

BAB I

PENDAHULUAN

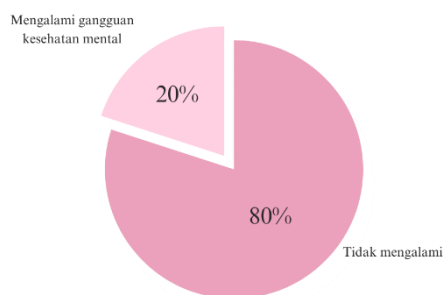
1.1 Latar Belakang

Dewasa kini kita tidak lagi aneh ketika mendengar istilah *mental health*. Kesehatan mental merupakan aspek yang penting dalam kehidupan manusia (Ross et al., 2020). Meski kita sering mendengar istilah kesehatan mental di media sosial maupun kehidupan sehari-hari faktanya, tingkat pemahaman masyarakat di Indonesia masih tergolong minim. Minimnya pemahaman masyarakat Indonesia mengenai kesehatan mental juga di latar belakang dengan adanya berbagai stigma negatif mengenai orang yang mengalami gangguan mental. Bahkan, masih banyak yang merasa bahwa gangguan mental merupakan hal yang tabu atau sebuah aib di dalam keluarga. Adanya media sosial dan kemajuan dalam teknologi membantu masyarakat untuk sedikit demi sedikit paham bahwa kesehatan mental sama pentingnya seperti kesehatan fisik. Salah satu akun *influencer* kesehatan adalah akun Instagram @jiemiardian yang kerap melakukan edukasi mengenai kesehatan mental. Dengan adanya informasi tentang kesehatan mental yang disampaikan oleh *influencer* atau akun kampanye kesehatan mental di berbagai *platform* media sosial seperti Instagram, diharapkan masyarakat dapat belajar dan secara bertahap mengurangi stigma negatif yang selama ini ada di masyarakat mengenai kesehatan mental sehingga orang yang mengalami gejala gangguan kesehatan mental bisa melakukan tindakan kesehatan yang positif.

Kesehatan mental kini menjadi isu atau permasalahan yang cukup penting, hal ini menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kesehatan jiwa sebagai suatu kondisi kesejahteraan di mana individu dapat memahami kemampuan yang ada pada dirinya, menghadapi stres kehidupan sehari-hari, berfungsi dan melakukan hal-hal produktif, serta berkontribusi di dalam masyarakat. Mengacu pada WHO terdapat beberapa istilah dalam penyampaian kesehatan yaitu, *mental hygiene* dan *psycho-hygiene*, dari kedua istilah tersebut sebenarnya tidak terdapat perbedaan, namun istilah yang banyak digunakan sekarang ialah *mental health*. Fakhriyani (2019) dalam bukunya yang bertajuk *Mental Health*

menyatakan bahwa kesehatan mental berkaitan dengan kondisi semua aspek pertumbuhan individu, baik dalam aspek mental maupun fisik. Kesehatan mental juga mencakup usaha-usaha dalam menghadapi stres, kesulitan dalam beradaptasi, cara berinteraksi dengan orang lain, serta proses membuat keputusan. Fakhriyani (2019) juga menyimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan sebuah kondisi individu yang memungkinkan berkembangnya segala aspek perkembangan, baik fisik, intelektual dan emosional yang optimal serta sejalan dengan perkembangan individu lain sehingga nantinya dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Sebagai bagian penting dari diri seorang individu, kesehatan mental harus dan perlu diperhatikan, agar dapat berkembang dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Akan tetapi, realitas menunjukkan bahwa masih banyak orang yang masih mengalami kesulitan untuk mencapai kondisi kesejahteraan tersebut. Gangguan kesehatan mental menjadi sebuah isu global yang semakin marak terjadi, hal ini dapat dilihat dari data yang disajikan oleh WHO (2022) bahwa diseluruh dunia setidaknya ada 1 dari 8 orang yang mengalami dan hidup dengan gangguan mental, jumlah itu setara dengan 970 orang yang mengalami gangguan mental di seluruh dunia. Data lain yang memberikan gambaran jelas mengenai bagaimana tingginya angka gangguan kesehatan mental disajikan oleh *National Adolescents Mental Health Survey (I-NAMHS)* pada tahun 2022 yang mengukur prevalensi gangguan kesehatan mental di Indonesia. Terdapat 1 dari 5 orang penduduk di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dimana jumlah angka tersebut setara dengan 20% jumlah total populasi penduduk di Indonesia.



