

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Penelitian ini akan menggambarkan hubungan dari terpaan konten *self disclosure* terhadap literasi kesehatan mental pengguna instagram. Penelitian ini dilatarbelakangi hal-hal sebagai berikut. **Kesatu**, dewasa ini kesehatan mental seorang individu dapat dipengaruhi oleh media, terutama media sosial. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya pengguna yang menyatakan jika penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang buruk terhadap kesehatan mental. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Barthorpe, dkk (2020, hlm.2) disebutkan bahwa peningkatan intensitas konsumsi produk media searah dengan menurunnya kualitas kesehatan mental seorang individu. Hal tersebut terjadi karena penggunaan media sosial yang kian massif dan tingginya perhatian yang diberikan khalayak kepada konten sebagai produk media.

Kedua, media sosial instagram saat ini banyak diminati oleh masyarakat, baik global maupun nasional. Hal ini dibuktikan dari sekian banyak jenis media sosial ditemukan hasil bahwa instagram tercatat menduduki peringkat ke empat sebagai media sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia (We Are Social, 2020). Terdapat berbagai alasan mengapa orang memutuskan untuk menggunakan Instagram, diantaranya adalah untuk tetap terhubung dengan kerabat, untuk mendapatkan informasi, dan untuk hiburan (Hajarian, 2015, hlm.182). Meskipun banyak manfaat dari penggunaan Instagram, nyatanya Instagram tercatat sebagai media sosial yang memiliki efek paling buruk terhadap kesehatan mental penggunanya (Keles et al., 2020, hlm. 79). Hal ini sejalan dengan studi yang dipublikasikan dalam *International Journal of Mental Health and Addiction* yang menganalisis pengaruh Instagram terhadap kesehatan mental orang dewasa di Indonesia. Hasilnya

Nita Rosita, 2021

HUBUNGAN KONTEN SELF DISCLOSURE DENGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL PENGGUNA INSTAGRAM

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

adalah penggunaan media sosial khususnya Instagram dapat menyebabkan depresi hingga 9 persen (Sujarwoto dkk., 2019, hlm.1076).

Ketiga, depresi diketahui menjadi masalah kesehatan mental yang paling banyak ditemukan, namun masalah kesehatan mental khususnya depresi masih belum mendapatkan perhatian yang besar. Selama ini, yang menjadi fokus utama hanyalah kesehatan fisik, sementara kesehatan mental justru kerap kali terabaikan. Padahal, *World Health Organization / WHO* (2013) memberikan definisi seseorang dapat dinyatakan sehat adalah ketika keadaan fisik, mental, dan kesejahteraan sosial sehat secara utuh, bukan hanya karena tidak adanya penyakit atau kekurangan. Kesehatan mental yang stabil adalah sebuah kondisi dimana seorang individu mampu menyesuaikan diri baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain (Wardhani & Paramita, 2016). Kesehatan mental seorang individu dapat dikatakan baik ketika keadaan batin individu tersebut berada dalam keadaan yang tenang dan tenang (BPPK, 2018).

Hingga kini, kesehatan mental masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan di dunia termasuk di Indonesia. Dilansir dari laporan *Global Burden of Disease*, Indonesia menempati urutan ke-5 sebagai negara yang memiliki tingkat depresi paling tinggi (Institute for Health Metrics and Evaluation, 2017). Survei ini dilakukan dari tahun 1990 hingga 2017. Menurut WHO (2013), di Negara yang sedang berkembang isu kesehatan mental masih menjadi topik yang terpinggirkan. 4 dari 5 penderita gangguan mental tercatat belum mendapatkan penanganan yang sesuai. Data dari Kementerian Kesehatan (2019, hlm.2) juga menyebutkan bahwa gangguan depresi berada dalam urutan pertama sebagai gangguan kesehatan mental yang paling banyak dialami masyarakat Indonesia.

Keempat, kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pertolongan formal pada gangguan kesehatan mental masih dalam tahap rendah. Sampai saat ini, masih sangat sedikit orang dengan gangguan kesehatan mental yang mencari pertolongan formal

(Mitchell dkk., 2017, hlm.8). Salah satu faktor yang menghambat pencarian pertolongan formal terkait gangguan mental pada level individu, adalah rendahnya literasi kesehatan mental yang dimiliki oleh individu tersebut (Umubyeyi dkk., 2016, hlm.86). Literasi kesehatan mental sendiri dapat didefinisikan sebagai keyakinan, pengetahuan, dan perilaku individu yang terkait dengan gangguan-gangguan kesehatan mental yang memiliki tujuan untuk membantu mengenali, mengatur, dan menjadi upaya preventif dalam mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental (Nguyen Thai & Nguyen, 2018, hlm.2).

