

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Perkembangan cepat teknologi informasi dan komunikasi telah memunculkan formulir media baru yang berfungsi sebagai komunitas alternatif untuk interaksi sosial dan pembelajaran. Media sosial, khususnya, memainkan peran penting dalam menyebarkan informasi dengan cepat dan efisien, memperluas ruang lingkup sumber informasi. Platform seperti Instagram telah menjadi pilihan populer karena sifatnya yang modern, hemat biaya, dan efektif, berfungsi sebagai alat pembelajaran pelengkap setelah media cetak tradisional. Contohnya, akun Instagram @ibunda.id telah menjadi terkenal karena konten kesehatan mentalnya, dengan 502.000 pengikut pada 15 November 2023. Akun ini berfungsi sebagai platform untuk berbagi informasi yang terkait dengan masalah kesehatan mental, kelas pengembangan diri online, dan layanan konseling, melayani khalayak yang beragam dengan berbagai masalah kesehatan mental (Ayu Priana et al., 2022).

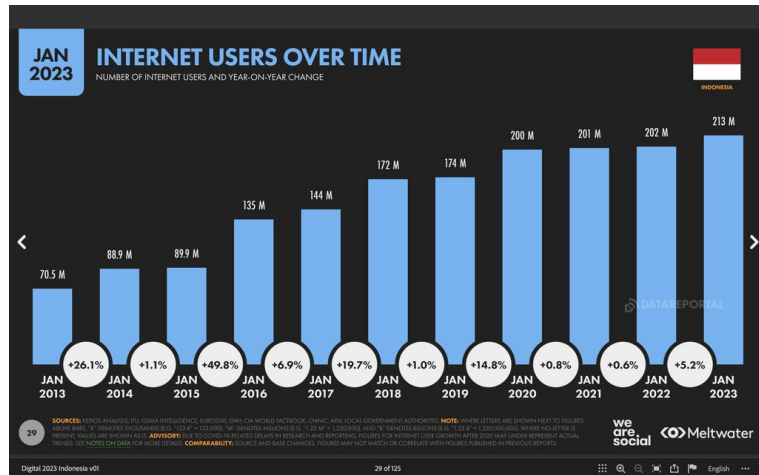
Demikian pula, @ibunda.id menyediakan layanan konseling psikologis melalui Instagram, menawarkan berbagai pilihan untuk memenuhi beragam kebutuhan pengikut. Akun ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang berlaku untuk kehidupan sehari-hari, menumbuhkan pengenalan diri dan menjadi referensi untuk menjaga kesehatan mental (Januatisa et al., 2022). Kesehatan mental tetap menjadi masalah kesehatan yang menantang secara global dan nasional. Hubungan antara kesehatan mental dan fisik ditekankan, karena keduanya merupakan bagian integral dari kesejahteraan keseluruhan individu. Kesehatan mental melibatkan menampilkan perilaku normal dan dapat diterima secara sosial, selaras dengan norma-norma sosial dan menumbuhkan hubungan interpersonal yang memuaskan.

Meskipun menjadi perhatian lama, kesehatan mental terus ditangani secara tidak cukup karena kurangnya kesadaran dan pendidikan. Menurut WHO Perawatan yang tepat, termasuk obat-obatan dan psikoterapi oleh para ahli, sangat penting bagi individu yang menghadapi tantangan kesehatan mental, yang mengarah pada peningkatan kualitas hidup dan meminimalkan penderitaan. WHO atau (World Health

Organization) telah mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan di mana individu memiliki kesadaran diri penuh, mengelola stres secara efektif, mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari, dan secara aktif berkontribusi pada lingkungan mereka (WHO, 2022). Data terbaru dari penelitian kesehatan dasar di Indonesia mengungkapkan bahwa lebih dari 19 juta orang berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental dan emosional, dengan lebih dari 12 juta mengalami depresi (Millenia, 2022).