Gambar 1.1 Grafik Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental di Indonesia

Sumber : Olahan Peneliti

I-NAMHS juga memaparkan apabila terdapat 1 dari 3 remaja di Indonesia mengalami masalah dengan kesehatan mentalnya, angka tersebut diperkirakan sebanyak 15,5 juta dan 2,45 remaja mengalami gangguan mental. Angka penduduk dengan gangguan mental di dunia dan Indonesia meningkat setelah terjadinya pandemi COVID-19 di tahun 2020 lalu. Pandemi COVID-19 meningkatkan masalah kesehatan jiwa dalam masyarakat. Setidaknya 1 dari 20 orang remaja menyebutkan bahwa mereka merasakan bahwa dirinya lebih depresi, lebih cemas, dan lebih merasa kesepian, dan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi daripada sebelum pandemi. I-NMHS juga merilis sebuah data yang menunjukkan bahwa terdapat 3,7% orang yang mengalami gangguan cemas, 1% orang mengalami depresi mayor, terdapat 0,9% orang yang mengalami gangguan perilaku, serta gangguan stress pasca trauma (PTSD) dan ADHD masing-masing 0,5%, angka tersebut merupakan jumlah angka gangguan mental yang banyak dialami. Dengan jumlah-jumlah tersebut, masih banyak orang yang belum menggunakan fasilitas kesehatan mental. Sepanjang tahun 2022 hanya terdapat 2,6% remaja dengan gangguan mental yang pergi dan menggunakan fasilitas kesehatan mental atau konseling yang membantu mengatasi berbagai permasalahan emosi dan perilaku. Data tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental perlu mendapat perhatian yang lebih serius baik secara global maupun di Indonesia. Dalam penelitian ini, data tahun 2022 digunakan karena data pada tahun tersebut adalah data yang secara spesifik memuat prevalensi kesehatan mental secara umum di Indonesia, sementara data terbaru yang tersedia cenderung hanya berfokus pada satu jenis gangguan mental saja.

Ada perbedaan besar antara apa yang diketahui seseorang dengan gangguan mental dan apa yang mereka ketahui tentang kesehatan mental. Ini adalah fakta lain yang perlu diperhatikan selain tingginya angka gangguan kesehatan mental. Kesenjangan ini mencerminkan sebuah tantangan yang cukup serius dalam sistem kesehatan jiwa. Menurut Setyawati (2021) di kutip dari laman resmi Universitas Gadjah Mada (<https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>), bahwa terdapat kesenjangan dalam literasi mengenai kesehatan mental pada masyarakat di berbagai wilayah di Indonesia, terutama daerah terpencil. Minimnya akses dan pengetahuan serta berbagai persepsi

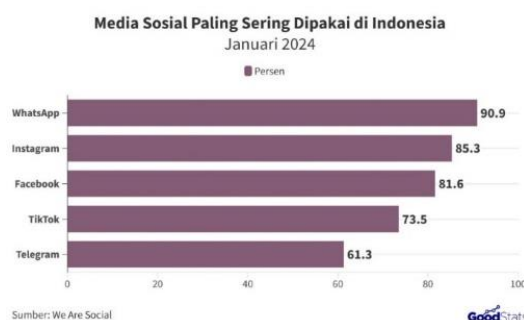
yang tumbuh di masyarakat mempengaruhi kesenjangan tersebut. Terdapat banyak keluarga atau kelompok masyarakat yang tidak paham dan tidak dapat mendeteksi gejala gangguan mental sejak dini, sehingga memperparah keadaan yang menyebabkan meningkatnya risiko keterlambatan pada penanganan masalah kesehatan mental.

