ANALISIS PRAKTIK BUDAYA DIGITAL DALAM KONTEN EDUKASI KESEHATAN MENTAL DI AKUN TIKTOK @SUNDARINDAH

SKRIPSI

DIAJUKAN OLEH:

MEIDY DWI CAHYANI

220531100094

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU BUDAYA

UNIVERSITAS TRUNODJOYO MADURA

2026

ANALISIS PRAKTIK BUDAYA DIGITAL DALAM KONTEN EDUKASI KESEHATAN MENTAL DI AKUN TIKTOK @SUNDARINDAH

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan

Untuk mencapai Derajat Sarjana S-1

Diajukan Oleh:

Meidy Dwi Cahyani

220531100094

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU BUDAYA

UNIVERSITAS TRUNODJOYO MADURA

TAHUN 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

ANALISIS PRAKTIK BUDAYA DIGITAL DALAM KONTEN EDUKASI KESEHATAN MENTAL DI AKUN TIKTOK @SUNDARINDAH

SKRIPSI

Bahwa skripsi ini telah diseminarkan dan

sudah layak untuk diujikan

DIAJUKAN OLEH :

Meidy Dwi Cahyani

220531100094

Menyetujui,
Koordinator Program Studi,

Imam Sofyan, S.Sos., Msi.
NIP. 197711042008121001

Bangkalan, 21 Juli 2026
Dosen Pembimbing,

Dr. Dessy Trisilowaty, S.Sos, M.Si
NIP. 198212152008122002

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Dengan ini saya Meidy Dwi Cahyani menyatakan bahwa karya ilmiah / skripsi yang berjudul "Analisis Praktik Budaya Digital dalam Konten Edukasi Kesehatan Mental di Akun TikTok @sundarindah" merupakan asli hasil karya saya sendiri dan karya ilmiah ini belum pernah diajukan sebagai pemenuhan persyaratan untuk memperoleh gelar kesarjanaan strata satu (S1) dari Universitas Trunojoyo Madura maupun perguruan tinggi lain, serta tidak pernah dipublikasikan dalam jurnal ilmiah manapun.

Semua informasi yang dimuat dalam karya ilmiah ini yang berasal dari penulis lain baik yang dipublikasikan atau tidak telah diberikan penghargaan dengan mengutip nama sumber penulis secara benar dan semua isi dari karya ilmiah/skripsi ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya sebagai penulis.

Bangkalan, 21 Juli 2026
Penulis,



Meidy Dwi Cahyani
NIM. 220531100094

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Meidy Dwi Cahyani
NIM : 220531100094
Program Studi : Ilmu Komunikasi Bangkalan
Judul Skripsi : Analisis Praktik Budaya Digital dalam Konten Edukasi Kesehatan Mental di Akun TikTok @sundarindah

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura.

TIM PENGUJI

Ketua Penguji : H. Ahmad Cholil, M.Si., Ph.D ( )
NIP. 197406012006041001

Anggota Penguji : Nadya Poernamasari, S.I.Kom., M.I.Kom ( )
NIP. 199408072022032020

Anggota Penguji : Dr. Dessy Trisilowaty, S.Sos, M.Si. ( )
NIP. 19821215200812200

Ditetapkan di : Bangkalan
Tanggal : 28 Juli 2026

Mengetahui :

Dekan
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya

Bangun Sentosa D.H., S.Sos, Msi., Ph.D.
NIP. 197509152002121001

Ketua
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya

Dr. Arie Wahyu Pranata, S.Pi., M. Sos.
NIP. 197403122008121001

MOTTO

"Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia."

Baskara – Hindia

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul "Analisis Resepsi Mahasiswa Terhadap Konten Kesehatan Mental pada Akun TikTok @sundarindah" sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Trunojoyo Madura.

Peneliti menyadari bahwa proposal skripsi ini tidak luput dari kekurangan. Oleh karena itu peneliti berharap adanya kritik, saran, dan usulan demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, peneliti berharap agar proposal skripsi ini bermanfaat bagi pihak-pihak terkait dan memberikan kontribusi akademik pada pengembangan Ilmu Komunikasi.

