BAB I
PENDAHULUAN

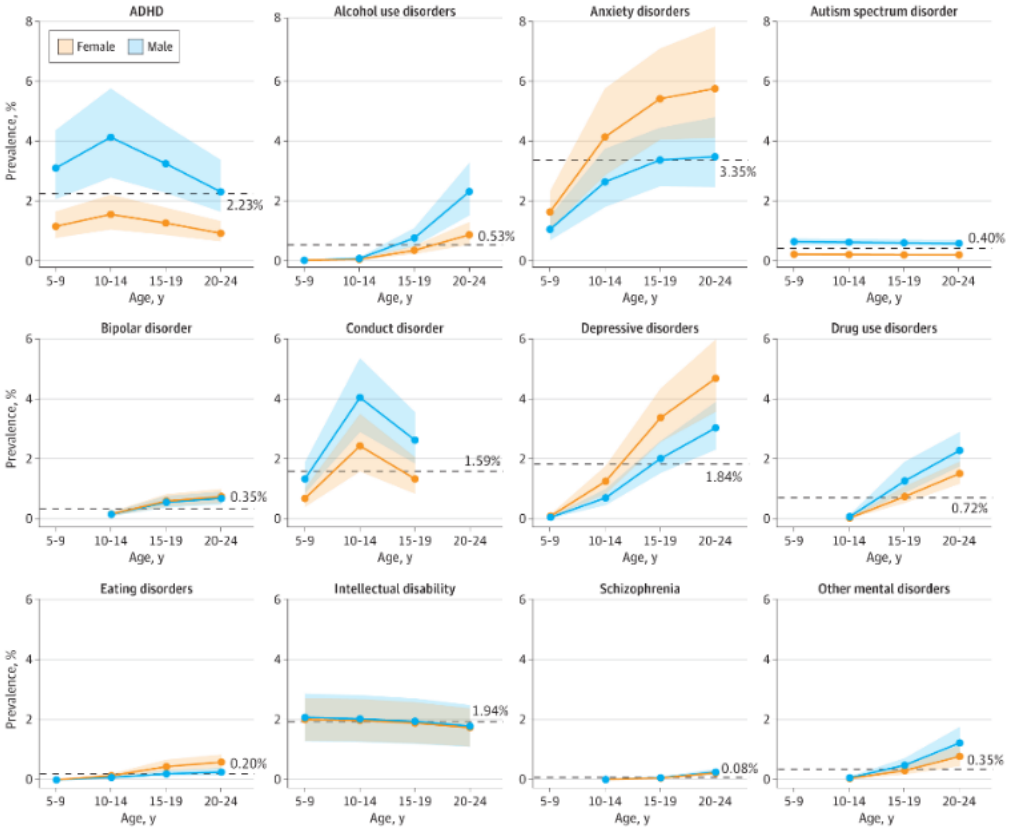
1.1. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan salah satu komponen fundamental yang tidak dapat dipisahkan dari pengertian kesehatan secara keseluruhan sebagaimana yang dikemukakan oleh (*World Health Organization* (WHO), 2013) yang menyatakan bahwa kesehatan bukan hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan fisik, tetapi juga mencakup keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh. Kondisi kesehatan mental yang optimal memungkinkan setiap individu untuk mewujudkan potensi dirinya secara maksimal, mampu menghadapi tekanan hidup yang normal dalam kehidupan sehari-hari, melaksanakan pekerjaan secara produktif, dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat dan lingkungan sekitarnnya (Ayuningtyas dkk., 2020). Dengan demikian, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan kondisi terbebas dari gangguan psikologis, tetapi juga kemampuan untuk beradaptasi secara sehat terhadap berbagai tantangan dan tuntutan kehidupan.

Kesehatan mental menjadi isu global yang semakin mendapatkan perhatian akhir-akhir ini. Menurut *World Health Organization* (WHO), terdapat sekitar 800.000 orang meninggal akibat bunuh diri setiap tahun dan kelompok usia muda atau bisa disebut sebagai Generasi Z memayoritasi angka tersebut sehingga pencegahan pada usia muda harus lebih diperhatikan (Fajarwati, 2023). Kasus bunuh diri terkait kesehatan mental tercatat sebagai penyebab kematian kedua. Rata-rata satu orang dilaporkan meninggal akibat bunuh diri setiap jam pada rentang usia rentan 15-29 tahun (Valentina & Helmi, 2016).