Masalah kesehatan mental di Indonesia masih menjadi isu yang mendesak, hal tersebut diantaranya karena rendahnya akses terhadap perawatan medis. Data menunjukkan bahwa hanya terdapat 6,1% orang dengan depresi di Indonesia yang mendapatkan perawatan medis, walaupun depresi merupakan awal dari masalah kesehatan yang lebih serius akibat faktor biologis, psikologis dan sosial (Masse, 2024) (<https://puskesmas.tangerangkota.go.id/berita/artikel-kesehatan-evaluasi-layanan-kesehatan-mental-di-indonesia-mewujudkan-keadilan-untuk-semua>). Salah satu yang menjadi kendala utama dalam proses penanganan pada gangguan kesehatan mental adalah stigma yang berkembang di masyarakat. Stigma yang berkembang ini menyebabkan individu merasa enggan untuk mencari bantuan profesional, bahkan ketika mereka merasakan gejala gangguan kesehatan mental. Perasaan malu dan ketakutan akan diskriminasi memperburuk kondisi individu, sehingga mendorong mereka untuk memendam perasaan, dan dalam kasus yang ekstrem akan memiliki resiko untuk melakukan tindakan menyakiti diri sendiri hingga percobaan bunuh diri (Azzahra, 2021).

Kondisi ini memperkuat bahwa komunikasi yang efektif dalam memberikan edukasi masyarakat mengenai kesehatan mental adalah penting untuk mendorong mereka dalam mencari bantuan oleh profesional. Komunikasi kesehatan merupakan bagian dari interaksi manusia yang memiliki peran penting dalam membantu individu maupun kelompok dalam memahami dan menangani masalah kesehatan. Komunikasi ini menekankan pada penyampaian informasi yang jelas, tepat, dan relevan akan isu-isu kesehatan serta faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman masyarakat akan isu tersebut (Sari et al., 2020). Dengan komunikasi yang efektif, persepsi negatif dan stigma yang selama ini melekat pada masalah kesehatan mental dapat diubah menjadi pemahaman yang lebih inklusif dan suportif.

Kemajuan teknologi dan media digital menawarkan peluang baru untuk meningkatkan penyebaran informasi kesehatan mental. Media sosial memainkan peran yang penting sebagai sarana efektif dalam penyebaran informasi mengenai kesehatan mental, terutama pada era digital saat ini. Dengan kemampuannya dalam menjangkau audiens yang luas dan menyediakan akses yang mudah, media sosial menjadi alat komunikasi yang esensial. *Platform* ini memungkinkan penyebaran informasi yang cepat dan masif, sehingga memiliki potensi untuk mempengaruhi sikap dan perilaku individu terhadap berbagai isu kesehatan, termasuk isu kesehatan mental (Putri & Prayoga, 2021 dalam Janitra & Aristi, 2023).

Keberadaan media sosial memberikan peluang bagi masyarakat untuk memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, sekaligus mengurangi stigma yang ada. Mengutip dari laman GoodStats beberapa media sosial yang banyak digunakan oleh orang Indonesia diantaranya adalah Whatsapp, Instagram, Facebook, TikTok, dan Telegram.



Gambar 1.2 Media Sosial yang Paling Sering Digunakan per-Januari 2024

Sumber : GoodStats

Instagram menjadi salah satu *platform* media sosial dengan pengguna terbanyak yaitu sebanyak 85,3 persen. Dengan rentang usia terbesar pengguna aplikasi tersebut ialah usia 18-24 tahun. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Priana et al., (2022) dimana dikatakan bahwa terdapat hubungan tinggi antara penggunaan media sosial instagram dengan pemenuhan informasi mengenai kesehatan mental.

