

BAB I

PENDAHULUAN

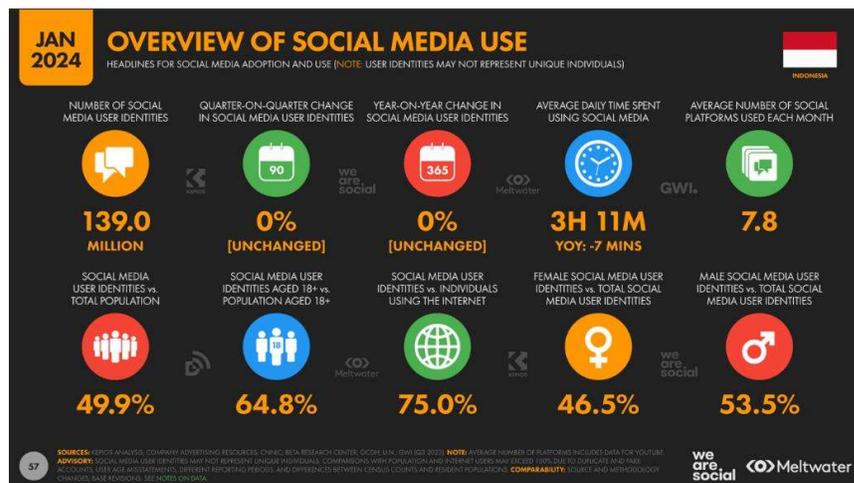
1.1 Latar Belakang

Lonjakan laporan kasus terkait kesehatan jiwa di masyarakat menjadi isu global yang terjadi di berbagai daerah di Tanah Air, termasuk Indonesia. Menurut survei yang dilakukan I-NAMHS pada 2022, lebih dari 17,95 juta remaja Indonesia telah didiagnosis menderita gangguan kesehatan mental (Zulfikar, 2024). Survei menunjukkan bahwa ada enam jenis gangguan mental yang sering terjadi, yaitu fobia sosial, gangguan kecemasan umum, depresi berat, gangguan perilaku, PTSD, dan ADHD (Zulfikar, 2024). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), depresi adalah salah satu penyebab utama penyandang disabilitas, dan bunuh diri menempati urutan ketiga sebagai penyebab kematian terbesar (Endriyanti et al., 2022). Gangguan mental didefinisikan sebagai kondisi kesehatan yang mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, berperilaku, dan berinteraksi dengan orang lain (Hidaya et al., 2024). Gangguan mental dapat berkisar dari tingkat ringan hingga berat, yang membutuhkan intervensi profesional terlatih.

Ayu Fajria (2023), mengakui pentingnya kesehatan mental, terutama dalam kehidupan sehari-hari. Mengetahui lebih dalam tentang kesehatan mental membantu orang - orang memahami dan mengendalikan diri dalam berbagai situasi. Kesehatan mental memiliki implikasi yang signifikan dalam banyak aspek kehidupan, seperti pengambilan keputusan, pola pikir, dan perilaku. Gangguan mental dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, kelelahan, dan kurangnya energi untuk berinteraksi secara sosial dengan baik. Oleh karena itu, penting bagi setiap orang untuk menyadari urgensi kesehatan mental dan mengambil langkah - langkah untuk mengurusnya. Mengetahui kesehatan mental adalah tindakan merawat diri sendiri dan menunjukkan kesadaran akan perlunya menjaga diri sendiri. Namun, pengetahuan masyarakat Indonesia mengenai penanganan masalah kesehatan jiwa masih rendah. Bahkan, kasus seperti yang dilaporkan Nuonline tentang kematian seorang mahasiswa UGM di sebuah hotel di Yogyakarta pada 2022 menunjukkan bahwa penyakit jiwa masih menjadi masalah yang kurang diperhatikan. Kejadian itu terungkap setelah polisi mendapatkan rekam medis psikologis korban (Arrahmah, 2022). Survei lain

juga menunjukkan bahwa 14% penderita gangguan jiwa telah dipasok sepanjang hidup mereka, dengan 31,5% dari mereka dipasok dalam 3 bulan terakhir (Ayu Rachmawati, 2020). Selain itu, hanya 9% penderita gangguan jiwa yang mendapatkan perawatan yang memadai, sementara 91% sisanya tidak mendapatkan perawatan yang tepat.