Bangkalan, 28 Juli 2026
Penulis,



Meidy Dwi Cahyani
NIM. 220531100094

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas segala Rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penyusunan karya tulis ilmiah ini merupakan bagian penting dari proses akademik yang harus dilalui oleh setiap mahasiswa sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom) di Jurusan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura. Skripsi ini tidak hanya sebagai bentuk pemenuhan persyaratan akademik, melainkan sebagai wujud pengaplikasian pengetahuan yang telah diperoleh selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa tanpa adanya dukungan dan bimbingan dari banyak pihak selama masa studi hingga penyelesaian skripsi ini, proses tersebut tidak akan berjalan dengan baik. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Allah SWT, atas segala Rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis diberikan kesempatan, kesehatan, kekuatan, serta semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada ibunda tercinta, Lilik Khudaifah, yang senantiasa mendoakan kelancaran penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas dukungan, kepercayaan, serta keyakinan yang selalu diberikan kepada setiap Langkah penulis. Terima kasih atas segala penngorbanan, usaha, keringat, air mata, dan rasa lelah yang dipendam demi mengantarkan penulis menuju masa depan yang lebih baik.
3. Bapak Dr. Safi'I selaku Rektor Universitas Trunodjoyo Madura beserta jajaran Wakil Rektor I, II, dan III yang telah memberikan dukungan terhadap terselenggaranya proses pendidikan di universitas.
4. Bapak Bangun Sentosa Dwi Haryono, S.Sos., M.Si, Ph. D. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya beserta jajaran Wakil Dekan I, II, dan III yang telah mendukung pelaksanaan akademik di lingkungan fakultas.
5. Bapak Imam Sofyan, S.Sos, M.Si selaku Koordinator Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Trunodjoyo Madura yang telah memberikan arahan serta dukungan selama penulis menempuh pendidikan.

6. Ibu Dr. Dessy Trisilowaty, S.Sos, M.Si selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran, ketelitian, dan dedikasi telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis sejak tahap awal hingga penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Trunodjoyo Madura yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan pengalaman berharga kepada penulis selama masa perkuliahan.
8. Seluruh informan penelitian yang telah bersikap kooperatif selama proses wawancara serta berkenan membantu penulis dalam memperoleh data yang diperlukan untuk penelitian
9. Sahabat penulis, Sabrina Islaila dan Dinda Amini yang telah menjadi tempat bernaung saat sedang susah dan sedih. Memberikan penulis semangat dan dukungan penuh dari bangku sekolah hingga saat ini.
10. Sahabat seperjuangan penulis, Dinar, Raya, Novi, dan Vadia yang telah menemani proses penulis dari awal hingga akhir. Memberikan bantuan, dukungan, dan keyakinan untuk menyelesaikan skripsi.
11. Sahabat virtual sekaligus *real life* penulis, Seila dan Sofi yang telah membantu penulis saat dalam keadaan kesulitan, serta memberikan dukungan dan semangat.
12. Teman-teman yang penulis anggap akrab serta penting, Seila, Chinta, Marcelinda, dan Rachel yang telah memberikan dukungan dan bantuan yang penulis butuhkan.
13. Seluruh teman-teman Crew Cindicat Pictures, terutama Ara, Kak Zakka, Kak Leo, dan Kak Rojja yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan semangat.
14. Seluruh teman-teman GenBI UTM, terutama Dito, Wahyu, Farid, Rebeccha, Novi, Lauren, Nadia, dan Faiz yang telah memaklumi segala urusan perkuliahan penulis saat masa bertugas sebagai GenBI. Terima kasih atas dukungan dan bantuan yang telah diberikan.
15. Seluruh teman-teman GenBI Jatim, terutama Fathir dan Anggi yang telah memaklumi kekurangan dalam kinerja saat masa bertugas yang bersamaan dengan skripsi. Terima kasih atas dukungan dan semangatnya.
16. *Yanti Gemink*, yang beranggotakan Arimbib, Sofye, dan Enji yang telah menjadi tempat berkeluh kesah dan setia menemani penulis saat sedih.