Berdasarkan data yang telah disajikan sebelumnya, dapat dilihat bahwa ada banyak individu yang menggunakan Instagram sebagai media sosialnya. Media sosial

menggunakan teknologi seluler dan berbasis web untuk menghadirkan *platform* yang sangat interaktif di mana individu dan komunitas dapat berbagi, terhubung, berdiskusi, dan mengubah konten yang dihasilkan oleh pengguna (Kietzmann et al., 2011) dalam (Firamadhina & Krisnani, 2021). Instagram menjadi sebuah media sosial yang sangat menarik karena terdapat berbagai fitur yang dapat digunakan oleh para penggunanya sehingga para pengguna dapat membagikan berbagai informasi dengan bentuk foto atau video yang kemudian bisa dilengkapi dengan caption untuk menjelaskan konteks foto. Oleh karena kemudahan tersebut kini siapapun dapat menjadi seorang pembuat konten.

Sebagai salah satu *platform* media sosial yang banyak digunakan dengan berbagai kemudahan fitur yang disediakan untuk membagikan berbagai konten dalam bentuk foto maupun vide, Instagram menjadi salah satu *platform* bagi *content creator* yang membagikan edukasi mengenai kesehatan mental. Salah satu *content creator* yang menggunakan Instagram sebagai *platform* untuk membagikan edukasi terkait kesehatan mental adalah dokter Jiemi Ardian. Pada penelitian ini, akan difokuskan bagaimana konten kesehatan mental yang disajikan oleh dokter Jiemi Ardian memiliki pengaruh terhadap kecenderungan perilaku kesehatan berdasarkan *health belief model*. Konten Instagram @jiemiardian digunakan sebagai objek pada penelitian ini karena memiliki relevansi dengan tema penelitian yang akan dilakukan yaitu mengenai konten media kesehatan mental. Selain itu, akun Instagram @jiemiardian juga dikelola oleh dokter Jiemi Ardian sendiri yang merupakan seorang psikiater yang ahli dalam bidang kesehatan mental. Sehingga informasi yang disampaikan didasarkan pada landasan yang ilmiah dan kredibel.



Gambar 1.3 Profil Instagram dokter Jiemi Ardian

Sumber : Akun Instagram @jiemiardian (2024)

Selain itu, akun Instagram dokter Jiemi Ardian termasuk akun dengan jumlah pengikut yang cukup banyak dimana terdapat kurang lebih 311 ribu pengikut. Setiap konten yang dibagikan oleh dokter Jiemi Ardian melalui akun Instagramnya dapat mencapai ratusan ribu views dengan jumlah ribuan *likes*. Dokter Jiemi Ardian membubuhkan judul-judul yang menarik serta relevan bagi para audiens pada *cover reels* dari konten yang dibagikan melalui *platform* instagramnya. Judul yang dibuat terlihat menarik dengan bahasa yang mudah dipahami diantaranya seperti ‘Hal Kecil Bisa Jadi Akar Masalah’, ‘Validasi Emosi itu Buruk’, ‘Manusia itu Jahat atau Baik’. Hal tersebut memudahkan para audiens untuk menemukan konten informasi terkait kesehatan mental yang relevan dengan audiens.



Gambar 1.4 Contoh Judul Pada Konten Dokter Jiemi Ardian

Sumber : Akun Instagram @jiemiardian (2024)

Untuk memperkuat alasan pemilihan akun Instagram @jiemiardian sebagai objek penelitian, berikut ini disajikan tabel perbandingan antara akun @jiemiardian dan akun psikiater lain yang juga aktif di media sosial, yaitu @elv_gun (Dr. Elvine Gunawan).

Tabel 1.1 Perbandingan Akun Instagram @jiemiardian dengan @elv_gun

Aspek	@jiemiardian	@elv_gun
Pengikut (2024)	±330 ribu	±300 ribu
Engagement Rate	0,82%	0,34%
Rata-rata like	2,8 ribu	1,3 ribu
Gaya Konten	Edukasi ringan & relatable: self-love, healing, psikologi populer	Edukasi klinis dan reflektif, lebih mendalam, seperti trauma-healing

Sumber : Olahan Peneliti

Periode akun yang digunakan dalam penelitian ini adalah konten dalam akun sepanjang tahun 2024. Periode ini dipilih karena setidaknya dalam satu bulan terdapat lebih dari sepuluh konten informasi kesehatan mental yang dibagikan oleh akun @jiemiardian. Setiap konten yang dibagikan oleh akun ini pun mendapatkan puluhan ribu penonton dengan ribuan penyuka. Selain itu, data pada tahun tersebut masih mudah untuk di akses dan sesuai dengan kebutuhan penelitian. Oleh karena itu, Instagram @jiemiardian pada periode 2024 dipilih untuk diteliti dalam penelitian ini.

