

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Generasi Z merupakan kelompok demografi yang tumbuh di era yang didominasi oleh kemajuan digital, dengan akses yang mudah dan luas ke teknologi modern dan sumber informasi yang luas. Berbeda dengan kelompok usia sebelumnya, Generasi Z dikenal karena kemahirannya yang luar biasa dengan platform media sosial, yang telah terintegrasi secara mendalam ke dalam rutinitas sehari-hari mereka (Yalçın et al., 2020). Meskipun memiliki akses yang lebih besar ke informasi dan koneksi sosial, Generasi Z terus bergulat dengan tantangan kesehatan mental yang signifikan. Penelitian mengungkapkan generasi ini mengalami tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan pendahulu mereka (Twenge, 2020).

Tuntutan akademis yang sangat besar seperti beban kurikulum yang padat serta tekanan prestasi dan persaingan yang diberikan kepada siswa merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap kemerosotan kesejahteraan mental mereka. Banyak dari Generasi Z merasa tertekan untuk mencapai standar akademik yang tinggi, yang sering kali disertai dengan ekspektasi dari orang tua dan lingkungan sosial mereka (Anderson, 2024). Di Indonesia, survei oleh Kementerian Kesehatan tahun 2023 juga menunjukkan prevalensi depresi di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 1,4%. Prevalensi depresi paling tinggi ada pada kelompok anak muda (15-24 tahun), yaitu sebesar 2%. Penelitian mengungkapkan tekanan akademis dapat menyebabkan peningkatan kecemasan dan depresi di kalangan remaja, terutama ketika mereka merasa tidak mampu memenuhi tuntutan tersebut (Singh et al., 2021). Selain itu, hubungan antara tekanan akademis dan perasaan kesepian juga telah diidentifikasi, di mana tekanan yang lebih besar dapat meningkatkan rasa kesepian, yang pada gilirannya memperburuk kesehatan mental (Lan et al., 2023).

Kesehatan mental merupakan aspek mendasar dari kesejahteraan individu yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggolongkan kesehatan sebagai “keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap, bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan” (World Health Organization, 2017). Kesehatan mental yang baik memberdayakan individu untuk

mengenali potensi penuh mereka, mengatasi tekanan hidup, melakukan tugas mereka secara efisien, dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat. Sayangnya, kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental masih terbatas, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda. Berdasarkan studi nasional yang dilakukan oleh Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS) pada tahun 2022, sekitar 34,9% remaja Indonesia melaporkan mengalami masalah kesehatan mental dalam satu tahun terakhir, dengan hanya 2,6% yang mencari bantuan atau perawatan profesional (KemenPAN, 2024).

Isu kesehatan mental kini semakin mendapat perhatian di Indonesia. Jika sebelumnya topik ini kerap dianggap tabu, saat ini semakin banyak individu yang menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental. WHO pada tahun 2023, menegaskan “kesehatan mental dan fisik memiliki hubungan yang erat, di mana gangguan pada salah satunya dapat berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan”. Ketika seseorang menderita gangguan kesehatan mental, konsekuensinya melampaui pikiran dan emosi, berpotensi mempengaruhi kesehatan fisik, interaksi sosial, dan produktivitas secara keseluruhan.



Gambar 1. 1 Grafik Kesehatan Yang Dikhawatirkan Mental di Indonesia tahun 2024

Sumber: (Manulife, 2024)

Pada gambar 1.1 menurut data dari Asia Care Survey 2024 yang bersumber dari mandulife mengungkapkan “stres dan burnout menjadi gangguan kesehatan mental yang paling banyak dikhawatirkan oleh masyarakat, dengan angka mencapai 56% dari total responden. Disusul oleh gangguan tidur yang menjadi kekhawatiran bagi 42,6% responden, sementara 28,2% mengaku khawatir terhadap kecemasan, 24,9% merasa takut mengalami kesepian, dan 20,7% mengkhawatirkan risiko depresi. Selain itu, gangguan kognitif juga menjadi perhatian bagi 9,1% responden” (Fatika, 2024).

Peningkatan kesadaran mengenai kesehatan mental ini tidak terlepas dari berkembangnya teknologi digital, khususnya media sosial. Platform digital kini menjadi sarana utama dalam menyebarkan informasi dan edukasi terkait kesehatan mental kepada masyarakat luas. Diskusi mengenai stres, kecemasan, dan depresi semakin banyak diperbincangkan, baik dalam forum akademik maupun dalam percakapan sehari-hari. Dengan meningkatnya akses terhadap informasi, diharapkan stigma terhadap kesehatan mental semakin berkurang, sehingga lebih banyak individu yang merasa nyaman untuk mencari bantuan dan dukungan yang dibutuhkan.

