakan, serta komunitas kesehatan mental dalam menciptakan strategi komunikasi publik dan ruang digital yang lebih aman, inklusif, dan mendukung perjalanan para penyintas gangguan mental.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka penelitian ini berupaya menjawab permasalahan pokok, yaitu Bagaimana Fenomena Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Penyintas Gangguan Mental Pada Platform Tiktok Dalam Membentuk Identitas Diri.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui fenomena keterbukaan diri (*Self Disclosure*) yang dilakukan oleh penyintas gangguan mental pada platform TikTok dalam membentuk identitas diri.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoritis:

1. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur akademik di bidang Ilmu Komunikasi, khususnya kajian Psikologi Komunikasi yang membahas fenomena *Self Disclosure* penyintas gangguan mental di media sosial.
2. Menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji keterbukaan diri, kesehatan mental, serta konstruksi identitas diri di platform media sosial yang berbeda

1.4.2 Secara Kritis:

Proses penelitian skripsi mengasah keterampilan praktis yang dapat berguna dalam berbagai situasi seperti pengumpulan data, analisis data, dan penulisan laporan serta dapat menambah pengetahuan sebagai bekal dalam mengaplikasikan pengetahuan teoritik terhadap masalah praktis.

a) Bagi Masyarakat

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan petunjuk pada proses perbaikan kesalahan dalam praktiknya di masa kini hingga masa yang akan datang.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat mengenai realitas keterbukaan diri penyintas gangguan mental, sehingga dapat mengurangi stigma yang masih melekat.
3. Memberikan pemahaman bahwa media sosial, khususnya

TikTok, dapat berfungsi sebagai ruang edukasi dan dukungan, bukan sekadar hiburan, sehingga masyarakat lebih kritis dalam memaknai konten terkait kesehatan mental.

b) Bagi Praktisi Kesehatan Mental dan Komunitas

1. Menjadi rujukan bagi psikolog, konselor, maupun komunitas kesehatan mental dalam memahami bagaimana media sosial, khususnya TikTok, dapat dimanfaatkan sebagai ruang dukungan bagi penyintas.
2. Menjadi dasar bagi penyusunan program literasi digital dan kampanye publik yang lebih tepat sasaran dalam mengedukasi masyarakat tentang kesehatan mental.

c) Bagi Dinas Sosial

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi Dinas Sosial dalam memahami bagaimana media sosial dimanfaatkan oleh penyintas gangguan mental sebagai ruang untuk memperoleh dukungan sosial.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program edukasi dan pendampingan yang bertujuan mengurangi stigma terhadap penyintas gangguan mental di masyarakat