

Peran Media Sosial Dalam Mendorong Diskusi Terbuka Tentang Kesehatan Mental

Zayyan Aulia Rakhman¹, Ike Desi Florina², Sarwo Edy³

Universitas Pancasakti Tegal

¹zayyanrakhman@gmail.com

²ikeflorina@upstegal.ac.id

³edysarwo7624@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi peran *platform* media sosial, khususnya Instagram, TikTok, dan Twitter (X), dalam memfasilitasi pembicaraan terbuka tentang kesehatan mental. Tujuan utama penelitian adalah memahami bagaimana *platform* digital iniberkontribusi dalam meningkatkan kesadaran dan mengurangi stigma yang berkaitan dengan masalah kesehatan mental. Menggunakan metode analisis konten, studi ini meninjau berbagai postingan dan interaksi media sosial untuk menilai peran edukatif *platform* ini dalam menyebarkan informasi tentang kesehatan mental. Temuan menunjukkan bahwa mediasosial dapat berfungsi sebagai alat edukasi publik yang efektif, memudahkan pemahaman tentang kesehatan mental, dan berkontribusi dalam pengurangan stigma. Wawasan ini sangat penting bagi praktisi kesehatan mental, pembuat kebijakan, dan masyarakat umum untuk menekankan peran media sosial dalam komunikasi dan advokasi kesehatan mental. Studi ini menyoroti potensi media sosial dalam mempromosikan diskusi kesehatan mental yang lebih terbuka dan inklusif.

Kata kunci: media sosial, kesehatan mental, kesadaran publik, stigma.

Abstract

This research explores the role of social media platforms, specifically Instagram, TikTok, and Twitter (X), in facilitating open discussions about mental illness. The primary goal was to understand how these digital platforms contribute to raising awareness and reducing stigma associated with mental health issues. Utilizing content analysis methodology, the study examined various social media posts and interactions to assess the educational role of these platforms in disseminating information about mental health. The findings indicate that social media can serve as an effective tool for public education, simplifying the understanding of mental illness, and contributing to stigma reduction. These insights are crucial for mental health practitioners, policy makers, and the general public, emphasizing the role of social media in mental health communication and advocacy. The study highlights the potential of social media in promoting more open discussions about mental health.

Keywords: social media, mental health, public awareness, stigma.

PENDAHULUAN

Era digital telah mengubah dinamika komunikasi dan interaksi sosial, khususnya melalui penggunaan media sosial. *Platform* seperti Instagram, TikTok, dan Twitter tidak hanya menjadi ruang bagi individu untuk berbagi pengalaman pribadi, tetapi juga telah berkembang menjadi forum untuk diskusi isu-isu sosial, termasuk kesehatan mental. Dalam konteks ini, media sosial memegang potensi signifikan sebagai alat untuk mengedukasi dan memfasilitasi dialog terbuka tentang kesehatan mental, sebuah topik yang sering kali dianggap tabu (Kaplan dan Haenlein, 2010; McQuail, 2010).

Pentingnya memahami peran media sosial dalam konteks kesehatan mental didukung oleh Teori New Media dari McQuail (2010) dan Teori Social Support dari Cutrona dan Russell (1987). McQuail menyoroti bahwa *new media* menawarkan *platform* interaktif yang mendukung partisipasi aktif penggunaannya dalam penciptaan dan pertukaran konten. Lebih lanjut, Cutrona dan Russell dalam Teori Social Support menggarisbawahi peranan penting dari dukungan sosial dalam meningkatkan kesehatan mental. Kombinasi dari kedua teori ini membantu menjelaskan bagaimana media sosial dapat berperan sebagai sarana dukungan sosial, terutama dalam membahas isu kesehatan mental.

