

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kekhawatiran mengenai pengaruh internet, media sosial, dan perangkat digital terhadap kesehatan mental remaja menjadi semakin mendesak mengingat pesatnya kemajuan teknologi informasi dan komunikasi. Kesehatan mental saat ini merupakan masalah kesehatan masyarakat yang kritis di Indonesia, menurut Jaringan Republika. Data Kementerian Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa 1 dari 5 warga Indonesia terpengaruh oleh gejala gangguan mental, terutama dari *anxiety* dan *overthinking*. Kementerian Kesehatan menekankan bahwa tekanan akademis, paparan berlebihan terhadap media digital, dan kurangnya dukungan keluarga telah mengakibatkan peningkatan kerentanan anak-anak dan remaja berusia 15 tahun ke atas terhadap masalah kesehatan mental. Hal ini telah menyebabkan peningkatan berkelanjutan dalam keluhan terkait perawatan kesehatan, termasuk kecemasan dan perenungan yang berlebihan.

Remaja adalah kelompok usia yang paling mengkhawatirkan. Sentimen ini semakin diperkuat oleh temuan Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS, 2023), yang menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Ini setara dengan sekitar 15,5 juta remaja. Artikel "Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Mengalami Masalah Kesehatan Mental" yang diterbitkan oleh Universitas Gadjah Mada mendukung pernyataan ini. Selain itu, gangguan mental yang lebih parah dialami oleh sekitar 2,45 juta remaja, atau satu dari setiap 20 remaja. Kementerian Kesehatan Indonesia (2023) mengamati bahwa hanya 23% remaja yang aktif mencari bantuan profesional ketika menghadapi masalah psikologis, meskipun kesadaran masyarakat tentang masalah kesehatan mental di media sosial telah meningkat.

Laporan We Are Social menyatakan bahwa Indonesia memiliki sekitar 143 juta pengguna media sosial pada Januari 2025, dengan 126 juta di antaranya berusia 18 tahun ke atas, seperti yang ditunjukkan oleh sebuah kotak data. Angka ini meningkat sebesar 4 juta pengguna, atau 2,9%, sejak Januari 2024. Mengingat media sosial telah mencapai tingkat penetrasi 79,5% di kalangan penduduk nasional (We Are Social, 2024), para influencer berpotensi menjadi strategis dalam perluasan pendidikan dan promosi kesehatan mental yang ramah remaja, interaktif, dan mudah diakses. Berikut adalah lampiran yang menampilkan data pemanfaatan internet Indonesia pada tahun 2024:



Gambar 1. 1 Data penggunaan Internet di Indonesia tahun 2024

(Sumber : We Are Social)

Menurut survei *Katadata Insight Center* (KIC) dalam berita yang diterbitkan oleh *databoks*, Masyarakat Indonesia telah menjadikan media sosial sebagai sumber utama informasi kesehatan mental. Sebanyak 94,4% responden perempuan dan 89,4% responden laki-laki menyatakan sentimen ini. Hal ini konsisten dengan laporan TikTok YouGov yang menunjukkan bahwa 28% pengguna Indonesia melaporkan merasa terbantu dengan tersedianya informasi kesehatan mental gratis di media sosial, dan 26% pengguna melaporkan merasa lebih percaya diri dalam membahas kesehatan mental setelah menyaksikan pengalaman orang lain di TikTok. Ini menyiratkan bahwa

media sosial telah berevolusi dari sekadar sumber hiburan menjadi lingkungan pendidikan yang interaktif dan emosional yang membahas kesehatan mental.

Sosial Media Tiktok menjadi salah satu platform dengan basis video pendek yang berpengaruh besar terhadap cara para remaja memaknai diri dan kesehatannya, termasuk Kesehatan mental. Penelitian oleh *Center For Public Mental Health* Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada menekankan bahwa tanpa pengelolaan yang bijak, media sosial bisa memicu risiko seperti kecemasan, perbandingan sosial yang tidak sehat, bahkan fenomena *copycat suicide* serta di sisi lain, banyak tenaga profesional *Influencer* yang memanfaatkan TikTok untuk menyebarkan edukasi tentang kesehatan mental melalui penjelasan gejala, tips coping, dan ajakan untuk mencari bantuan saat mengalami gangguan. Ini menunjukkan bahwa peran influencer di media tergantung pada cara mereka berkomunikasi dengan pengikutnya.

Salah satu akun yang secara konsisten membahas kesehatan mental di TikTok adalah @jiemiardian yang merupakan seorang profesional (Psikiater), dan telah menerima respons yang cukup besar berupa suka, komentar, dan bagikan dari pengikutnya, yang menunjukkan keterlibatan publik. Meskipun demikian, belum ada penelitian empiris yang ekstensif tentang seberapa besar pola komunikasi dialogis *influencer* benar-benar memengaruhi kesadaran pengikut mereka tentang kesehatan mental ini mencakup pengetahuan, sikap terhadap stigma, dan kemungkinan mencari bantuan.