Statistik menunjukkan bahwa satu dari empat individu diperkirakan akan mengalami gangguan kesehatan mental selama hidup mereka (Ayuningtyas dkk., 2018). Angka ini menunjukkan tingginya risiko yang dihadapi masyarakat terkait kesehatan psikologis, yang jika tidak ditangani dengan tepat, dapat memperburuk kondisi kesehatan dan berpotensi menimbulkan beban sosial dan ekonomi bagi keluarga, masyarakat, dan pemerintah. Generasi Z termasuk dalam kelompok dalam usia dengan prevalensi gangguan mental menurut laporan *Global Burden of Disease Study* yang dipublikasikan di JAMA Psychiatry (Kieling dkk., 2024). Data menunjukkan bahwa pada gangguan ADHD,

perempuan cenderung lebih tinggi 4%, sementara laki-laki juga menunjukkan kenaikan di rentang usia yang sama tapi lebih rendah 2%. Untuk gangguan penggunaan alkohol dan narkoba, prevalensi meningkat di usia 20-24 tahun, terutama pada laki-laki 0.7%. Gangguan cemas dan depresi paling tinggi pada perempuan usia 15-19 tahun, mendekati 6% dan 4.5%.



Gambar 1. 1 Prevalensi gangguan mental

Sumber : *Jama Psychiartry*

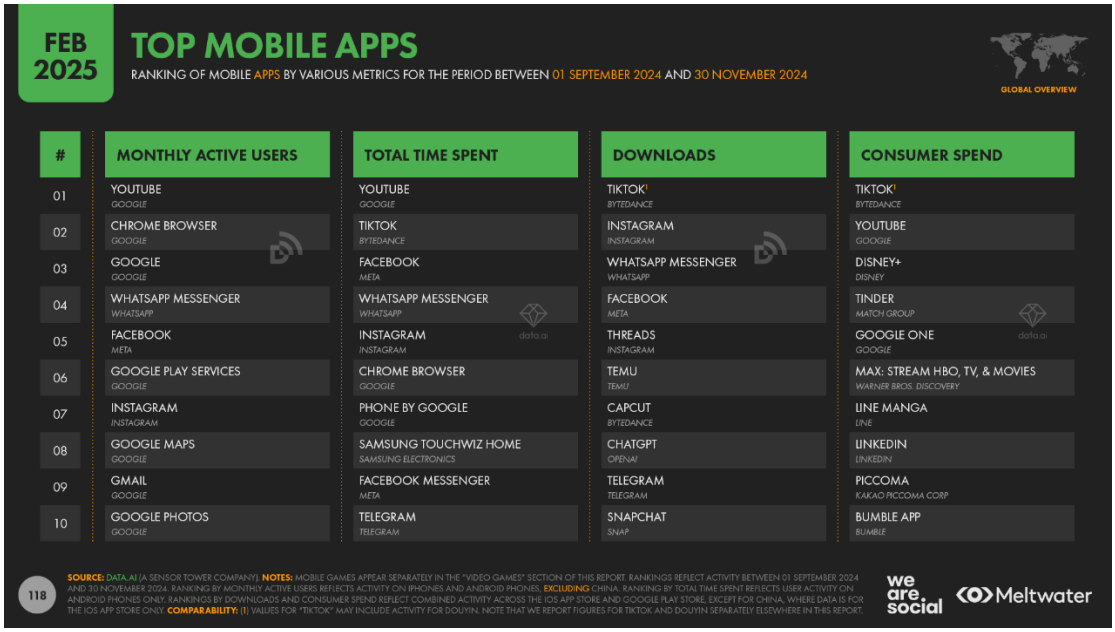
Prevalensi gangguan mental memperlihatkan perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Kajian *Global Burden of Disease* yang dipublikasikan dalam *JAMA Psychiatry* menunjukkan bahwa perempuan usia remaja hingga dewasa muda memiliki prevalensi gangguan kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis, psikologis, dan sosial yang saling berkaitan. Laporan WHO melalui *World Mental Health Report* juga menegaskan bahwa perempuan lebih rentan mengalami gangguan mental yang bersifat internalisasi, seperti kecemasan dan depresi, sehingga membutuhkan perhatian lebih dalam upaya promotif