Literasi kesehatan mental sendiri terdiri dari beberapa aspek. Jorm (1997) menyatakan bahwa literasi kesehatan mental memiliki 3 aspek yaitu *knowledge*, yang merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali gangguan mental yang meliputi pemahaman serta tindakan untuk mencari informasi. *Beliefs*, yaitu kepercayaan individu bahwa gangguan mental harus disembuhkan. Dan yang terakhir, yaitu *attitude* yang merupakan pengambilan sikap yang tepat oleh seorang individu ketika dirinya atau orang sekitarnya dihadapkan dengan gangguan mental.

Orang yang memiliki tingkat literasi kesehatan mental rendah, biasanya akan terhambat dengan stigma diri yang tinggi terhadap penderita masalah kesehatan mental sehingga hal tersebut juga diasosiasikan dengan rendahnya sikap pencarian bantuan profesional. Namun sebaliknya, seseorang yang memiliki literasi yang tinggi akan kesehatan mental dapat membuat keputusan yang tepat untuk mencari pertolongan profesional ketika dirinya atau orang disekitarnya dihadapkan oleh suatu masalah yang terkait dengan kesehatan mental (K.S. dkk., 2017, hlm.1).

Kelima, literasi kesehatan mental sangatlah penting untuk dimiliki seorang individu. Melalui literasi kesehatan mental yang baik, individu tersebut akan mengetahui langkah apa yang harus ia lakukan ketika menghadapi masalah kesehatan mental (Kutcher dkk., 2016, hlm.154). Dewasa ini bermunculan berbagai konten media yang hadir khusus untuk memberikan informasi seputar kesehatan mental, salah

satunya di media sosial Instagram. Meskipun dinilai sebagai sosial media yang memiliki pengaruh paling buruk pada kesehatan mental, namun Instagram sebagai media sosial yang mengedepankan aspek visual terbukti memiliki *engagement* yang tinggi dalam hal memberikan pengaruh kepada khalayak dibandingkan dengan media sosial lainnya seperti facebook ataupun twitter (Arora dkk., 2019, hlm. 88). Hal tersebut disebabkan oleh terpaan media yang dapat memberikan pengaruh kepada pemikiran, sikap, dan tindakan khalayaknya (Ardianto, 2015, hlm. 168).

Menurut Ardianto (2015, hlm. 168), terpaan media merupakan suatu kegiatan dimana seorang individu mendengar, membaca, dan melihat pesan-pesan dari suatu media ataupun menaruh perhatian serta memiliki pengalaman terhadap isi pesan tersebut. Isi pesan dari media sebagai elemen utama dalam komunikasi, dikemas sedemikian rupa agar pesan yang disampaikan oleh komunikator dapat tersampaikan dan dimengerti oleh komunikan. Isi pesan atau muatan informasi yang disampaikan melalui media sosial, kini lebih sering dikenal dengan istilah konten. Secara umum, istilah konten mengacu pada seluruh muatan, kandungan, dan isi pesan dari informasi yang disampaikan melalui media sosial. Menurut Kotler (2006) komponen dari konten terdiri dari isi pesan, struktur pesan, format pesan dan sumber pesan.

Salah satu akun Instagram yang memiliki konten terkait kesehatan mental adalah akun *@menjadimanusia.id*. Per tanggal 06 April 2021, akun ini tercatat memiliki sejumlah 907.000 (*Sembilan ratus tujuh ribu*) pengikut. Akun *@menjadimanusia.id* merupakan platform yang dibentuk untuk memberikan banyak pesan kepada manusia mengenai kehidupan, dimana salah satunya adalah pembahasan mengenai kesehatan mental.

Konten yang dihadirkan oleh akun *@menjadimanusia.id* pun beragam, salah satunya konten *self disclosure* dari para penyintas kesehatan mental. *Self disclosure* sendiri merupakan perilaku komunikasi yang dilakukan oleh individu secara sengaja untuk menjadikan dirinya diketahui oleh pihak lain. DeVito (1997) mengungkapkan

bahwa *self disclosure* merupakan jenis komunikasi dimana seseorang mengungkapkan informasi mengenai dirinya yang biasanya ia sembunyikan. Umumnya, informasi yang diungkap dalam *self disclosure* adalah informasi yang tidak umum atau dianggap masih tabu untuk dibicarakan, salah satunya adalah terkait kesehatan mental.