Penelitian sebelumnya mengenai pengaruh konten Instagram terhadap sikap atau perilaku individu sudah dilakukan oleh Puspitasari, Utomo, & Eimelia (2023). Penelitian tersebut meneliti tentang pengaruh konten Instagram @petualanganmenujusesuatu terhadap sikap dalam menjaga kesehatan mental. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari, Utomo, & Eimelia (2023) digunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan teori SOR (*Stimulus-Organism-Response*). Temuan dari studi ini menunjukkan bahwa konten Instagram @petualanganmenujusesuatu memiliki dampak yang berarti terhadap cara pandang pengikutnya dalam merawat kesehatan mental mereka. Temuan dalam penelitian ini mendukung hipotesis dimana hasil t hitung $8,666 > t$ table $1,984$ dimana H_0 ditolak, dan H_a diterima. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang

akan dilakukan adalah meneliti akun Instagram dan membahas mengenai kesehatan mental. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah perbedaan akun Instagram yang akan diteliti peneliti akan meneliti akun Instagram @jiemiardian sementara penelitian ini menggunakan akun Instagram @perjuanganmenujusesuatu. Kemudian perbedaan lainnya yaitu pada penelitian pengaruh sikap atau perilaku yang diberikan oleh akun Instagram. Peneliti nantinya akan meneliti tentang kecenderungan perilaku kesehatan yang didasarkan oleh *health belief model*, sementara penelitian ini adalah sikap dalam menjaga kesehatan mental.

Sementara penelitian lainnya yang pernah dilakukan oleh Wardani, Yohanes, & Fathullah (2023) mengenai dampak konten TikTok dr. Yessica Tania (@dr.ziee) terhadap pemahaman remaja tentang kesehatan kulit wajah. Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan dan pengaruh yang signifikan antara konten yang dibuat oleh dr. zie dengan tingkat pemahaman remaja tentang kesehatan kulit wajah, dengan angka perhitungan 0,756 atau 75,6%. Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah meneliti tentang kesehatan dan komunikasi kesehatan yang dilakukan oleh dokter kepada masyarakat melalui akun media sosial. Perbedaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah, peneliti akan meneliti mengenai kesehatan mental, yang lainnya adalah pada penelitian ini meneliti tentang pengaruh terhadap pengetahuan remaja sementara penelitian yang akan dilakukan meneliti mengenai kecenderungan perilaku kesehatan yang dilakukan berdasarkan *health belief model*.

Dengan adanya kedua penelitian terdahulu tersebut, maka memberikan peneliti sedikit gambaran pada penelitian yang akan dilakukan. Hal tersebut memberikan peneliti gambaran mengenai bagaimana pengaruh konten edukasi kesehatan mental oleh akun Instagram @jiemiardian dapat mempengaruhi individu dalam pengambilan keputusan perilaku kesehatan yang berdasarkan oleh *Health Belief Model* (HBM). Penelitian ini akan melihat bagaimana paparan konten kesehatan mental di akun Instagram @jiemiardian mempengaruhi persepsi individu mengenai kesehatan mental sesuai dengan komponen dalam HBM. Mengukur apakah terdapat hubungan saling mempengaruhi antara konten kesehatan mental dengan perilaku kesehatan. Bagaimana

konten edukasi kesehatan mental dapat mempengaruhi persepsi individu mengenai kesehatan mental dan mendorong perubahan perilaku individu terkait kesehatan mental.