maupun preventif kesehatan mental. Temuan tersebut menjadi salah satu pertimbangan dalam penelitian ini karena informan yang dipilih merupakan perempuan yang aktif mengakses konten edukasi kesehatan mental di TikTok sehingga dinilai sesuai dengan karakteristik fenomena yang diteliti.

Semenjak pada awal tahun 2000-an, media sosial telah mengalami perkembangan yang sangat pesat (Qadir & Ramli, 2024). Penelitian Qadir & Ramli menyatakan ini berawal dari platform sederhana seperti *Friendster* dan *MySpace*, jejaring sosial kini telah menjadi bagian dalam keseharian banyak orang. Platform seperti Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, dan YouTube digunakan oleh jutaan hingga miliaran pengguna di dunia. Pengguna media sosial terus bertumbuh pesat di Indonesia, berdasarkan data *We Are Social* (2023), lebih dari 170 juta orang tercatat sebagai pengguna aktif yang menunjukkan betapa besar peran media sosial dalam kehidupan. TikTok kini menjadi salah satu media sosial terpopuler, menurut laporan *We Are Social* dan *Hoosuite*, TikTok menunjukkan pertumbuhan pesat dengan 106,52 juta pada Oktober 2023, naik 6,74% dibandingkan tahun sebelumnya (Yunita & Wijayanti, 2025). TikTok menyediakan ruang berekspresi lewat video berdurasi 15 detik hingga 10 menit. Data dari Socialinsider.io menambahkan bahwa pengguna berusia 18-24 tahun mendominasi populasi TikTok di Indonesia (41,26%), sementara pengguna di bawah 18 tahun mencapai 30,8%, yang menegaskan bahwa mayoritas pengguna adalah remaja dan anak muda (GWI dkk., 2023)

Pemanfaatan media sosial sebagai media penyajian konten edukasi digital secara signifikan membantu pengguna memperoleh pengetahuan dan wawasan baru dengan lebih mudah dan praktis. Melalui platform ini, materi edukasi dapat disampaikan secara interaktif, menarik, dan fleksibel, sehingga membantu pengguna lebih memahami pembelajaran. Media sosial juga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dengan mendorong pengguna untuk lebih mandiri dan aktif mengeksplorasi hal-hal baru sesuai kebutuhan belajarnya. Oleh karena itu, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media krusial untuk menyebarluaskan pengetahuan dan pendidikan digital di era modern (Prasetya dkk., 2023). Pengguna diharapkan memiliki keterampilan literasi digital untuk memilah dan mengevaluasi informasi agar konten yang dikonsumsi benar-benar memberikan manfaat edukatif.

TikTok menempati posisi teratas sebagai aplikasi yang paling banyak diunduh secara global untuk periode September hingga November 2024, sekaligus menjadi aplikasi dengan total pengeluaran konsumen tertinggi dan salah satu yang teratas dalam jumlah waktu yang dihabiskan pengguna (*We Are Social*, 2025). Posisi TikTok yang sangat dominan ini tidak hanya menunjukkan tingginya minat masyarakat dalam mengakses platform tersebut, tetapi juga mengindikasikan bahwa TikTok merupakan media dengan jangkauan luas dan daya tarik tinggi, terutama di kalangan generasi muda. Fakta ini memberikan justifikasi yang kuat dalam memilih TikTok sebagai objek penelitian tentang konten edukasi kesehatan mental, karena platform ini terbukti efektif dalam menjangkau audiens secara masif dan membangun interaksi yang intens melalui fitur-fitur kreatif yang dimilikinya (*We Are Social*, 2025). Dengan potensi ini, edukasi kesehatan mental melalui akun seperti @sundarindah di TikTok diharapkan dapat memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif terkait isu kesehatan mental di masyarakat saat ini.