Konten *self disclosure* yang dimaksud dalam penelitian ini, adalah konten *self disclosure* atau pengungkapan diri dari para penyintas kesehatan mental yang dikemas menjadi konten dalam akun media sosial instagram @menjadimanusia.id. Melalui konten ini, para penyintas kesehatan mental dapat dengan bebas berbagi informasi seputar masalah kesehatan mental yang mereka hadapi, serta bagaimana mereka menangani masalah kesehatan mental tersebut.

Beberapa alasan dipilihnya akun @menjadimanusia.id sebagai subjek penelitian, antara lain: 1) akun instagram @menjadimanusia.id merupakan akun yang memiliki konten kesehatan mental, dengan followers terbanyak di Indonesia; 2) meskipun akun @menjadimanusia.id bukan merupakan akun berbasis layanan psikologi, namun akun @menjadimanusia.id konsisten menyuarakan kesadaran terhadap kesehatan mental; dan 3) banyak orang dengan gangguan mental menggunakan media sosial untuk berbagi pengalaman dengan orang lain yang memiliki kondisi serupa mengenai gangguan mental yang mereka alami. Akun instagram @menjadimanusia.id telah memfasilitasi mereka dengan menjadi alternatif media untuk saling berbagi dengan menawarkan perspektif dari setiap individu untuk saling membagikan ceritanya melalui konten *self disclosure* dari para penyintas gangguan kesehatan mental.

Konten *self disclosure* yang digarap oleh akun instagram @menjadimanusia.id menggunakan sistem kontributor untuk mengisi konten. Kontributor yang sekaligus berperan sebagai narasumber pun berasal dari berbagai latar belakang mulai dari pengidap mental disorder, memiliki pengalaman bullying, penyintas gangguan kesehatan mental lainnya. Dalam setiap konten *self disclosure*, @menjadimanusia.id

mengajak narasumber untuk saling berbagi terkait dengan masalah kesehatan mental yang mereka hadapi agar dapat memberikan informasi baru dan menambah wawasan audiens seputar kesehatan mental.

Inti dari konten *self disclosure* di akun instagram @menjadimanusia.id ini adalah untuk membuat orang-orang yang memiliki masalah kesehatan mental merasa tidak sendiri dan menyadari bahwa semua orang diciptakan sebagai manusia sehingga tidak perlu merasa berbeda. Selain itu, tentunya konten ini juga bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat seputar literasi kesehatan mental agar khalayak menjadi lebih paham seputar masalah kesehatan mental dan menjauhkan diri dari berbagai macam pemberian stigma kepada para pengidap kesehatan mental.

Keenam, dewasa ini telah banyak ditemukan publikasi ilmiah mengenai terpaan media termasuk Instagram dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental. Namun, diantara sekian banyak publikasi ilmiah yang membahas mengenai pengaruh terpaan instagram terhadap kesehatan mental, sampai saat ini lebih banyak ditemukan publikasi ilmiah yang berfokus kepada pengaruh negatif dari terpaan Instagram. Masih belum banyak perhatian yang diberikan kepada pengaruh positif media sosial khususnya Instagram terhadap kesehatan mental. Padahal, Instagram seringkali dijadikan sebagai media sosial pilihan untuk melakukan kampanye terkait dengan kesadaran terhadap kesehatan mental.

Dalam kajian akademis terhadap media dan kesehatan mental, kita seringkali menemukan penelitian mengenai dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Keles, dkk (2020), Nereim, dkk (2020), Coyne, dkk (2020), Solomons (2020), Poon & Sudano (2020), Barthorpe, dkk (2020), Sheldon, dkk (2019), Sujarwoto, dkk (2019), O'Reilly, dkk (2018), dan Kelly, dkk (2018). Keseluruhan dari penelitian tersebut memiliki hasil bahwa penggunaan media sosial terbukti dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental pada penggunanya.

Nita Rosita, 2021

HUBUNGAN KONTEN SELF DISCLOSURE DENGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL PENGGUNA INSTAGRAM

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Ketujuh, dikarenakan banyaknya kajian akademis mengenai pengaruh negatif media sosial terhadap kesehatan mental, alangkah lebih baik bila penelitian kedepannya lebih fokus pada penargetan dan pemanfaatan media sosial untuk mempromosikan kesejahteraan mental agar dapat menghindari kemungkinan buruknya efek yang ditimbulkan oleh media sosial. Kajian akademis mengenai pengaruh positif media dan kesehatan mental masih belum banyak dibahas, sehingga membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian seputar pengaruh positif media terhadap tingkat literasi kesehatan mental.