17. Seluruh teman-teman Roblox, terutama Soup, Bahlil, Ute, Suho, Mimi, Kak Boba, Sam, Pipiw, Snow, Milea, Key, Mao, dan Ares yang telah menemani dan menyemangati penulis hingga akhir.
18. Kepada donatur robux penulis, *@kizzystecu* yang telah terima kasih atas segala bentuk dukungan, semangat, dan waktu yang telah diberikan. Terima kasih karena telah bersedia mendengarkan setiap keluh kesah penulis serta menemani di saat-saat lelah dan penuh tekanan selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga suatu hari nanti kita dapat dipertemukan dalam keadaan yang baik, meskipun melalui sebuah ketidaksengajaan.
19. Kepada seluruh team *PJM Group*, terutama Kak Neeya, Kak Kinan, dan Kak Meidi yang memaklumi segala urusan perkuliahan penulis selama magang mandiri di Shoji Land yang menjadi ruang berkembang bagi penulis.
20. Tidak lupa, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada diri sendiri. Terima kasih karena telah memilih untuk tetap bertahan dan terus melangkah, meskipun perjalanan ini dipenuhi rasa lelah, ketakutan, kehilangan, serta berbagai tantangan yang tidak mudah dilalui. Terima kasih karena tidak menyerah ketika keadaan terasa begitu berat, karena tetap bangkit setiap kali merasa ingin berhenti, dan karena selalu berusaha memberikan yang terbaik meskipun sering kali harus berjuang dalam diam. Terima kasih atas setiap air mata yang jatuh, setiap doa yang dipanjatkan, setiap rasa ragu yang akhirnya berhasil dilawan, serta setiap langkah kecil yang membawa penulis sampai pada titik ini. Perjalanan menyelesaikan skripsi ini bukanlah perjalanan yang mudah, tetapi semua proses tersebut telah membentuk penulis menjadi pribadi yang lebih kuat, lebih sabar, dan lebih menghargai setiap pencapaian sekecil apa pun. Semoga segala usaha, pengorbanan, dan keteguhan hati yang telah diberikan tidak pernah sia-sia. Semoga setiap proses yang telah dilalui menjadi pelajaran yang berharga untuk terus bertumbuh, berkembang, dan menjadi pribadi yang lebih tangguh dalam menghadapi setiap perjalanan kehidupan di masa yang akan datang. Untuk diri sendiri, terima kasih telah bertahan.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Trunodjoyo Madura, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Meidy Dwi Cahyani
NIM	: 220531100094
Program Studi	: Ilmu Komunikasi
Fakultas	: Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya
Jenis Karya	: Skripsi

Demikian Kepentingan Dan Perkembangan Ilmu Pengetahuan, Menyetujui Untuk Memberikan Kepada Universitas Trunojoyo Hak Bebas Publikasi Atas Skripsi Dengan Judul : Analisis Praktik Budaya Digital dalam Konten Edukasi Kesehatan Mental di Akun TikTok @sundarindah

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dibuat di : Bangkalan
Pada Tanggal : 28 Juli 2026
Yang Menyatakan,



Meidy Dwi Cahyani
NIM. 220531100094

ABSTRAK

Meidy Dwi Cahyani (220531100094). Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura. Analisis Praktik Budaya Digital dalam Konten Edukasi Kesehatan Mental pada Akun TikTok @Sundarindah.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya penggunaan TikTok sebagai media penyebaran informasi, termasuk edukasi kesehatan mental, yang mendorong terbentuknya praktik budaya digital dalam proses konsumsi, interaksi, dan pemaknaan konten. Akun TikTok @sundarindah menjadi salah satu akun edukasi kesehatan mental yang aktif menyampaikan informasi psikologis dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh masyarakat.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis praktik budaya digital dalam konten edukasi kesehatan mental pada akun TikTok @sundarindah berdasarkan perspektif Interaksionisme Simbolik Herbert Blumer. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode netnografi. Data dikumpulkan melalui observasi terhadap konten dan kolom komentar akun TikTok @sundarindah, wawancara mendalam dengan sepuluh informan perempuan yang merupakan pengikut akun tersebut, serta dokumentasi. Data dianalisis melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik budaya digital terbentuk melalui proses pemaknaan simbol verbal, visual, audiovisual, serta format penyajian konten yang diinterpretasikan berdasarkan pengalaman, pengetahuan, dan interaksi sosial para informan. Proses pemaknaan tersebut sejalan dengan premis Teori Interaksi Simbolik Herbert Blumer, yaitu makna terbentuk melalui interaksi sosial dan terus dimodifikasi melalui proses interpretasi. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa praktik budaya digital berkontribusi terhadap pembentukan konsep diri (*self*), negosiasi norma gender, serta peningkatan literasi kesehatan mental informan. Selain itu, konsep *mind*, *self*, dan *society* dari George Herbert Mead memperlihatkan bahwa pembentukan makna terjadi melalui refleksi individu, pengalaman pribadi, dan interaksi di ruang digital. Dengan demikian, akun TikTok @sundarindah tidak hanya berfungsi sebagai media penyebaran informasi kesehatan mental, tetapi juga sebagai ruang interaksi simbolik yang mendorong perubahan pemahaman, sikap, dan perilaku pengguna terhadap kesehatan mental.