Mengingat betapa pentingnya kesehatan mental untuk mempromosikan sosialisasi, komunikasi, dan hubungan dengan orang lain di lingkungan seseorang, kesehatan mental populasi Indonesia telah menarik perhatian. Instagram khususnya telah terbukti menjadi media yang berguna untuk kampanye pendidikan masyarakat yang hadir untuk meningkatkan edukasi tentang Kesehatan mental. Tujuannya adalah untuk mendorong orang untuk melakukan upaya yang disengaja untuk secara progresif menumbuhkan mentalitas yang berpusat pada keberhasilan menjaga kesehatan mental.

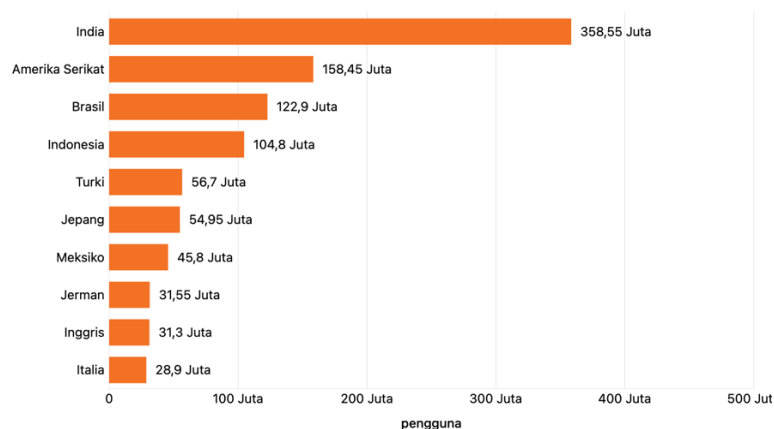
Penyebaran informasi kesehatan mental melalui Instagram berpotensi mengubah pengetahuan pengguna secara signifikan. Pada gilirannya, informasi ini dapat mempengaruhi sikap dan tindakan yang mendukung pemeliharaan kesehatan mental yang tepat. Studi ini menggunakan 3 responden yang merupakan followers aktif di akun @ibunda.id untuk mengumpulkan data, Kesimpulan penelitian ini menyoroti bagaimana menggunakan media sosial, terutama Instagram, dan konten yang disediakan di sana memiliki dampak pada pengikutnya. Memperluas pengamatan ini, penelitian ini mengeksplorasi sudut pandang pengguna tentang berbagi informasi kesehatan mental melalui akun Instagram @ibunda.id. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana peran akun @ibunda.id dalam mengedukasi pengikutnya mengenai kesehatan mental.



Gambar 1.1 Penggunaan internet di Indonesia

Sumber : <https://inet.detik.com>

Dari data di atas terlihat dari seiring waktu berjalan pengguna internet di Indonesia makin meningkat tiap tahunnya, internet mulai naik penggunanya di tahun 2013 sebanyak 70,5 juta pengguna dan makin meningkat tiap tahunnya setelah 10 tahun berlalu di tahun 2023 yaitu sebanyak 213 juta pengguna. Dengan berkembang dari 1 dekade tersebut meningkat 142,5 juta pengguna, dengan itu sebesar 77% penduduk Indonesia yang menggunakan internet di kesehariannya dari data tersebut sebanyak sekitar 64 juta orang di Indonesia saat ini sama sekali belum bersentuhan dengan dunia internet. Warga Indonesia menghabiskan rata-rata waktu mereka di internet selama 7 jam 42 menit perhariannya .