Pentingnya penelitian ini adalah untuk menyadarkan khalayak mengenai eksistensi media yang membahas mengenai kesehatan mental sehingga akan memperdalam pengetahuan khalayak terkait dengan kesehatan mental. Selain itu, kesehatan mental saat ini juga merupakan masalah yang memiliki urgensi tinggi untuk ditangani. Jika khalayak memiliki literasi kesehatan yang baik, maka masalah kesehatan mental yang serius dapat ditekan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana pengaruh terpaan konten *self disclosure* terhadap tingkat literasi kesehatan mental pengguna Instagram. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah konten *self disclosure* akun Instagram @menjadimanusia.id yang memiliki empat sub variabel yaitu: isi pesan, struktur pesan, format pesan dan sumber pesan. Sedangkan variabel terikat (Y) adalah literasi kesehatan mental dengan indikatornya yaitu pengetahuan (*knowledge*), kepercayaan (*belief*), dan sikap (*attitude*).

Adapun teori yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teori S-O-R. Teori ini berasumsi bahwa penyebab dari terjadinya perubahan perilaku tergantung kepada kualitas dari stimulus yang diberikan kepada organisme. Stimulus dalam penelitian ini adalah konten *self disclosure* yang disajikan oleh akun instagram @menjadimanusia.id. Unsur organisme dalam penelitian ini merupakan pengikut akun

@menjadimanusia.id, dan unsur respon dalam penelitian ini merupakan berupa literasi kesehatan mental pengguna instagram.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi yang menghubungkan antara dua variabel yang berbeda untuk menemukan keterhubungan antar keduanya. Berdasarkan uraian singkat diatas, maka peneliti tertarik untuk membuat penelitian berjudul “Konten *Self disclosure* dan Literasi Kesehatan Mental Pengguna Instagram (Studi Korelasi pada Pengikut Akun Instagram @menjadimanusia.id)”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian mengenai latar belakang penelitian diatas, maka perumusan masalah penelitian menghasilkan poin sebagai berikut.

1. Seberapa besar pengaruh materi konten *self disclosure* akun @menjadimanusia.id terhadap literasi kesehatan mental pengguna Instagram?
2. Seberapa besar pengaruh struktur konten *self disclosure* akun @menjadimanusia.id terhadap literasi kesehatan mental pengguna Instagram?
3. Seberapa besar pengaruh format konten *self disclosure* akun @menjadimanusia.id terhadap literasi kesehatan mental pengguna Instagram?
4. Seberapa besar pengaruh sumber konten *self disclosure* akun @menjadimanusia.id terhadap literasi kesehatan mental pengguna Instagram?
5. Seberapa besar pengaruh materi konten, struktur konten, format konten, dan sumber konten *self disclosure* akun @menjadimanusia.id terhadap literasi kesehatan mental pengguna Instagram?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian maka tujuan utama dilakukannya penelitian adalah sebagai berikut.

Nita Rosita, 2021

HUBUNGAN KONTEN SELF DISCLOSURE DENGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL PENGGUNA INSTAGRAM

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Untuk mengetahui tingkat pengaruh materi konten *self disclosure* akun @menjadimania.id terhadap literasi kesehatan mental pengguna Instagram.
2. Untuk mengetahui tingkat pengaruh struktur konten *self disclosure* akun @menjadimania.id terhadap literasi kesehatan mental pengguna Instagram.
3. Untuk mengetahui tingkat pengaruh format konten *self disclosure* akun @menjadimania.id terhadap literasi kesehatan mental pengguna Instagram.
4. Untuk mengetahui tingkat pengaruh sumber konten *self disclosure* akun @menjadimania.id terhadap literasi kesehatan mental pengguna Instagram.
5. Untuk mengetahui tingkat pengaruh materi konten, struktur konten, format konten, dan sumber konten *self disclosure* akun @menjadimania.id terhadap literasi kesehatan mental pengguna Instagram.

1.4 Manfaat Penelitian

Peneliti menguraikan manfaat penelitian dari segi teoretis, segi praktis, segi kebijakan, serta segi isu dan aksi sosial yakni sebagai berikut.