Kurangnya penanganan yang tepat ini dapat dijadikan indikator dari kekurangan fasilitas kesehatan mental serta rendahnya pemahaman mengenai kesehatan mental (Lestarina, 2021). Masalah mental-emosional yang tidak ditangani dengan cepat dan tepat juga dapat berdampak negatif pada peningkatan masalah perilaku di masa mendatang (Hidayah et al, 2024). Menurut data Ikatan Psikologi Klinis pada tahun yang sama, Indonesia hanya memiliki 4.617 psikolog terverifikasi dengan 3.046 di antaranya aktif di seluruh Indonesia (Ikatan Psikologi Klinis, 2024). Hal ini menunjukkan ketidakseimbangan antara jumlah profesional dan jumlah kasus yang terus meningkat, yang masih jauh dari memadai. Selain kekurangan tenaga profesional, stigma negatif terhadap konseling juga menjadi hambatan dalam penanganan masalah kesehatan mental. Banyak pandangan negatif muncul ketika seseorang mencari bantuan profesional, yang dapat merintangai proses penyembuhan (Shabrina et al., 2021).



Gambar 1. 1 Gambaran Umum Penggunaan Media Sosial Januari 2024

Sumber : wearesocial.com, 2024.

Media sosial merupakan platform digital yang tengah digandrungi oleh masyarakat Indonesia. Gambar 1.1 We are Social menyatakan terdapat 139 juta atau

49,9% dari populasi penduduk Indonesia memilih menggunakan media sosial. Media sosial sejatinya memang digunakan sebagai sarana berinteraksi dan bersosialisasi, serta tempat untuk mencari kebutuhan informasi. Menurut data yang di unggah oleh We Are Social, masyarakat Indonesia menggunakan media sosial untuk mencari kebutuhan informasi sebesar 47% (we Are Aocial, 2024). Berbagai macam media sosial hadir untuk terus memenuhi kebutuhan para penggunanya antara lain adalah media sosial Instagram. Media sosial Instagram kini digunakan sebagai aplikasi untuk berkomunikasi. Instagram menyediakan beragam fitur untuk berinteraksi dalam bentuk teks, foto, dan video. Menurut hasil riset yang dilakukan oleh NapoleonCat, menyatakan pada September 2023 lalu pengguna Instagram di Indonesia sudah mencapai angka 111.187.100 juta pengguna (Napoleoncat, 2023). Pengguna Instagram membuat akun dengan tujuan yang beragam seperti penjualan product, penggunaan pribadi, hingga menciptakan komunitas online yang berfokus membahas tentang kesehatan mental.

Penelitian yang dilakukan oleh Moenandar pada Instagram Studio Djiwa menunjukkan bahwa konten visual seperti komik akan lebih mudah diahami, dapat menjadi efektif dalam penyampaian informasi Kesehatan mental. Penyampaian informasi melalui Instagram memiliki keunggulan karena dapat disampaikan melalui foto atau video disertai suara yang dapat membuat informasi lebih menarik dan mudah dipahami (Nailufar, 2021).



Gambar 1. 2 Profil Akun Instagram Menjadi Manusia

Sumber : Instagram @menjadimania.id, 2024

Penelitian yang peneliti teliti saat ini, berfokus pada akun Instagram yang menyajikan konten tentang kesehatan mental karena melihat kasus masalah kesehatan

mental kian meningkat. Salah satu akun Instagram yang yang berfokus menyajikan konten terkait kesehatan mental yaitu @menjadimanusia.id. Menjadi manusia telah berdiri hampir 6 tahun bulan Juli mendatang. Dalam 5 tahun inilah kanal Instagram Menjadi Manusia sudah mencapai angka 1,1 juta pengikut. Menjadi Manusia adalah sebuah *storytelling company* yang menghadirkan suatu isu dari berbagai sudut pandang. Akun milik Menjadi Manusia sangat aktif dengan total 2.643 konten yang telah diunggah.



Gambar 1.3 Konten Instagram Menjadi Manusia

Sumber: Instagram @menjadimanusia.id, 2024

Menjadi Manusia konsisten dalam mengunggah konten setiap hari di Instagram miliknya. Gambar 1.3 memperlihatkan cukup banyak yang tertarik dengan konten dari menjadi manusia tentang curhatan seoseorang yang telah berhasil bertahan, terbukti dengan 69.111 ribu *likes* serta 393 *comment* yang didapatkan. Angka ini dapat dibilang besar dimana, 1,1 juta pengikut ini ikut berinteraksi dan memperhatikan konten yang unggah oleh Menjadi Manusia. Tidak sedikit orang yang mengikuti akun instagram ini. Menjadi Manusia memang sedang ramai dicari atau diperbincangkan oleh masyarakat karena terkesan membantu untuk memotivasi mereka.