Gambar 1.2 Negara yang penggunaannya terbesar di dunia

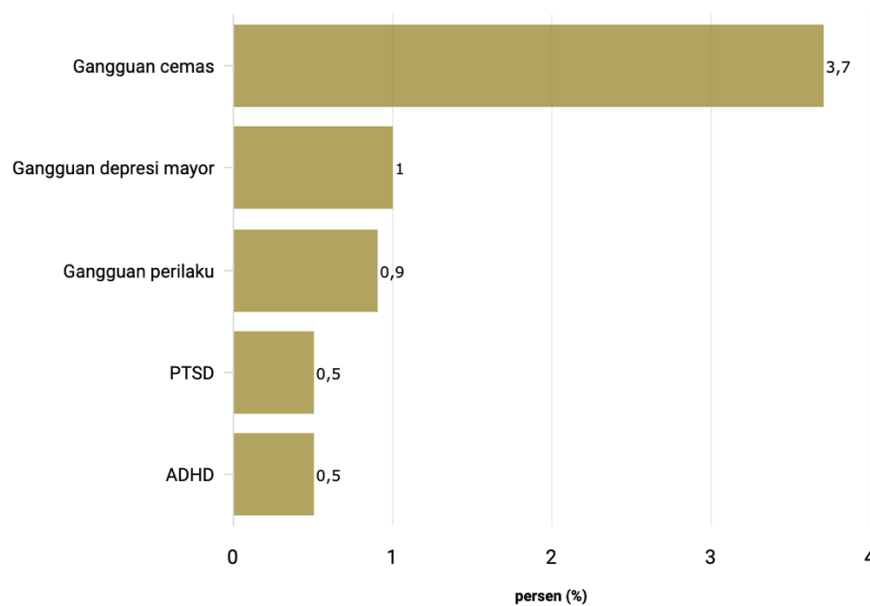
Sumber : <https://dataindonesia.id>

Dari data di atas yang merupakan data yang menunjukkan 10 negara yang menggunakan Instagram terbesar di dunia. Pada Oktober 2023, Indonesia memiliki sekitar 104,8 juta pengguna Instagram, menjadikannya negara dengan jumlah pengguna Instagram terbesar keempat di dunia, menurut laporan We Are Social. India memiliki jumlah pengguna terbanyak dengan 358,55 juta, diikuti oleh AS dengan 158,45 juta, dan Brasil dengan 122,9 juta. Di bawah Indonesia, Turki memiliki 56,7 juta pengguna, sementara Jepang memiliki 54,95 juta pengguna. Menurut We Are Social, jumlah pengguna Instagram di seluruh dunia mencapai 1,64 miliar pada Oktober 2023, naik 2,5% per kuartal dan 18,1% per tahun. Dengan 50,3% pengguna Instagram global berusia 18 tahun ke atas adalah laki-laki, sementara 49,7% adalah perempuan.

Lebih dari 270 juta orang tinggal di Indonesia, negara kepulauan besar di Asia Tenggara yang memiliki 17.508 pulau (Farhaeni & Martini, 2023). Model medis kontemporer dapat mengembalikan pelayanan kesehatan jiwa ke era Kolonial Belanda, saat pengobatan terutama diberikan di rumah sakit jiwa. Sistem kesehatan jiwa Indonesia masih dipandang terbelakang dan tertinggal dibandingkan negara-negara tetangga, meskipun terjadi beberapa kemajuan besar, seperti pengesahan UU Kesehatan Jiwa dan penerapan Cakupan Kesehatan Semesta pada tahun 2014. Beberapa masalah besar yang dihadapi sistem kesehatan jiwa Indonesia termasuk kesenjangan pengobatan gangguan jiwa yang parah, kurangnya tenaga kerja, kurangnya dana, dan banyaknya kesenjangan pengobatan (Cipta & Saputra, 2022). Sebuah survei yang dilakukan di seluruh negeri menunjukkan bahwa stigma terhadap mereka yang menderita masalah kesehatan mental masih tinggi. Stigma dapat menyebabkan ketidakadilan, pengucilan sosial, dan masalah kesehatan mental (Hartini et al., 2018). Menurut definisi yang diberikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2022, kesehatan mental adalah suatu keadaan sejahtera di mana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Fusar-Poli et al., 2020).

Dilansir dari berita detik health tahun 2023 terdapat berita yang mengatakan bahwa Generasi Z memiliki mental lemah dan mudah sekali putus asa dengan hidupnya. Generasi Z menghadapi masalah psikososial yang mencakup gangguan kecemasan, depresi, stress, dan masalah fisik yang mempengaruhi kesehatan mental

(DetikHealth, 2023). Masalah ini disebabkan oleh coping yang kurang baik, termasuk perubahan dalam pola komunikasi, ketergantungan pada internet, ambisi tinggi, dan stresor seperti budaya cepat dan mudah yang didukung oleh media sosial. Generasi Z cenderung mengatasi stres dengan media sosial, tetapi juga memiliki masalah dalam menjaga pola hidup sehat selama pandemi COVID-19 (Keperawatan et al., 2023). Faktor sosial dan budaya, termasuk etnis dan nilai-nilai lokal, mempengaruhi perilaku perawatan diri dan kesehatan mental generasi Z. Semua ini menyebabkan dampak serius pada kesehatan jiwa generasi Z.