Media sosial dapat dipahami sebagai sebuah platform digital yang memberikan ruang bagi individu untuk berkomunikasi, berbagi informasi, serta menciptakan berbagai bentuk interaksi secara virtual (Nasrullah, 2015). Media sosial memainkan peran integral dalam kehidupan kontemporer, khususnya bagi Generasi Z, yang tumbuh dalam lingkungan yang sangat dipengaruhi oleh teknologi digital. Melalui media sosial, baik individu maupun organisasi dapat berbagi pengalaman, menyebarkan informasi, serta menyediakan sumber daya yang bermanfaat, termasuk dalam bidang kesehatan mental. Beberapa penelitian mengungkapkan konten yang dipublikasikan di media sosial berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap isu-isu kesehatan mental serta membantu mengurangi stigma yang masih melekat pada gangguan mental (Anderson, 2024). Akibatnya, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi tetapi juga sebagai sumber informasi utama. Di antara platform ini, Instagram menonjol sebagai salah satu pilihan yang paling disukai Generasi Z.

Instagram adalah aplikasi jejaring sosial yang digerakkan secara visual yang memungkinkan pengguna untuk berbagi gambar, video, dan berbagai bentuk konten digital (Wifalin, 2016). Sebagai bagian dari jejaring sosial, Instagram menyediakan ruang bagi penggunanya untuk berinteraksi, mengekspresikan diri, serta memperoleh

berbagai informasi dari akun-akun yang mereka ikuti. Dengan jumlah pengguna yang terus meningkat, Instagram telah berkembang menjadi platform yang tidak hanya digunakan untuk hiburan, tetapi juga sebagai sumber informasi, termasuk dalam bidang kesehatan mental.

Seiring dengan meningkatnya perhatian terhadap kesehatan mental, banyak akun di Instagram yang didedikasikan untuk membahas isu-isu terkait kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Konten yang dibagikan oleh akun-akun ini sering kali mencakup tips untuk mengelola kesehatan mental, informasi tentang gangguan mental, serta dukungan bagi individu yang mengalami masalah kesehatan mental. Beberapa penelitian mengungkapkan platform media sosial, seperti Instagram, dapat berfungsi sebagai instrumen yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman publik terhadap masalah kesehatan mental (Yalçın et al., 2020).

Salah satu akun Instagram yang secara khusus mengedukasi masyarakat mengenai kesehatan mental adalah @mentalhub.id. Akun ini menghadirkan berbagai konten informatif dan interaktif dengan tujuan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Dalam era digital, konten menjadi elemen utama dalam penyampaian informasi, baik melalui situs web maupun media sosial. Konten dapat diartikan sebagai struktur informasi yang tersaji dalam berbagai format dan genre yang memberikan nilai tambah bagi media (Basarah & Romaria, 2020). Dengan memanfaatkan berbagai bentuk unggahan seperti infografis, video edukatif, serta sesi tanya jawab, @mentalhub.id berupaya memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai isu-isu kesehatan mental sekaligus membekali pengikutnya dengan strategi mengelola kesejahteraan psikologis secara efektif.

Ragam konten yang disajikan oleh @mentalhub.id mencakup berbagai topik, mulai dari informasi tentang gejala gangguan mental, cara mengatasi stres dan kecemasan, hingga motivasi untuk menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Selain itu, salah satu *founder* dari akun instagram @mentalhub.id adalah dr. Elvine Gunawan, Sp.KJ yang merupakan seorang dokter ahli kejiwaan. akun ini juga secara aktif berinteraksi dengan pengikutnya melalui fitur-fitur seperti polling, diskusi interaktif, serta sesi tanya jawab. Pendekatan ini memberikan ruang bagi Generasi Z untuk lebih terbuka dalam memahami, berdiskusi, serta berbagi pengalaman terkait kesehatan mental mereka. Dengan demikian, @mentalhub.id tidak hanya menjadi

sumber informasi, tetapi juga komunitas yang mendorong keterlibatan aktif dalam pembahasan isu-isu psikologis.

Pemilihan @mentalhub.id sebagai objek penelitian didasarkan pada fenomena meningkatnya prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan Generasi Z, sebagaimana dilaporkan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia (2023), yang menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja mengalami gejala depresi atau kecemasan. Di tengah kebutuhan akan edukasi yang tepat sasaran, @mentalhub.id menonjol karena memiliki pendekatan yang berbasis keilmuan sekaligus relevan secara sosial. Tidak seperti beberapa akun sejenis yang hanya menyampaikan kutipan motivasi atau informasi tanpa referensi ilmiah, @mentalhub.id menggabungkan kredibilitas profesional dengan latar belakang pendirinya sebagai psikiater dengan strategi komunikasi digital yang ramah dan mudah dipahami.