Gambar 1. 2 Top mobile apps

Sumber : *We Are Social*

Perkembangan TikTok sebagai media sosial tidak hanya mengubah cara masyarakat memperoleh informasi, tetapi juga membentuk praktik budaya digital melalui berbagai bentuk partisipasi pengguna di ruang digital. Praktik budaya digital dipahami

sebagai aktivitas sosial yang tercermin dari proses produksi, distribusi, konsumsi, hingga interaksi antarpengguna yang membentuk nilai, norma, dan pola komunikasi dalam komunitas digital. Perkembangan praktik budaya digital tersebut menunjukkan bahwa pengguna media sosial tidak hanya berperan sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai individu yang secara aktif memberikan makna terhadap berbagai simbol yang muncul dalam ruang digital. Simbol-simbol tersebut tidak hanya berupa bahasa, tetapi juga berbentuk video, gambar, emoji, komentar, tanda suka (*like*), penyimpanan (*save*), pembagian (*share*), maupun berbagai fitur interaktif yang tersedia pada platform TikTok. Proses pemaknaan terhadap simbol-simbol digital tersebut berlangsung melalui interaksi antarpengguna sehingga membentuk norma, nilai, dan pola interaksi dalam komunitas digital. Pada platform TikTok, praktik tersebut tampak melalui aktivitas pengguna yang memberikan komentar, berbagi pengalaman pribadi, memberikan dukungan emosional, berdiskusi, serta membangun pengetahuan secara kolektif mengenai isu tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa pengguna tidak lagi berperan sebagai penerima informasi secara pasif, tetapi turut menjadi aktor yang membentuk budaya komunikasi di media digital.

Influencer merupakan individu yang memiliki reputasi dan keahlian di bidang tertentu, yang dikenal luas dan dipercaya oleh pengikutnya di media sosial. Kolaborasi dengan *influencer* telah terbukti efektif dalam mengkomunikasikan pesan kesehatan, seperti studi yang menunjukkan peningkatan jangkauan dan keterlibatan audiens dalam kampanye pengurangan penggunaan tembakau (Guo dkk., 2020). Para profesional kesehatan mental yang berperan sebagai *influencer* di platform seperti TikTok dan Instagram memainkan peran penting dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan mendorong pencarian bantuan. Mereka tidak hanya menyajikan konten psikoedukasi yang relevan, melainkan juga membangun komunitas online yang mendukung dan meningkatkan kesadaran mengenai isu-isu kesehatan mental. Kolaborasi antara organisasi kesehatan mental dan *influencer* profesional dapat meningkatkan kredibilitas dan efektivitas penyebaran informasi kesehatan mental di media sosial. Namun, penting bagi *influencer* untuk memiliki akses pada pedoman yang jelas terkait kebutuhan pencarian bantuan oleh pengikut mereka agar penyebaran informasi dapat optimal dan aman (Pretorius dkk., 2022).

Akun TikTok yang mengangkat tema edukasi kesehatan mental cukup beragam, salah satunya adalah @sabrinamaidaaah. Meskipun memiliki sekitar 314,6 ribu pengikut, keterlibatan audiens pada konten-kontennya relatif lebih rendah dibandingkan dengan akun @sundarindah. Salah satu konten @sundarindah memperoleh sekitar 9 juta penayangan, 783,7 ribu tanda suka, 4.948 komentar, 134,2 ribu kali disimpan, dan 32,5 ribu kali dibagikan, sedangkan beberapa konten dengan tema serupa pada akun @sabrinamaidaaah memperoleh puluhan hingga ratusan ribu penayangan dengan jumlah komentar dan interaksi yang lebih rendah. Perbedaan tingkat engagement tersebut menunjukkan bahwa akun @sundarindah mampu membangun partisipasi audiens yang lebih aktif sehingga lebih representatif untuk mengkaji praktik budaya digital melalui pola interaksi, partisipasi, dan pembentukan makna di media sosial TikTok.