Penelitian ini menarik inspirasi dari karya-karya akademik yang telah meneliti berbagai aspek kesehatan mental dan peran media sosial. Osi Kusuma Sari, Neila Ramdhani, dan Subandi (2020) dalam penelitian mereka mengenai “Kesehatan Mental di Era Digital” telah menyoroti potensi telepsikologi dalam layanan kesehatan mental. Herni Wisnumurti dan Hajar Margareta Aulia Rachman (2020). menunjukkan bagaimana mahasiswa menggunakan media sosial untuk mendapatkan informasi kesehatan. Karina Aulia dan Lia Amelia (2020) dalam studi mereka tentang “Analisis Sentimen Twitter pada Isu Mental Health” telah mengeksplorasi cara Twitter digunakan untuk membahas isu kesehatan mental. Terakhir, penelitian oleh Rickwood, Cavanagh, Curtis, dan Sakrouge (2004) dalam “Evaluasi Program Edukasi Penyakit Mental di Sekolah” memberikan wawasan tentang efektivitas program edukasi kesehatan mental dalam meningkatkan kesadaran dan mengurangi stigma terhadap penyakit mental di kalangan remaja.

Penelitian-penelitian ini, bersama dengan fokus penelitian ini pada peran media sosial dalam memfasilitasi dialog terbuka mengenai kesehatan mental, memberikan kerangka kerja yang berharga untuk analisis yang lebih mendalam tentang cara media sosial, khususnya Instagram, TikTok, dan Twitter, dapat digunakan sebagai alat yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan mengurangi stigma terkait kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk mengeksplorasi peran media sosial dalam mendorong pembicaraan terbuka tentang kesehatan mental. Pendekatan kualitatif memungkinkan pemahaman mendalam tentang perspektif individu, perilaku, dan pengalaman mereka terkait dengan topik ini, khususnya di *platform* media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Twitter. Pendekatan ini sesuai untuk menganalisis konten yang kompleks dan beragam yang dapat ditemukan di *platform* media sosial, termasuk teks, gambar, video, dan interaksi antar pengguna.

Informan penelitian dalam penelitian ini adalah individu-individu yang memiliki

pemahaman dan pengalaman relevan dengan peran media sosial dalam mendorong pembicaraan terbuka tentang kesehatan mental. Studi kasus akan diambil dari berbagai akun media sosial di *platform* Instagram, TikTok, dan Twitter, seperti akun @jiemiardian, @wantja, @katapsikolog, dan @riliv_app. Akun-akun ini dipilih karena kontribusi mereka dalam pembahasan terbuka mengenai kesehatan mental, menyebarkan informasi, dan mendorong pengurangan stigma.

Data primer dikumpulkan melalui observasi langsung dan dokumentasi konten di media sosial, mencakup postingan, gambar, video, komentar, dan interaksi antarpengguna. Penelitian ini juga memanfaatkan data sekunder, termasuk analisis konten yang telah diterbitkan, artikel, makalah, dan riset terdahulu yang relevan dengan topik penelitian. Wawancara dengan pemilik akun media sosial yang relevan juga dilakukan untuk mendapatkan wawasan langsung.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan tiga metode berbeda. Pertama, analisis konten dilakukan pada data dari *platform* media sosial untuk mengidentifikasi konten yang berkaitan dengan kesehatan mental. Kedua, analisis data kualitatif dilakukan dengan memberikan label atau kode pada data untuk mengidentifikasi pola dan tema yang muncul. Terakhir, data dari wawancara ditranskripsi dan dianalisis untuk memahami pandangan dan pengalaman pemilik akun media sosial dalam berpartisipasi dalam pembicaraan terbuka tentang kesehatan mental. Metode-metode ini digunakan untuk mendapatkan gambaran komprehensif tentang peran media sosial dalam mendukung kesadaran, mengatasi stigma, dan mendorong pembicaraan terbuka tentang kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Efektivitas media sosial dalam edukasi kesehatan mental. Analisis menunjukkan bahwa Instagram, TikTok, dan Twitter efektif dalam menyebarkan informasi tentang kesehatan mental. Akun seperti @jiemiardian di Instagram dan TikTok serta @riliv_app di Twitter telah berhasil menggunakan konten visual dan naratif untuk meningkatkan kesadaran tentang isu-isu seperti stigma kesehatan mental dan depresi.