Tabel 1.1 Akun instagram kesehatan mental

No	Nama Instagram	Jumlah Pengikut	Deskripsi
1	@menjadimanusia.id	1,2 juta	Akun inspiratif yang menyatukan storytelling emosional, edukasi kesehatan mental, dan kegiatan komunitas positif.
2	@mindjiwa.id	169 ribu	Akun kesehatan mental dengan format konten menghadirkan Reels dan postingan dengan nuansa mendalam, empatik, dan reflektif.
3	@socialconnect.id	45,5 ribu	Komunitas kesehatan mental di Indonesia, yang aktif membangun ruang refleksi dan edukasi untuk generasi muda tanpa stigma dan diskriminasi.
4	@mentalhub.id	46,4 ribu	Akun instagram yang menggabungkan edukasi mental illness, dukungan ahli kejiwaan yang merupakan pendiri dari akun mentalhub.id, dan konten yang dikemas ringan namun bernutrisi mental.

(Sumber: Olahan Peneliti, 2025)

Berdasarkan pada tabel 1.1 akun-akun lain seperti @menjadimanusia.id, @socialconnect, @mindjiwa.id juga hadir dalam ranah edukasi mental, namun dari kedua akun tersebut tergolong komunitas, sedangkan @mentalhub.id pendirinya memiliki latar belakang psikiater atau psikolog. Akun @mentalhub.id juga lebih aktif dalam membangun interaksi dua arah serta konsisten dalam memproduksi konten berbasis data dan studi terkini. Sebagai generasi yang sangat mahir menjelajahi ruang

digital, Generasi Z sangat mempercayai informasi yang diperoleh melalui saluran media sosial. Konten yang dikonsumsi oleh individu muda lebih dari sekadar hiburan; konten tersebut secara substansial mempengaruhi perspektif, sikap, dan perilaku mereka terhadap berbagai subjek, termasuk kesehatan mental. Dalam konteks ini, akun Instagram @mentalhub.id memiliki potensi penting untuk mendorong perubahan perilaku positif dengan meningkatkan kesadaran kesehatan mental Generasi Z, membentuk sikap yang lebih peduli terhadap kesejahteraan psikologis, maupun mendorong mereka untuk mengambil tindakan dalam menjaga kesehatan mental.

Dalam ranah psikologi, perubahan perilaku merujuk pada proses di mana individu mengalami transformasi dalam pola pikir, respons, serta tindakan mereka sebagai hasil dari pengalaman dan pembelajaran. Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan ini dapat beragam, termasuk interaksi dengan keluarga, sahabat, lingkungan sosial, serta pengalaman belajar secara mandiri (Irwan, 2017). Intinya, perilaku individu dibentuk dan disesuaikan berdasarkan keadaan dan tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini mengeksplorasi bagaimana paparan konten kesehatan mental dari akun Instagram @mentalhub.id mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku Generasi Z terkait kesejahteraan mental. Semakin sering Gen Z terpapar konten edukatif yang membahas kesehatan mental, semakin besar kemungkinan mereka untuk memiliki kesadaran yang lebih baik, menunjukkan sikap positif terhadap isu tersebut, serta mengambil langkah nyata dalam menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

Penulis melakukan tinjauan pustaka dan menemukan penelitian sebelumnya yang mendukung relevansi penelitian ini. Penelitian yang dilakukan oleh Sherlina & Aristhya (2024) dengan judul *“Pengaruh Kualitas Konten Stunting Di Instagram @Rembangkab Dan Tingkat Keterdedahan Terhadap Perubahan Perilaku Followers”*. Penelitian ini mengkaji pentingnya kualitas konten dalam kampanye media sosial yang membahas masalah terkait stunting di Instagram, sekaligus menilai apakah penyesuaian tingkat paparan dapat meningkatkan efektivitas konten dalam mendorong perubahan perilaku.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hana, Wulandari, Hasan, & Fentini (2023) dengan judul *“Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Komunikasi Secara Langsung Pada Generasi Z Di Jakarta Selatan”*. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki dampak Instagram terhadap pola