Gambar 1. 4 Konten Instagram Menjadi Manusia

Sumber: Instagram @menjadimanusia.id, 2024

Pada gambar 1.4 merupakan ragam konten Menjadi Manusia dalam berbagai bentuk. Menjadi Manusia tidak hanya memberikan berupa kata motivasi semata untuk para pengikutnya, tetapi mereka membungkus konten tersebut dengan cara yang variatif. Menjadi Manusia memiliki dua konten andalannya yaitu #RagamCeritaManusia dan #BerbagiPerspektif karena konten tersebut lebih diminati oleh para pengikut yang dibuktikan dengan lebih tingginya interaksi seperti *likes* dan komen dibandingkan dengan konten lainnya. Konten yang mereka sajikan juga mencantumkan sumber terpercaya, agar segala informasi yang dibagikan dapat dipertanggung jawabkan. Sese kali Menjadi Manusia juga mengunggah konten berbentuk kata kata motivasi yang dipadukan dengan warna biru serta dikemas secara singkat sehingga memudahkan pembaca lebih mudah untuk memahami konten tersebut.

Instagram Menjadi Manusia memberikan fakta kesehatan mental secara gamblang dan menyertakan sumber informasi. Bagi Menjadi manusia, terganggunya kesehatan mental seseorang tidak menutup kemungkinan orang tersebut terkena dampak negatif yang dapat merugikan diri sendiri. Sering kali tekanan yang tercipta di lingkungan sekitar membuat kita merasa tertekan dan tidak dapat menampungnya. Pada dasarnya seseorang dengan kesehatan mental dianjurkan untuk melakukan

konsultasi ke psikologi sebagai langkah awal yang tepat. Maka dari itu Menjadi Manusia hadir untuk menjadi bagian dari perjalanan semua manusia untuk sampai di titik mereka merasa aman, tenang, dan nyaman.

Tabel 1. 1 Akun Instagram Tentang Kesehatan Mental

Sumber: Diolah peneliti, 2024

No	Username	Pengikut	Keterangan
1	Menjadimanusia.id	1,1M	<ul style="list-style-type: none"> - Topik terkait kesehatan mental - Rutin mengunggah konten setiap hari - Memiliki program tetap #ragamceritamanusia dan #berbagiperspektif - Mencantumkan sumber informasi - Memiliki komunitas discord - Bekerja sama dengan Psikolog
2	@meaningful.me	515K	<ul style="list-style-type: none"> - Topik terkait kesehatan mental - Mengunggah konten 2-4 hari sekali - Konten berupa feeds dan reels - Tidak mencantumkan sumber informasi - Terakhir memposting 18 Januari 2024
3	@Riliv	405K	<ul style="list-style-type: none"> - Topik terkait kesehatan mental - Mengunggah konten setiap hari - Tidak mencantumkan sumber informasi - Konten yang diunggah lebih sering merujuk pada kata kata motivasi
4	@pijarpsikologi	254K	<ul style="list-style-type: none"> - Topik terkait kesehatan mental - Tidak konsisten dalam waktu mengunggah konten - Mencantumkan sumber informasi

			<ul style="list-style-type: none"> - Konten mayoritas hanya berupa feeds tulisan motivasi
5	@klee.id	253K	<ul style="list-style-type: none"> - Topik terkait kesehatan mental - Cukup sering dalam mengunggah konten tetapi tidak dengan jadwal rutin - Tidak mencantumkan sumber informasi
6	@duduk.dulu	244K	<ul style="list-style-type: none"> - Topik terkait kesehatan mental - Tidak rutin mengunggah konten - Tidak mencantumkan sumber informasi - Sebagian besar konten hanya berupa podcast
7	@studiodjiwa	91,5K	<ul style="list-style-type: none"> - Topik terkait kesehatan mental - Rutin dalam mengunggah konten 4/5 hari sekali - Konten mencantumkan sumber informasi
8	@iamokay.id	37,2K	<ul style="list-style-type: none"> - Topik terkait kesehatan mental - Mengunggah konten seminggu sekali - Konten mencantumkan sumber informasi - Memiliki konten bervariasi
9	@tabula.id	25,3K	<ul style="list-style-type: none"> - Topik terkait kesehatan mental - Sering mengunggah konten - Tidak mencantumkan sumber informasi
10	@intotheLightid	11,3K	<ul style="list-style-type: none"> - Topik terkait kesehatan mental - Sering mengunggah konten setiap hari

			- Tidak mencantumkan sumber informasi
--	--	--	---------------------------------------