Kesehatan mental menjadi topik yang banyak dibahas dalam berbagai penelitian. Pada studi sebelumnya yang dilakukan oleh Puspitasari, Utomo, & Eimelia (2023) yang membahas pengaruh akun @perjuanganmenujusesuatu dengan perilaku menjaga kesehatan mental. Akan tetapi masih terdapat kesenjangan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan. Hal tersebut ialah, masih banyak yang hanya berfokus pada perilaku menjaga kesehatan mental atau pengetahuan mengenai kesehatan mental saja. Penelitian ini berfokus pada pengaruh konten @jiemiardian sebagai media informasi mengenai kesehatan mental mempengaruhi kecenderungan perilaku individu berdasarkan *health belief model*. Dengan menggunakan teori HBM untuk memahami bagaimana persepsi individu mengenai kerentanan, keseriusan, manfaat, hambatan, isyarat untuk bertindak, dan efikasi diri setelah terpapar konten media kesehatan mental yang menjadi media informasi.

Berdasarkan konteks yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa terdapat kesenjangan pada penyebaran informasi mengenai edukasi kesehatan mental yang menyebabkan tingginya angka gangguan kesehatan mental. Peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana konten kesehatan mental yang dibagikan oleh @jiemiardian dalam akun Instagram nya dapat memberikan pengaruh kepada individu pada kecenderungan perilaku kesehatan berdasarkan komponen yang terdapat pada teori *Health Belief Model*.

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah berdasarkan latar belakang ialah :

1. Seberapa besar pengaruh paparan konten media kesehatan mental dengan kecenderungan perilaku kesehatan berdasarkan *health belief model*?
 - a. Seberapa besar pengaruh paparan konten media kesehatan mental terhadap timbulnya kepekaan mengenai kesehatan mental pada diri audiens?

- b. Seberapa besar pengaruh paparan konten media kesehatan mental terhadap timbulnya keyakinan individu akan keseriusan mengenai kesehatan mental?
- c. Seberapa besar pengaruh paparan konten media kesehatan mental terhadap keyakinan bahwa tindakan kesehatan akan memberikan manfaat?
- d. Seberapa besar pengaruh paparan konten media kesehatan mental terhadap pengurangan hambatan yang dirasakan?
- e. Seberapa besar pengaruh paparan konten media kesehatan mental terhadap munculnya dorongan atau motivasi untuk melakukan perilaku kesehatan?
- f. Seberapa besar pengaruh paparan konten media kesehatan mental terhadap keyakinan seseorang dapat melakukan perilaku kesehatan?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

Untuk mengukur seberapa besar pengaruh paparan konten media kesehatan mental dengan kecenderungan perilaku kesehatan berdasarkan *health belief model*.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

Dalam hal ini peneliti diharapkan dapat memperluas pemahaman bagaimana paparan konten media memiliki peran untuk membentuk persepsi individu mengenai kesehatan mental, seperti persepsi resiko, manfaat, hambatan, dan kepercayaan diri. Selain itu, hal ini diharapkan dapat memperkuat dasar teoritis untuk menciptakan strategi komunikasi kesehatan yang lebih efektif dengan melakukan penyesuaian pesan berdasarkan persepsi dan kebutuhan individu, sehingga memiliki potensi dalam meningkatkan kesadaran, sikap, dan perilaku kesehatan yang positif.

1.4.2 Kegunaan Praktis

Penelitian ini dapat digunakan oleh pemerintah atau organisasi non-profit untuk membuat program kesehatan mental berbasis digital, yang ditargetkan bagi seluruh masyarakat, untuk menangani masalah kesehatan mental di kalangan remaja. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan oleh psikiater, psikolog, atau lembaga kesehatan mental untuk mengidentifikasi jenis konten dan *platform* yang paling berpengaruh dalam mendorong masyarakat untuk mendapatkan bantuan profesional. Informasi ini dapat digunakan untuk meningkatkan layanan, promosi kesehatan mental, dan penjangkauan.

1.5 Waktu dan Periode Penelitian

Tabel 1.2 Waktu & Periode Penelitian

No	Jenis Kegiatan	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun
1	Penetapan Topik Penelitian									
2	Penyusunan Proposal									
3	Pengumpulan Proposal									
4	Pengumpulan dan Analisis Data									
5	Sidang Skripsi									

Sumber : Olahan Peneliti