komunikasi di kalangan Generasi Z, yang kecenderungan perilakunya berbeda secara signifikan dari generasi sebelumnya. Jurnal ini membahas bagaimana penggunaan Instagram memengaruhi perilaku komunikasi langsung Gen Z, sementara penelitian yang akan dilakukan meneliti perubahan dalam aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan terkait kesehatan mental akibat konsumsi konten instagram. Penelitian ini juga membahas peluang serta risiko yang muncul akibat penggunaan media sosial, termasuk tantangan dalam pengumpulan data yang sering kali membatasi pemahaman lebih mendalam mengenai dampak platform digital terhadap kesehatan mental penggunanya. Oleh karena itu, diperlukan desain platform yang lebih bertanggung jawab guna mendorong perubahan sosial yang lebih luas, daripada hanya mengandalkan kesadaran individu dalam menggunakan media sosial secara bijak.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat suatu permasalahan yang menarik untuk diangkat di mana Generasi Z merupakan generasi yang sangat melekat dengan penggunaan Instagram dalam kehidupan sehari-hari dan berbagai aplikasi lainnya di media sosial. Dapat dikatakan kehidupan Generasi Z cenderung lebih sering dihabiskan di hadapan gadget daripada bersosialisasi dengan masyarakat lain. Hal ini yang membuat perilaku para generasi Z cenderung berbeda dibandingkan dengan generasi lain yang akhirnya mengakibatkan generasi Z menjadi generasi yang rawan terpapar issue kesehatan mental. Adanya perubahan ini akan peneliti kaitkan dengan keberadaan konten @mentalhub.id yang ada di Instagram, apakah ada pengaruh mengenai kehadiran konten ini dengan perubahan perilaku generasi Z. Tujuan ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian berjudul **“Pengaruh Konten Instagram @mentalhub.id Terhadap Perubahan Perilaku Masyarakat Gen Z”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Adakah pengaruh dari konten instagram @mentalhub.id terhadap perubahan perilaku masyarakat gen z?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Untuk mengetahui adakah pengaruh dari konten instagram @mentalhub.id terhadap perubahan perilaku masyarakat gen z

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1. Kegunaan Teoritis

Menambah wawasan akademik mengenai pengaruh media sosial, khususnya Instagram, terhadap perubahan perilaku masyarakat Gen Z dalam konteks kesehatan mental dan memberikan kontribusi pada kajian ilmu komunikasi dan psikologi digital terkait efektivitas konten media sosial dalam membangun kesadaran dan perubahan perilaku

1.4.2. Kegunaan Praktis

Memberikan evaluasi untuk @mentalhub.id terhadap efektivitas konten yang telah dipublikasikan serta memberikan rekomendasi strategi dalam meningkatkan dampak positif terhadap pengikutnya.

1.5. Waktu dan Periode Penelitian

Tabel 1. 2 Rencana Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Des	Jan	Feb	Maret	April	Mei	Juni
1	Menentukan Topik dan Judul Penelitian							
2	Penyusunan Proposal Skripsi							
3	Pengajuan Proposal Skripsi (Desk Evaluation)							
Tahapan Pelaksanaan Penelitian								
4	Revisi Desk Evaluation							
5	Pengumpulan Data Melalui Kuesioner Kepada Responden							
6	Analisis Data							
7	Penyusunan Hasil Serta Pembahasan Penelitian							
8	Sidang Skripsi							

1.6. Sistematika Penulisan

Struktur laporan penelitian ini mencakup dari Bab 1 hingga lampiran dan disusun secara sistematis sebagai berikut:

1. BAB I PENDAHULUAN

Bab pertama menguraikan fenomena, isu, keunikan, dan urgensi penelitian, yang menjadi landasan penelitian. Melalui penjelasan ini, rumusan masalah yang lebih spesifik dapat ditarik. Selain itu, bab ini mencakup bagian-bagian yang membahas latar belakang, identifikasi masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, alur waktu dan durasi, serta kerangka sistematis laporan.

2. BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab kedua menguraikan landasan teoritis penelitian. Bab ini mencakup tinjauan pustaka, analisis penelitian sebelumnya, kerangka konseptual, hipotesis penelitian, serta ruang lingkup dan keterbatasan penelitian.

3. BAB III METODE PENULISAN

Bab ketiga menguraikan metodologi penelitian, termasuk tujuan penelitian, teknik pengumpulan data, dan metode analisis, yang semuanya dirancang untuk memberikan jawaban yang sistematis dan akurat terhadap pertanyaan penelitian.

4. BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab keempat menyajikan temuan penelitian, termasuk profil demografi responden, hasil analisis data, dan kesimpulan.

5. BAB V SARAN DAN KESIMPULAN

Bab kelima merangkum temuan utama berdasarkan data yang diolah dan menawarkan wawasan teoritis dan rekomendasi praktis.

6. DAFTAR PUSTAKA

7. LAMPIRAN