

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permasalahan mental yang dihadapi oleh remaja banyak berasal dari ketidaktahuan mereka terhadap pentingnya kesehatan mental yang masih dianggap tabu di Indonesia. Komunikasi menjadi komponen utama dalam menyampaikan sebuah informasi kepada khalayak umum. Informasi kesehatan mental remaja yang disebarkan secara meluas bertujuan agar tercapainya kesehatan mental dan mendorong setiap orang agar lebih mempedulikan kesehatan mentalnya.

Kesehatan mental merupakan dimesi kehidupan yang berperan sangat penting karena memengaruhi bagaimana kehidupan akan berjalan. Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi hal yang penting bagi kelangsungan hidup seseorang, agar dapat berkomunikasi, bersosialisasi, serta berinteraksi dengan orang lain. Kesehatan mental menjadi salah satu dari tujuan pembangunan global yang masuk dalam SDGs (*Sustainable Development Goals*) karena dalam beberapa dekade terakhir kenaikan kasus gangguan mental serta penyalahgunaan zat terlarang menjadi penyumbang beban penyakit global dalam hal depresi dan kecemasan yang menyebabkan disabilitas (Adhyka et al., 2023).

Masalah kesehatan mental diperkirakan sudah menjadi beban penyakit global dengan persentase penderita 14% dari total keseluruhan penyakit yang menyebabkan kecacatan. Tercatat 80% penderitanya berasal dari negara dengan

pendapatan rendah hingga menengah dan umumnya dimulai dengan tanda-tanda gangguan pada usia remaja (Liu et al., 2020).

Ada dua faktor yang bisa memengaruhi kesehatan mental seseorang, yaitu faktor internal dan eksternal. Maksud dari faktor internal meliputi kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan psikologis, keberagaman, sikap menghadapi masalah hidup, makna hidup, dan keseimbangan dalam berpikir. Faktor eksternalnya meliputi keadaan sosial, ekonomi, politik, adat istiadat, dan lain-lain. Tetapi faktor yang memiliki peran paling dominan dalam memengaruhi kesehatan mental seseorang adalah faktor internal (Rozali et al., 2021).

Remaja merupakan periode kritis untuk meningkatkan kesehatan mental sebab lebih dari separuh masalah kesehatan mental dimulai pada tahap ini. Bahkan banyak juga di antaranya yang bertahan hingga dewasa (Kessler et al., 2005). Federasi Kesehatan Mental Dunia menjelaskan kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual, dan emosional (Rozali et al., 2021). Menurut WHO remaja merupakan populasi dengan rentang usia 10-24 tahun. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial (Anggraini et al., 2022).

Perkembangan psikologis pada masa remaja sering kali disertai dengan tekanan baru, perubahan perilaku, serta masalah dengan hubungan pertemanan. Pada umumnya, remaja ingin mencoba berbagai hal baru untuk membuktikan dirinya seperti memiliki kekasih, merokok, mengonsumsi alkohol, mengemukakan

pendapat, serta perilaku lainnya. Masalah ini menjadi lebih buruk dengan banyaknya anggapan bahwa permasalahan mental bukanlah sesuatu yang serius dan tidak perlu adanya penanganan serta kurangnya dukungan orang tua membuat remaja tidak mendapatkan dukungan yang memadai (Yuliasari & Pusvitasari, 2023).

Pada tahun 2022 berdasarkan survei Kesehatan Jiwa Remaja Nasional (I-NAMHS) didapati bahwa sebanyak 17,9 juta remaja memiliki masalah kesehatan mental (Zulfikar, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa gangguan mental yang dialami oleh remaja di Indonesia adalah gangguan kecemasan (gabungan dari fobia sosial dan gangguan kecemasan umum) sebanyak 3,7%, gangguan depresi mayor sebanyak 1%, gangguan perilaku sebanyak 0,9%, serta PTSD dan ADHD sebanyak 0,5% (Zulfikar, 2024).

Adanya teknologi informasi yang berkembang secara pesat memiliki peran yang sangat besar dalam mendapatkan beragam informasi. Media baru menjadi media yang menawarkan berbagai informasi yang dibutuhkan oleh banyak orang. Salah satu bentuk dari media baru adalah media sosial yang saat ini menjadi pilihan utama untuk mendapatkan berbagai informasi yang dibutuhkan.

Media sosial dapat didefinisikan sebagai wadah yang berada di internet yang memungkinkan para penggunanya untuk memperkenalkan diri, melakukan kerja sama, berbagi informasi, berinteraksi dengan sesama pengguna, serta membentuk ikatan sosial secara virtual (Lidara, 2022). Selain itu, media sosial juga memungkinkan para penggunanya untuk membagikan sebuah informasi melalui

teks, gambar, serta video. Selain berguna sebagai wadah untuk membagikan informasi, media sosial juga biasanya dimanfaatkan sebagai wadah dalam mengekspresikan diri dalam kehidupan sehari-hari serta menjalin komunikasi dan pertemanan dengan orang dari seluruh dunia (Shinta et al., 2023). Media sosial juga memungkinkan penggunanya untuk membahas atau berdiskusi terkait topik yang mereka sukai, minati, maupun kejadian yang tengah terjadi (Hapsari & Priliantini, 2025).