Gambar 1. 3 Profil TikTok @sundarindah

Sumber : TikTok

Akun TikTok @sundarindah dikelolah oleh Indah Sundari Jayanti, seorang *influencer* sekaligus psikolog lulusan Universitas Padjajaran (2018). Konten unggahan akun ini berfokus pada edukasi kesehatan mental dan isu-isu kehidupan sehari-hari, seperti tips seputar cinta dan hubungan, pengembangan diri, dan karier. Akun @surindaindah memiliki 1 juta pengikut dan telah meraih 22 juta likes. Setiap video yang di upload rata-rata meraih puluhan ribu bahkan jutaan penonton dengan banyak respons positif berupa *likes* dan komentar dukungan. Tingginya tingkat engagement tersebut ditambah dengan kredibilitas pemilik akun sebagai psikolog yang menjadikan @sundarindah lebih efektif dalam menyebarkan informasi seputar kesehatan mental.



Gambar 1. 4 Buku terlaris bulan Agustus 20205 di TransMedia Pustaka

Sumber : Instagram

Indah Sundari Jayanti juga merupakan penulis buku yang berjudul *"it's okay"* dan menjadi buku terlaris bulan Agustus 2025 di TransMedia Pustaka (sumber : Instagram stories TransMedia Pustaka). Buku ini mengangkat isu kesehatan mental dan pengembangan diri yang mudah untuk dipahami dan aplikatif untuk dijalankan dalam kehidupan sehari-hari. kelebihan Indah sebagai psikolog dan penulis adalah kemampuannya menyampaikan konsep-konsep psikologi dan pendidikan kesehatan mental secara sederhana namun mendalam, sehingga ia dapat menjangkau khalayak yang lebih luas melalui pendekatan yang personal dan empatik (Hellosehat, 2025).

Influencer Indah Sundari Jayanti mengembangkan layanan psikolog profesional melalui Aditi Psychological Center yang berada di Jl. Kalibata Tengah No. 35 Kota Jakarta Selatan semenjak tahun 2019. Lembaga ini menyediakan berbagai layanan seperti pengembangan sumber daya manusia, konseling individu dan pasangan, psikoterapi, asesmen psikologi, serta pelatihan. Selain memberikan layanan intervensi psikologis, pusat layanan psikologi ini juga berperan dalam edukasi kesehatan mental kepada masyarakat melalui sosial media. Oleh karena itru, keberadaan lembaga layanan psikologi ini tidak hanya berfungsi sebagai tempatpenanganan masalah mental, tetapi juga sebagai agen edukasi yang mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis.

Berbagai penelitian telah membahas mengenai kesehatan mental di TikTok dan respons audiensnya. Penelitian Nugraha (2025) menemukan bahwa 150 video bertema kesehatan mental di TikTok terdapat banyak pengguna mengekspresikan emosi melalui kolom komentar. Hal ini mencerminkan bahwa TikTok berperan sebagai media edukasi informal, dimana kreator membagikan tips kesehatan mental kepada audiens luas. Namun, sebagian kreator tersebut tidak bersertifikasi resmi sebagai tenaga ahli sehingga akurasi informasi masih beragam.

Beberapa penelitian sebelumnya memberikan Gambaran penting bagaimana audiens menerima informasi kesehatan mental di media sosial. Penelitian Lestari dkk. (2025) mengenai "Edukasi Kesehatan Mental Melalui Konten *Self-Improvement* pada Akun TikTok @sundarindah dalam Perspektif Remaja Usia 20 Tahun" memberikan respons positif terhadap pesan edukatif yang disampaikan secara langsung dan terbuka, sehingga meningkatkan kesadaran dan pemahaman mereka terhadap isu kesehatan mental. Penelitian Muksin, dkk (2024) mengenai "Pengaruh Media Sosial TikTok @sundarindah dalam Menyebarkan Video Edukasi Terhadap Kesehatan Mental Remaja" juga menunjukkan bahwa video edukasi kesehatan mental di akun TikTok @sundarindah berpengaruh positif dalam meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, meskipun terdapat tantangan terkait akurasi informasi dan dampak negatif dari beberapa konten. Kedua penelitian ini menegaskan pentingnya peran akun TikTok tersebut dalam praktik budaya digital komunikasi kesehatan mental di kalangan generasi muda.