Pada Tabel 1.1 peneliti telah menyajikan 10 akun Instagram yang memiliki kriteria konten untuk menyerukan kesehatan mental. Akun Instagram @menjadimanusia.id telah menjadi akun dengan pengikut terbanyak yaitu mencapai 1,1 juta pengikut. Terdapat berbagai perbedaan isi konten dan peminat dalam tiap akun yang menyerukan kesehatan mental tersebut. Konten yang disuguhkan oleh akun Instagram @menjadimanusia.id sangat beragam, konsep setiap konten yang diberikan juga dibungkus dengan yang tidak monoton. Menurut artikel BeautyNesia, individu perlu menjalani keseharian dengan aura yang positif dan beberapa akun di atas merupakan akun yang dinilai dapat memberikan edukasi terkait Kesehatan mental (Aulika,2022). Antusias pada akun Instagram @menjadimanusia.id juga sangat terlihat cukup tinggi jika dibanding 9 akun lainnya. Pada konten @meaningful.me, konten yang ditawarkan tidak begitu banyak pilihan dan memiliki interaksi yang minim.

Sebuah studi yang dilakukan Priana pada 2022, berjudul "Penggunaan Media Sosial Instagram @riliv dan pengaruhnya terhadap pemenuhan Informasi Kesehatan Mental Pengikutnya," menjadi rujukan utama para peneliti dalam mengarahkan penelitian mereka. Penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif yang melibatkan 100 responden. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara penggunaan akun media sosial Instagram @riliv dan kebutuhan akan informasi terkait kesehatan mental. Selanjutnya, sebuah penelitian yang dilakukan oleh M Fauzi dan Satya Indra pada tahun 2021, mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara semakin berkualitas isi media maka semakin terpenuhi pula kebutuhan informasi followers.

Berangkat dari penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa penggunaan media sosial berpengaruh terhadap pemenuhan informasi. Oleh karenanya, maka diperlukan adanya informasi Kesehatan mental yang ditujukan kepada masyarakat, agar mendapatkan informasi yang cukup guna mengatasi permasalahan terkait Kesehatan mental. Berbagai informasi tersebut ditemukan oleh masyarakat melalui banyak cara antara lain melalui media sosial.

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang sudah dijelaskan, maka pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui pengaruh konten Instagram @menjadimanusia.id sebagai pemenuhan informasi kesehatan mental. Selain memberikan wawasan yang lebih baik tentang peran media sosial dalam kesehatan mental, penelitian ini juga dapat memberikan wawasan berharga bagi praktisi kesehatan mental dan para pembuat konten di media sosial untuk menciptakan konten yang lebih informatif dan mendukung kesehatan mental masyarakat secara keseluruhan. Penelitian ini menggunakan teori *uses and gratification* sebagai acuan dalam membuat penelitian ini. Maka dari itu, penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Konten Instagram @menjadimanusia.id Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan yang telah dijabarkan diatas maka permasalahan yang diteliti lebih dalam pada penelitian ini adalah:

1. Adakah pengaruh media sosial Instagram @menjadimanusia.id terhadap pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan mental?
2. Seberapa besar pengaruh media sosial Instagram @menjadimanusia.id terhadap pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan mental?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui adanya pengaruh media sosial Instagram @menjadimanusia.id terhadap pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan mental.
2. Untuk mengetahui besar pengaruh konten Instagram @menjadimanusia.id terhadap pemenuhan kebutuhan informasi Kesehatan mental.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Aspek Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman baru bagi pengembangan pengetahuan, khususnya di bidang Ilmu Komunikasi dalam kajian penggunaan media Instagram sebagai salah satu media yang efektif untuk pemenuhan informasi Kesehatan mental.

1.4.2 Aspek Praktis

Penelitian ini diharapkan akan memberikan kontribusi yang berharga bagi literatur sebelumnya serta menjadi panduan bagi mahasiswa yang tertarik untuk mengeksplorasi hubungan antara konten Instagram dan dukungan informasi kesehatan mental. Selain itu, diharapkan bahwa penelitian ini akan memperluas pemahaman para peneliti tentang peran Instagram sebagai sarana motivasi, bukan sekadar sebagai *platform* hiburan.

1.5 Waktu dan Lokasi Penelitian

1.5.1 Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis akan melaksanakan penelitian dengan melakukan penyebaran kuesioner secara digital yaitu menggunakan *google form* yang akan dibagikan kepada para *followers* atau pengikut akun Instagram @menjadimanusia.id dan discord menjadi manusia.

1.5.2 Waktu Penelitian

Kegiatan penelitian ini dilakukan mulai dari bulan April 2024 sampai dengan bulan Agustus 2024. Kegiatan yang dilakukan selama penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. 2 Waktu dan Periode Penelitian

No	Jenis Kegiatan	2024																	
		APRIL				MEI				JUNI				JULI				AGT	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
1	Penelitian Pendahuluan																		
2	Seminar Judul																		
3	Penyusunan Proposal																		
4	Seminar Proposal																		