Gambar 1.3 Grafik Kesehatan mental remaja Indonesia

Sumber: Databoks Indonesia (2023)

Data di atas menunjukkan grafik kesehatan mental remaja Indonesia dari umur 10 sampai 17 tahun. Dilansir dari lama Universitas Gajah Mada (UGM) angka tersebut setara dengan 15,5 juta dan 2,45 remaja di Indonesia (Sekar Mega Islami, 2024). Panduan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edisi Kelima (DSM-5), yang digunakan di Indonesia untuk penegakan diagnosis gangguan mental, mengacu pada remaja dalam kelompok tersebut. Sebuah depresi mayor 1,0% dan gangguan perilaku 0,9 % masing-masing menempati posisi kedua. Selain itu, torehan untuk gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing adalah 0,5%. Proporsi itu sangat

mengkhawatirkan karena hampir 20% orang Indonesia berada dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun.



Gambar 1.4 Akun Instagram @Ibunda.id

Sumber: Instagram @ibunda.id (2023)

Akun @ibunda.id merupakan layanan konseling online maupun offline yang sudah berdiri dari delapan tahun Akun ini memiliki 502 ribu pengikut dan 4.394 postingan pada saat penulisan. Postingan tersebut memuat foto dan video terkait kesehatan mental, konseling, dan psikologi. ibunda.id, merupakan contoh instansi yang menggunakan platform tersebut untuk memberikan konseling kesehatan mental secara online dan masih banyak akun Instagram yang memiliki konsep yang sama dengan @ibunda.id contohnya seperti @riliv, @apdcindonesia, @meaningful.me dan masih banyak lagi. Mereka menyebarkan informasi mengenai isu-isu psikologis dan kesehatan mental melalui berbagai jenis konten seperti feeds, story, reels, dan IGTV. Pengikut akun ini dapat mendapatkan berbagai informasi terkait kesehatan mental. Melalui konten-kontennya, Ibunda.id membangun kedekatan emosional, meskipun komunikasi ini terjadi melalui dunia maya. Namun, pendekatan ini juga menimbulkan kekhawatiran terkait munculnya fenomena self-claiming atau self-diagnose, yaitu ketika individu mengidentifikasi diri sendiri sebagai memiliki gangguan mental berdasarkan pengetahuan pribadi, tanpa supervisi profesional, yang dapat mengarah pada diagnosa yang tidak akurat atau terarah (Martha, 2021).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Shalsa Dwi Azzahra, Agus Rusmana dalam jurnal yang berjudul *Perspektif Pengguna pada Penyebaran Informasi Kesehatan Mental Melalui Akun Instagram @ibunda.id*, Ditemukan bahwa terdapat perbedaan dalam cara pengikut memahami konten dan komunikasi yang diposting di akun @ibunda.id. Beberapa pengikut menerima semua informasi yang disajikan tanpa mempertanyakan, sedangkan yang lain memiliki pandangan yang lebih kritis dan selektif terhadap informasi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman dan interpretasi pengikut terhadap konten kesehatan mental yang disajikan bervariasi, tergantung pada latar belakang pengetahuan dan pengalaman pribadi masing-masing individu (Azzahra & Rusmana, 2023).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Husnul Qhosiah, Frisca Kusumawardani, Anisa Fadiyah, Yolanda Yuliani, Diva Sefia B yang berjudul *Peran Media Sosial Instagram @RAHASIAGADIS Pada Pengendalian Kesehatan Mental Generasi Z di Kota Tangerang*, Ditemukan bahwa ada variasi dalam cara pengikut memahami dan merespons konten serta komunikasi yang diposting di akun Instagram @rahasigadis. Sebagian pengikut menerima semua informasi yang disampaikan tanpa mempertanyakan, sementara yang lain lebih kritis dan selektif dalam menilai informasi tersebut. Perbedaan ini menunjukkan bahwa pengikut memiliki beragam tingkat pemahaman dan interpretasi terhadap pesan-pesan tentang kesehatan mental yang disampaikan, yang dipengaruhi oleh latar belakang, pengalaman pribadi, dan preferensi masing-masing individu (Qhosiah et al., 2024).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Erwan Efendi, Muhammad Abrar Haq Salam, Muhammad Daffa, Shendy Sanjaya, Rifka Nur Azmi yang berjudul *Peran Komunikasi Media Sosial Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental*, Ditemukan bahwa terdapat perbedaan dalam cara pengguna memahami dan merespons konten yang berkaitan dengan kesehatan mental di media sosial. Sebagian pengguna menerima informasi yang disampaikan secara keseluruhan, sementara yang lain lebih kritis dan selektif dalam menafsirkan dan memproses pesan-pesan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman dan interpretasi terhadap komunikasi yang terkait dengan kesehatan mental di media sosial bervariasi, tergantung pada faktor-faktor seperti pengalaman pribadi, tingkat pendidikan, dan pandangan individu tentang kesehatan mental (Efendi et al., 2023).