1. Instagram: Akun @wantja berhasil menggunakan platform ini untuk menyebarkan kesadaran tentang kesehatan mental. Dengan menggabungkan konten visual yang menarik dan informasi yang akurat, @wantja mampu menjangkau audiens yang lebih luas, terutama di kalangan muda, untuk membahas isu-isu seperti kecemasan dan depresi. Konten ini seringkali dipersonalisasi dan dirancang untuk menciptakan koneksi emosional dengan pengikutnya, meningkatkan keterlibatan dan diskusi.

2. TikTok: Ferdian Permana, dikenal sebagai @katapsikolog, menggunakan TikTok untuk

menyampaikan informasi tentang kesehatan mental dengan cara yang lebih interaktif dan mudah dipahami. Dengan menggunakan format video singkat yang kreatif dan edukatif, @katapsikolog berhasil menjelaskan konsep-konsep psikologi dengan cara yang mudah dicerna dan menarik bagi generasi muda. Pendekatannya tidak hanya informatif tetapi juga menghibur, yang membantu menarik perhatian dan memperluas jangkauan pesan tentang kesehatan mental.

3. Twitter: Akun seperti @riliv_app terus memainkan peran penting dalam menyebarkan informasi tentang kesehatan mental. Dengan pendekatan yang lebih formal dan informatif, mereka memberikan sumber daya dan dukungan bagi mereka yang mencari informasi lebih lanjut tentang topik ini.

4. Interaksi dan dukungan komunitas: Data menunjukkan adanya interaksi positif yang signifikan antara pengguna dan konten kesehatan mental di media sosial. Ini termasuk dukungan yang nyata (*enacted support*) dan dukungan yang dirasakan (*perceived support*), yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental pengguna.

5. Pengaruh terhadap perubahan sikap dan stigma: Temuan menegaskan bahwa media sosial telah berkontribusi pada perubahan sikap terhadap kesehatan mental dan pengurangan stigma. Ini terlihat dari cara pengguna berinteraksi dengan konten kesehatan mental dan bagaimana mereka membagikan pengalaman mereka.

Hubungan dengan teori media baru:

Interaktivitas media baru: Temuan menunjukkan bahwa media baru seperti Instagram, TikTok, dan Twitter, memberikan ruang interaktif yang memungkinkan pengguna tidak hanya menerima informasi tetapi juga berpartisipasi aktif dalam dialog. Ini sesuai dengan karakteristik media baru yang menekankan partisipasi pengguna, personalisasi konten, dan penggunaan teknologi digital untuk menciptakan pengalaman yang lebih dinamis dan interaktif.

Personalisasi dan customisasi pesan: Akun-akun media sosial seperti @wantja dan @katapsikolog menunjukkan bagaimana konten dapat disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan dan preferensi audiens spesifik, sebuah aspek kunci dari media baru. Mereka menggunakan format yang berbeda-beda – seperti infografis, video pendek, dan postingan teks – untuk menjangkau dan berinteraksi dengan audiens mereka, membuat pesan tentang kesehatan mental lebih relevan dan mudah diakses.

Penggunaan media baru untuk edukasi: Melalui analisis konten dan interaksi pengguna, terlihat jelas bahwa media baru memiliki potensi besar sebagai alat edukasi. Penggunaan media sosial oleh para *influencer* kesehatan mental menggambarkan bagaimana informasi kompleks dapat disederhanakan dan disajikan dalam format yang menarik dan mudah dipahami.

Dampak sosial dan psikologis dalam Teori Dukungan Sosial

Dukungan sosial melalui interaksi online: Media sosial telah menjadi *platform* penting untuk pemberian dan penerimaan dukungan sosial, sejalan dengan prinsip Teori Dukungan Sosial. Ini terlihat dari jumlah komentar, tanggapan, dan diskusi yang terjadi di bawah postingan terkait kesehatan mental, di mana pengguna saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, dan sumber daya informasi.