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas edukasi kesehatan mental di TikTok, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pengaruh konten terhadap audiens, efektivitas penyampaian pesan, atau resepsi pengguna. Penelitian-penelitian tersebut belum banyak mengkaji bagaimana praktik budaya digital terbentuk melalui proses interaksi pengguna dalam ruang digital, khususnya melalui aktivitas memberikan komentar, berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, serta memanfaatkan berbagai fitur interaktif TikTok. Selain itu, masih terbatas penelitian yang menggunakan pendekatan netnografi untuk memahami proses pembentukan makna dalam komunitas digital melalui perspektif Teori Interaksi Simbolik. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya

mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis praktik budaya digital pada konten edukasi kesehatan mental akun TikTok @sundarindah.

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena TikTok telah dipakai oleh mayoritas masyarakat khususnya anak muda. Apabila pesan kesehatan mental disalahpahami atau informasinya kurang tepat, dampaknya akan serius seperti kebingungan hingga menunda mencari bantuan profesional. Mengingat beban gangguan mental pada usia muda cukup tinggi. Dalam penelitian kali ini akan dianalisis penakaran praktik budaya digital yang disampaikan oleh psikolog melalui akun TikTok @sundarindah.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan netnografi untuk mengamati praktik budaya digital yang terbentuk melalui interaksi pengguna pada akun TikTok @sundarindah. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak menyoroti pengaruh atau penerimaan pesan, penelitian ini berfokus pada bagaimana pengguna membangun makna terhadap konten edukasi kesehatan mental melalui berbagai bentuk interaksi digital, seperti komentar, *like*, *save*, *share*, dan *repost*. Dengan menggunakan perspektif Teori Interaksi Simbolik, penelitian ini berupaya menjelaskan proses terbentuknya norma, nilai, dan pola interaksi dalam komunitas digital pengguna TikTok. Penelitian ini juga menempatkan akun TikTok @sundarindah sebagai fokus utama, sehingga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental di platform video pendek berguna untuk audiens. Penelitian ini memandang bahwa konten edukasi kesehatan mental di TikTok tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga sebagai ruang interaksi sosial tempat pengguna saling membangun makna melalui berbagai simbol digital. Interaksi yang terjadi melalui komentar, *like*, *save*, *share*, maupun bentuk partisipasi lainnya menunjukkan adanya praktik budaya digital yang berkembang dalam komunitas pengguna akun @sundarindah. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan netnografi dengan landasan Teori Interaksi Simbolik untuk menganalisis bagaimana proses pemaknaan tersebut membentuk norma, nilai, dan pola interaksi dalam komunitas digital. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini mengambil judul "Analisis Praktik Budaya Digital dalam Konten Edukasi Kesehatan Mental pada Akun TikTok @sundarindah."

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penelitian ini merumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana praktik budaya digital dalam konten edukasi kesehatan mental di akun TikTok @sundarindah?

1.3 Tujuan Penelitian

Melihat rumusan masalah di atas, peneliti menetapkan tujuan yaitu : Untuk menganalisa praktik budaya digital dalam konten edukaasi kesehatan mental di akun TikTok @sundarindah.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu komunikasi, psikologi, dan *new media*. Temuan studi ini dapat memperkaya literatur yang ada serta membuka peluang untuk penelitian yang lebih lanjut dengan mengidentifikasi bagaimana audiens mengkonsumsi konten di media sosial.

1.4.2 Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan wawasan yang berguna bagi *content creator*, pendidik, dan professional kesehatan dalam merancang strategi komunikasi yang lebih efektif. Langkah ini penting untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan kesetahan mental bagi generasi muda, serta mendukung mereka dalam mengatasi tantangan yang dihadapi baiks dalam kehidupan akademik dan sosial.