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini yaitu dari teori yang digunakan dengan menggunakan teori pemaknaan aktif untuk mengetahui apakah follower dari @ibunda.id dapat mengedukasi followersnya mengenai Kesehatan mentalnya.

Peneliti menggunakan teori penerimaan aktif yang dipakai adalah kualitatif deskriptif Metode kualitatif deskriptif Creswell merupakan pendekatan penelitian yang melibatkan pengumpulan dan analisis data melalui observasi, wawancara, dan analisis dokumen. Metode digunakan untuk menggambarkan dan menafsirkan fenomena dalam konteks tertentu. Berdasarkan latar belakang yang ditemukan oleh peneliti, maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Peran akun @ibunda.id di media sosial Instagram mengenai edukasi Kesehatan mental pada pengikutnya”.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dalam permasalahan yang sudah didpaparkan sebelumnya terkait dengan konten @ibunda.id diantaranya adalah:

1. Untuk mengetahui peran konten @ibunda.id dalam mengedukasi pengikut @ibunda.id mengenai Kesehatan Mental
2. Untuk mengeksplorasi peran konten @ibunda.id dalam mengedukasi pengikut @ibunda.id mengenai Kesehatan Mental

1.3 Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini peneliti berharap agar hasil penelitian ini bisa bermanfaat baik bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan bisa menambah wawasan bagi subjek dan objek penelitian. Peneliti juga berharap, penelitian ini dapat menjadi sumber informasi, pengetahuan dan pemahaman mengenai peran konten @ibunda.id dalam mengedukasi pengikut @ibunda.id mengenai Kesehatan Mental

1.3.1 Aspek Teoritis

Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat menjadi referensi untuk beberapa pihak yang ingin berfokus pada pengelolaan konten media sosial khususnya dalam kajian media Ilmu Komunikasi. Sehingga mereka lebih dapat memahami bagaimana

seharusnya informasi dan strategi konten yang efektif untuk mendapatkan perhatian masyarakat. Khususnya pengelolaan konten sebagai upaya dalam memberikan edukasi mengenai kesehatan mental.

1.3.2 Aspek Praktis

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi secara praktis dalam hal membangun simpati, pemahaman dan perhatian masyarakat terkait meningkatkan kesadaran mengenai kesehatan mental.

1.4 Waktu dan Lokasi Penelitian

No	Tahapan Kegiatan	Bulan									
		Sep 2023	Okt 2023	Nov 2023	Des 2023	Mar 2024	Apr 2024	Mei 2024	Jun 2024	Jul 2024	
1.	Penentuan Topik Penelitian										
2.	Penyusunan Proposal Bab 1										
3.	Penyusunan Proposal Bab 2										
4.	Penyusunan Proposal Bab 3										
5.	Penyusunan Proposal Bab 4										
6.	Penyusunan Proposal Bab 5										
7.	Sidang Skripsi										