Peran media sosial dalam mengurangi stigma: Temuan ini menegaskan bahwa media sosial berkontribusi tidak hanya dalam memberikan informasi tetapi juga dalam membentuk persepsi dan sikap terhadap kesehatan mental. Dengan memungkinkan pertukaran pengalaman pribadi dan dukungan, media sosial membantu mengurangi stigma dan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi individu yang mengalami masalah kesehatan mental.

Dukungan sosial sebagai faktor penyembuhan: Analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diperoleh melalui media sosial dapat memiliki dampak psikologis positif, termasuk peningkatan rasa penghargaan diri dan pengurangan perasaan kesepian atau isolasi. Ini menunjukkan pentingnya dukungan komunitas online sebagai sumber dukungan emosional dan praktis.

Kontribusi terhadap pengetahuan baru dalam konteks media baru dan dukungan sosial:

Pemahaman baru tentang interaksi media sosial: Analisis ini memberikan pemahaman baru tentang bagaimana interaksi di media sosial, yang berlandaskan pada prinsip-prinsip media baru dan dukungan sosial berkontribusi terhadap kesehatan mental. Ini mencakup pemahaman tentang bagaimana narasi dan dialog di media sosial dapat membentuk sikap dan perilaku terkait kesehatan mental.

Relevansi media baru dalam edukasi kesehatan mental: Temuan menegaskan relevansi media baru dalam menyebarkan informasi kesehatan mental, menggambarkan bagaimana media ini dapat dimanfaatkan untuk tujuan edukatif, dukungan sosial, dan advokasi. Ini membuka peluang untuk strategi komunikasi kesehatan yang lebih inovatif dan efektif.

Pembahasan ini menyediakan analisis mendalam mengenai bagaimana teori media baru dan dukungan sosial saling berinteraksi dan berkontribusi terhadap penggunaan media sosial dalam konteks kesehatan mental. Ini menggarisbawahi peran penting media sosial sebagai alat komunikasi dan dukungan dalam mengatasi isu kesehatan mental.

KESIMPULAN

Penelitian ini telah secara komprehensif mengevaluasi peran media sosial dengan fokus khusus pada Instagram, TikTok, dan Twitter, dalam konteks pembicaraan tentang kesehatan mental. Temuan utama dari penelitian ini adalah:

1. Media sosial telah melampaui perannya sebagai alat informasi dan menjadi katalis dalam

membangun kesadaran serta mengurangi stigma terkait dengan masalah kesehatan mental. *Platform* seperti Instagram, TikTok, dan Twitter telah memfasilitasi dialog yang lebih terbuka dan empatik, memungkinkan individu untuk berbagi narasi pribadi mereka tentang kesehatan mental.

2. Karakteristik unik *platform* media sosial: Instagram menggunakan konten visual untuk ekspresi emosional, TikTok menggunakan format video yang singkat efektif untuk pendidikan kesehatan mental, Twitter memfasilitasi diskusi mendalam tentang isu kesehatan mental.

3. Dampak interaktivitas media sosial: Fungsi-fungsi seperti komentar, *retweet*, dan berbagi memperkuat komunitas *online* dan mendorong dukungan *peer-to-peer*, mendukung pembentukan jaringan dukungan, mengurangi isolasi, dan meningkatkan pemahaman.

4. Media sosial sebagai katalis perubahan: Menyoroti bagaimana dinamika dan fitur unik media sosial mempromosikan dialog terbuka tentang kesehatan mental dan mendukung partisipasi aktif dalam pembicaraan kesehatan mental.

5. Pentingnya media sosial dalam edukasi dan dukungan: Menekankan pentingnya media sosial sebagai alat pendidikan dan dukungan dalam konteks kesehatan mental. Penggunaan media sosial secara strategis dan empatik berdampak positif dalam mengatasi tantangan kesehatan mental, mengurangi stigma, dan membantu membangun komunitas yang lebih mendukung.