Kata kunci: Praktik Budaya Digital, Interaksionisme Simbolik, TikTok, Edukasi Kesehatan Mental, Literasi Kesehatan Mental.

ABSTRACT

Meidy Dwi Cahyani (2205311000XX). Communication Studies Program, Faculty of Social and Cultural Sciences, Universitas Trunojoyo Madura. Analysis of Digital Cultural Practices in Mental Health Educational Content on the TikTok Account @Sundarindah.

This study was motivated by the increasing use of TikTok as a platform for disseminating information, including mental health education, which has encouraged the emergence of digital cultural practices in the processes of content consumption, interaction, and meaning-making. The TikTok account @sundarindah is one of the accounts actively providing mental health educational content through simple and easily understandable communication.

This study aimed to analyze digital cultural practices in the mental health educational content of the TikTok account @sundarindah from the perspective of Herbert Blumer's Symbolic Interactionism. This research employed a qualitative approach using the netnography method. Data were collected through observations of the content and comment sections of the @sundarindah TikTok account, in-depth interviews with ten female informants who followed the account, and documentation. The data were analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing.

The findings reveal that digital cultural practices are formed through the interpretation of verbal, visual, audiovisual symbols, and content presentation formats based on the informants' experiences, prior knowledge, and social interactions. This process is consistent with Herbert Blumer's Symbolic Interaction Theory, which explains that meaning is created through social interaction and continuously modified through interpretation. The study also finds that digital cultural practices contribute to the development of self-concept, the negotiation of gender norms, and the improvement of the informants' mental health literacy. Furthermore, George Herbert Mead's concepts of mind, self, and society explain that meaning is constructed through individual reflection, personal experience, and interaction within digital spaces. Therefore, the TikTok account @sundarindah functions not only as a platform for disseminating mental health information but also as a space for symbolic interaction that encourages changes in users' understanding, attitudes, and behaviors toward mental health.

Keywords: *digital cultural practices, symbolic interactionism, TikTok, mental health education, mental health literacy.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
MOTTO iv
KATA PENGANTAR 1
UCAPAN TERIMA KASIH 2
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS 5
ABSTRAK 6
ABSTRACT 7
DAFTAR ISI 8
DAFTAR TABEL 11
DAFTAR GAMBAR 12
BAB I PENDAHULUAN 13
1.1. Latar Belakang 13
1.2. Rumusan Masalah 21
1.3 Tujuan Penelitian 22
1.4. Manfaat Penelitian 22
BAB II KAJIAN PUSTAKA 23
2.1. Kerangka Teoritis 23
2.1.1 Teori Interaksi Simbolik 23
2.2. Kerangka Konseptual 26
2.2.1 Praktik Budaya Digital 26
2.3 Penelitian Terdahulu 36
2.4 Kerangka Berfikir 41
BAB III METODE PENELITIAN 42
3.1 Paradigma Penelitian 42