Dari sisi akademik, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa efektivitas kampanye kesehatan mental di media sosial sangat dipengaruhi oleh pola komunikasi yang digunakan oleh *influencer*. Konsep komunikasi dialogis (*dialogic communication*) menekankan pentingnya interaksi dua arah yang saling menghargai, melibatkan audiens dalam proses komunikasi, serta membangun kepercayaan dan kedekatan emosional (Kent & Taylor, 2002). Studi oleh Ngai, Lu, & Singh (2020) di PLOS ONE menemukan bahwa komunikasi dialogis yang berbasis interactive loop dan responsiveness mampu meningkatkan keterlibatan publik secara signifikan.

Selaras dengan itu, Draganidis et al. (2024) dalam *Social Science & Medicine* menyebutkan bahwa kampanye digital dengan komunikasi interaktif

menghasilkan engagement yang lebih tinggi dibandingkan komunikasi satu arah, namun masih belum diketahui sejauh mana engagement tersebut berdampak pada peningkatan kesadaran dan perilaku mencari bantuan. Lalu, penelitian oleh Adeane & Stasiak (2024) dalam *Digital Health Journal* menunjukkan bahwa *influencer* yang menyampaikan pengalaman pribadi dan empati memiliki pengaruh lebih kuat terhadap persepsi remaja tentang kesehatan mental dibandingkan *influencer* yang hanya berbagi informasi umum. Temuan-temuan tersebut menegaskan pentingnya komunikasi dua arah berbasis empati sebagai faktor kunci dalam membangun hubungan dan meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan remaja.

Namun, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada konteks luar negeri, dan belum banyak studi kuantitatif di Indonesia yang menguji pengaruh komunikasi dialogis *influencer* terhadap kesadaran kesehatan mental melalui *public engagement*. Inilah yang menjadi *gap research* utama. Studi-studi seperti Carvalho et al. (2022) dan Peitz et al. (2021) baru menjelaskan literasi kesehatan mental dan indikatornya secara konseptual tanpa menguji hubungan antar variabel komunikasi secara empiris.

Selain itu, penelitian ini bersifat urgensial karena angka gangguan mental di kalangan remaja Indonesia terus meningkat, sementara rasio tenaga kesehatan mental masih rendah. Berdasarkan data Kemenkes RI (2024) yang dikutip dari medium, rasio psikiater Indonesia hanya 0,058 per 10.000 penduduk yang artinya sekitar 6 psikiater untuk setiap 1 juta penduduk, jauh di bawah standar WHO. *Influencer* dapat berperan strategis dalam memperluas edukasi dan promosi kesehatan mental yang ramah remaja, interaktif, dan mudah dijangkau.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang sudah dijelaskan diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini, peneliti merumuskan seberapa besar pengaruh Komunikasi Dialogis *Influencer* @jiemiardian terhadap Tingkat Kesadaran Masyarakat akan Kesehatan Mental melalui *Public Engagement*?

202210040311457
Mutiara Nur Utami
Prodi Ilmu Komunikasi

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh komunikasi dialogis terhadap kesadaran publik tentang kesehatan mental yang dilakukan oleh para influencer kesehatan mental di TikTok. Penelitian ini bertujuan untuk memastikan sejauh mana praktik komunikasi dialogis, termasuk interaktivitas, responsivitas, penggunaan siklus dialogis, dan pola interaksi dua arah, dapat meningkatkan pemahaman, sikap, dan sensitivitas pengikut terhadap isu-isu kesehatan mental. Selain itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi korelasi antara komponen komunikasi dialogis dan berbagai indikator kesadaran kesehatan mental, seperti kemampuan untuk mengidentifikasi gejala gangguan mental, pemahaman mendasar tentang kesehatan mental, dan kesiapan untuk mencari bantuan profesional. Selanjutnya, tujuan penelitian ini adalah untuk menawarkan penilaian empiris tentang efektivitas konten pendidikan kesehatan mental yang disebar oleh para influencer. Hal ini akan membantu mengembangkan model teoretis yang menjelaskan dampak komunikasi dialogis terhadap peningkatan kesadaran kesehatan mental di media sosial.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman kita tentang kesadaran kesehatan mental dengan memanfaatkan pendekatan komunikasi digital yang digunakan oleh para influencer, di samping berkontribusi pada pengembangan teori komunikasi dialogis dalam konteks media sosial yang sangat interaktif. Temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang berfokus pada konsumsi konten pendidikan di platform media sosial, keterlibatan publik, dan komunikasi kesehatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini menguntungkan para influencer seperti @jiemiardian, karena memungkinkan mereka untuk memahami efektivitas strategi komunikasi mereka dan menciptakan konten edukatif yang lebih menarik, kredibel, dan responsif terhadap audiens mereka. Masyarakat, khususnya pengikut TikTok, juga diuntungkan oleh peningkatan literasi kesehatan mental, yang memungkinkan mereka untuk lebih efektif mengidentifikasi gejala gangguan mental dan lebih siap untuk mencari bantuan profesional. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber daya yang berharga bagi pemerintah, lembaga perawatan kesehatan, dan lembaga akademik dalam pengembangan strategi kampanye digital dan program pendidikan kesehatan mental yang lebih efektif, berbasis dialog, dan disesuaikan dengan karakteristik audiens muda di media sosial.