1.1.1 Manfaat Segi Teoretis

Penelitian ini secara teoretis diharapkan agar dapat memberikan kontribusi positif berupa pengetahuan dan wawasan baru dalam ranah ilmu komunikasi, khususnya dalam kajian psikologi komunikasi yaitu pengaruh terpaan konten media sosial terhadap literasi kesehatan mental. Penelitian ini juga diharapkan dapat mengisi gap atau kekosongan dalam penelitian sebelumnya yaitu dapat memberikan kajian ilmiah mengenai pengaruh positif yang diberikan oleh konten media sosial pada literasi kesehatan mental penggunanya.

1.1.2 Manfaat Segi Praktis

Adapun secara praktis, diharapkan agar penelitian ini dapat memberikan gambaran khususnya kepada pengguna media sosial

Instagram, terkait bagaimana konten media sosial dapat memberikan pengaruh terhadap literasi kesehatan mental. Sehingga, diharapkan juga agar nantinya pengguna media sosial Instagram lebih bijak dalam memilih akun media sosial yang dikonsumsi guna meningkatkan literasi kesehatan mental dan menghindari terjadinya penurunan kualitas kesehatan mental. Karena bagaimanapun, media memiliki pengaruh yang besar terhadap aspek psikologi seorang individu.

1.1.3 Manfaat Segi Kebijakan

Bagi Pemerintah pusat seperti Kementerian Komunikasi dan Informasi, Kementerian Kesehatan, dan Kementerian Sosial agar dapat lebih memperhatikan isu kesehatan mental dengan serius dan meningkatkan kesadaran terkait kesehatan mental melalui kebijakan-kebijakan yang memanfaatkan dunia digital. Salah satunya adalah melalui konten literasi kesehatan mental yang dapat dikemas melalui media pemerintah pusat.

1.1.4 Manfaat Segi Isu dan Aksi Sosial

Bagi masyarakat secara luas, agar dapat menaruh perhatian yang lebih tinggi terkait pentingnya kesehatan mental. Selain itu, kesehatan mental juga merupakan masalah serius yang tidak boleh disepelekan keberadaannya, dan harus dapat ditangani secara benar. Untuk dapat menangani masalah kesehatan mental secara baik dan benar, tentunya juga diperlukan literasi kesehatan mental yang baik terlebih dahulu.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penulisan Skripsi ini, dilakukan penyusunan atas hasil yang didapat selama penelitian dengan cara terstruktur dan rinci sesuai dengan pedoman

penulisan karya ilmiah yang telah ditetapkan oleh universitas. Penelitian disusun berdasarkan poin-poin berikut;

Bab I Pendahuluan Penulisan dalam bab ini menguraikan pendahuluan yang merupakan awal dari penelitian ini. Pada bab pendahuluan, peneliti menguraikannya menjadi beberapa sub bab yaitu latar belakang dilakukannya penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan dilakukannya penelitian, manfaat atas penelitian yang dilakukan, dan struktur organisasi penulisan skripsi.

Bab II Kajian Pustaka Pada bab kajian pustaka, peneliti memaparkan konsep, penelitian terdahulu, dan posisi teoritis berkenaan dengan masalah yang diteliti. Selain itu, pada bab ini peneliti juga membandingkan dan mengkaji pustaka dan landasan teori sesuai dengan fokus penelitian. Pada bab ini juga disertakan penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian, kerangka berfikir, paradigma penelitian, dan hipotesis penelitian.

Bab III Metodologi Penelitian Dalam bab ini, peneliti menguraikan metode yang digunakan dalam melakukan penelitian. sub bab dalam bab ini antara lain desain penelitian, partisipan yang terlibat dalam penelitian, populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian, instrumen penelitian, operasional variabel, prosedur penelitian, hingga teknik analisis data yang digunakan.

Bab IV Hasil dan Pembahasan Dalam bab ini, dilakukan penjabaran atas hasil dari penelitian yang telah dilakukan melalui pengolahan instrumen dengan bantuan perangkat lunak spss dan membahasnya secara rinci.

Bab V Simpulan, Implikasi, dan Saran Bab ini merupakan penutup atau akhir dari rangkaian proses penulisan skripsi. Dalam bab ini, terdiri dari sub bab kesimpulan yang ditarik dari hasil pembahasan sebelumnya. Selain itu, terdapat

juga implikasi atau kaitan penelitian secara praktis dilapangan. Terakhir, saran yaitu masukan untuk pihak terkait berdasarkan pada kesimpulan hasil peneltian.