3.2 Jenis Penelitian 43
3.3 Subjek dan Objek Penelitian 44
3.3.1 Subjek 45
3.3.2 Objek 45
3.4 Teknik Pengumpulan Data 45
3.4.1 Observasi Partisipatif 46
3.5 Teknik Analisis Data 47
3.6 Teknik Keabsahan Data 48
3.7 Lokasi Penelitian 50
BAB IV DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN 51
4.1 Deskripsi Penelitian 51
4.1.1 Praktik Budaya Digital pada Akun TikTok @sundarindah 51
4.1.2 Profil Indah Sundari Jayanti, S.Psi., M. Psi., Psikolog 56
4.2 Data Informan 60
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN 67
5.1 Karakteristik Konten Penelitian 67
5.2 Pemaknaan Simbol-Simbol dalam Konten Edukasi Kesehatan Mental 71
5.2.1 Pemaknaan terhadap Simbol Verbal dalam Konten Edukasi Kesehatan Mental .. 77
5.2.2 Pemaknaan terhadap Simbol Visual dan Audiovisual 81
5.2.3 Format TikTok 84
5.3 Proses Interaksi Sosial Digital sebagai Sumber Konstruksi Makna 89
5.3.1 Interaksi parasosial antara informan dan kreator konten 89
5.3.2 Interaksi antarpengguna di kolom komentar 92
5.3.3 Interaksi di luar TikTok yang dipicu konten 96
5.4 Proses Interpretif dan Modifikasi Makna oleh Informan 99
5.4.1 Seleksi dan kurasi konten sebagai tindakan interpretative 99
5.4.2 Kontekstualisasi pesan ke dalam pengalaman personal 102
5.4.3 Negosiasi antara pengetahuan baru dan pengetahuan sebelumnya 105
5.5 Pembentukan Konsep Diri (*Self*) Melalui Konsumsi Konten 109
5.6 Praktik Budaya Digital sebagai Tindakan Bermakna 113
5.6.1 Praktik konsumsi: scrolling, menonton, dan algoritma sebagai budaya 114

5.6.2 Praktik partisipasi: *like*, *comment, share,* dan *save* 115
5.6.3 Praktik produksi dan reproduksi makna 118
5.7 Peran Gender dalam Praktik Budaya Digital dan Pemaknaan Kesehatan Mental Konten kesehatan mental sebagai ruang negosiasi norma gender 121
5.8 Implikasi Praktik Budaya Digital terhadap Literasi Kesehatan Mental Informan 126
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN 131
6.1 Kesimpulan 131
6.2 Saran 132
DAFTAR PUSTAKA 133
LAMPIRAN 141

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu 36
Tabel 4. 1 Data Informan 60
Tabel 5. 1 Karakteristik Konten TikTok @Sundarindah 67
Tabel 5. 2 Koding Komentar Konten 71
Tabel 5. 3 Tabel Hasil Koding 74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Prevalensi gangguan mental 14
Gambar 1. 2 Top mobile apps..... 16
Gambar 1. 3 Profil TikTok @sundarindah 18
Gambar 1. 4 Buku terlaris bulan Agustus 20205 di TransMedia Pustaka 19
Gambar 4. 1 Akun TikTok @sundarindah..... 56
Gambar 4. 2 Indah sebagai finalis Sunsilk Hijab Hunt 57
Gambar 4. 3 *Sundarindah sebagai pembicara* 59
Gambar 4. 4 Profil Informan 1 61
Gambar 4. 5 Profil Informan 2 62
Gambar 4. 6 Profil Informan 3 62
Gambar 4. 7 Profil Informan 4 63
Gambar 4. 8 Profil Informan 5 63
Gambar 4. 9 Profil Informan 6 64
Gambar 4. 10 Profil Informan 7 64
Gambar 4. 11 Profil Informan 8 65
Gambar 4. 12 Profil Informan 9 65
Gambar 4. 13 Profil Informan 10 66
Gambar 5. 1 Komentar Audiens terhadap Simbol Verbal Konten 5 @sundarindah 79
Gambar 5. 2 Gestur Konten 3..... 81
Gambar 5. 3 Gambar konten 2 85
Gambar 5. 4 *Gambar konten 3* 85
Gambar 5. 5 *Gambar konten 4* 86
Gambar 5. 6 Gambar konten 2 90
Gambar 5. 7 Komentar konten 2 93
Gambar 5. 8 Komentar konten 3 93
Gambar 5. 9 Komentar konten 5 94
Gambar 5. 10 Konten 1 100
Gambar 5. 11 Komentar konten 2 103
Gambar 5. 12 Komentar konten 3 103
Gambar 5. 13 Komentar konten 5 106
Gambar 5. 14 Gambar komentar konten 5 110
Gambar 5. 15 Komentar konten 5 117
Gambar 5. 16 Komentar konten 5 122