Berdasarkan temuan ini, beberapa saran dapat diajukan untuk penggunaan media sosial yang lebih efektif dalam konteks kesehatan mental:

1. Pengembangan konten media sosial: Perlu diciptakan konten yang lebih informatif dan empatik di media sosial untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang masalah kesehatan mental. Konten ini sebaiknya dirancang untuk mendorong dialog konstruktif dan menawarkan sumber daya yang berguna bagi mereka yang membutuhkan bantuan.

2. Advokasi dan kebijakan: Pembuat kebijakan dan organisasi kesehatan harus mempertimbangkan media sosial sebagai alat yang berharga dalam advokasi kesehatan mental. Melalui kampanye dan inisiatif yang ditargetkan, mereka dapat memanfaatkan jangkauan luas dan dampak media sosial untuk menyebarkan informasi yang akurat dan mereduksi stigma.

3. Penelitian lebih lanjut: Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami dampak jangka panjang dari diskusi kesehatan mental di media sosial. Penelitian ini harus fokus pada cara-cara untuk mengoptimalkan platform ini sebagai alat pendidikan dan dukungan bagi komunitas kesehatan mental.

Daftar Pustaka

- Aulia, K., & Amelia, L. 2020. Analisis Sentimen Twitter pada Isu Mental Health dengan Algoritma Klasifikasi Naive Bayes. *Jurnal Siliwangi*, 6 (2).
- Duriana Wijaya, Y., Psi, M., Puskesmas, P., Baru, K., & Dki, J. 2019. *Kesehatan Mental di Indonesia: Kini dan Nanti*. Retrieved from <https://ugm.ac.id/id/berita/9715->
- Estetika, R. T. 2021. *Perancangan Kampanye Daring Uuntuk Mencegah Glorifikasi Gangguan Mental di Media Sosial*.
- Fajrin Triananda, S., Dewi, D. A., & Furnamasari, Y. F. (n.d.). *Peranan Media Sosial terhadap Gaya Hidup Remaja*.
- Hayat, M. A., Jayadiningrat, S., Wibisono, G., Muhammad, D., Iyansyah, I., Syech, U., Arsyad, M., & Banjarmasin, A. 2021. Peran Media Sosial dalam Komunikasi Politik. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 2 (1).
- Hidayat, M. 2016. Model Komunikasi Kyai dengan Santri di Pesantren. *Jurnal Komunikasi ASPIKOM*, 2 (5).
- Irawan, D., & Suriadi. 2019. Komunikasi Dakwah Kultural di Era Millenial. *Alhadharah:Jurnal Ilmu Dakwah*, 18 (1), 86-96.
- Isu, M., Menyikapi, K., Kesehatan, I., Hajar, H. W., & Rachman, M. A. 2020. Peran Media Sosial pada Perilaku Informasi Mahasiswa dalam Menyikapi Isu Kesehatan. *Jurnal Ilmu Informasi Perpustakaan dan Kearsipan*, 22 (2). Retrieved from <https://scholarhub.ui.ac.id/jipk/vol22/iss2/4>.
- Khatimah, H. 2018. Posisi dan Peran Media dalam Kehidupan Masyarakat. *Tasamuh*, 16 (1). <https://doi.org/10.20414/tasamuh.v16i1.548>.
- Norhabiba, F., Ari, S., & Putri, R. 2018. Hubungan Intensitas Akses Media Baru dan Kualitas Interaksi Lingkungan Sekitar pada Mahasiswa Untag Surabaya. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7 (1).
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. 2021. Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4 (1), 49–58. Retrieved from <http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>.
- Rudianto, Z. N. 2022. Pengaruh Literasi Kesehatan Terhadap Kesadaran Kesehatan Mental Generasi Z di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11 (1). <https://doi.org/10.31290/jpk.v11i1.2843>.
- Sari, O. K., Ramdhani, N., & Subandi, S. 2020. Kesehatan Mental di Era Digital: Peluang Pengembangan Layanan Profesional Psikolog. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 30 (4). <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i4.3311>