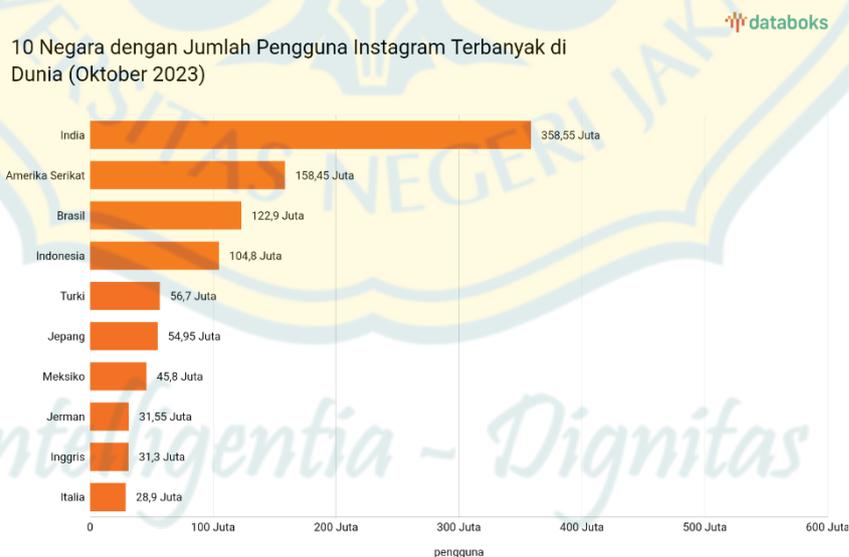
Kehadiran media sosial juga membawa banyak manfaat bagi para penggunanya. Berdasarkan sebuah studi yang dilakukan pada tahun 2013, media sosial memiliki beberapa keuntungan yaitu konektivitas sosial, keterlibatan sosial, serta pembaruan informasi dan hiburan. Selain memiliki keuntungan, penggunaan media sosial ini juga memiliki risiko, di antaranya adalah risiko psikologis, risiko sosial, serta masalah *privacy*. Kendati demikian, studi ini juga membuktikan bahwa efek dari keuntungan atau manfaat yang dirasakan oleh para pengguna media sosial berbanding lebih besar dari risikonya (Anwar, 2017).

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyatakan bahwa pengguna media sosial di Indonesia pada Januari 2023 adalah sebanyak 167 juta atau setara dengan 60,4% dari populasi di Indonesia. Sedangkan waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial oleh masyarakat Indonesia adalah 3 jam 18 menit pada setiap harinya. Durasi tersebut menjadikan Indonesia berada pada peringkat kesepuluh di dunia (Widi, 2023).

Penggunaan media sosial juga tidak terlepas dari tujuan penggunaannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andi Saputra, menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan media sosial sebagai media komunikasi dan mencari informasi, kemudian berinteraksi sosial, sebagai sarana hiburan, peningkatan informasi, mengisi waktu luang, serta bisnis *online* (A. Saputra, 2019). Berdasarkan survei oleh *Katadata Insight Center* (KIC) dan Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) disebutkan bahwa sebanyak 73% masyarakat memercayakan media sosial sebagai sumber utama dalam pencarian informasi (Shinta et al., 2023).

Salah satu media sosial yang paling digemari saat ini adalah instagram. Bahkan, Indonesia menduduki peringkat ke-4 sebagai negara dengan pengguna instagram terbanyak di dunia (Ahdiat, 2023).

Gambar 1. 10 Negara dengan Jumlah Pengguna Instagram Terbanyak di Dunia (Oktober 2023)



Sumber:
We Are Social

Informasi Lain:

(Sumber : databoks, diakses pada 27 Juni 2024)

Pada urutan pertama ditempati oleh negara India sebanyak 358,55 juta pengguna. Urutan kedua ditempati oleh Amerika Serikat dengan jumlah 158,45 juta pengguna. Urutan ketiga diduduki oleh Brasil dengan 122,9 juta pengguna. Urutan keempat diduduki oleh Indonesia dengan 104,9 juta pengguna. Urutan selanjutnya ditempati oleh Turki (56,7 juta), Jepang (54,95 juta), Meksiko (45,8 juta), Jerman (31,55 juta), Inggris (31,3 juta), dan Italia 28,9 juta) (Ahdiat, 2023).

Instagram menurut Larson dan Draper merupakan sebuah aplikasi seluler (iOS dan Android) yang memungkinkan penggunanya mengubah akunnya secara instan dan memungkinkan para penggunanya untuk membagikan foto serta video kepada pengguna lainnya (Green et al., 2018). Selain itu, instagram juga dapat didefinisikan sebagai suatu media sosial yang dapat mengunggah gambar digital yaitu foto dan gambar bergerak atau video (Antasari & Pratiwi, 2022). Instagram menjadi media sosial yang paling banyak digunakan karena fitur yang ada tidak hanya berfokus pada foto dan video tetapi juga *instagram story* (Sary et al., 2022).

Berkaitan dengan penyebaran informasi kesehatan mental remaja, instagram dapat menjadi pilihan utama yang tepat untuk penyebaran serta pemenuhan kebutuhan informasi sebab instagram kini seringkali digunakan oleh kelompok maupun komunitas untuk berbagi informasi kepada para pengikutnya. Hal ini dapat terjadi sebab instagram yang secara keseluruhan dapat diakses di mana pun dan kapan pun melalui gawai internet (Djafar & Putri, 2020).

Saat ini penggunaan media sosial instagram tidak hanya digunakan oleh

perorangan saja, tetapi juga banyak instansi, lembaga, perusahaan, dan kelompok sejenis yang menggunakan instagram sebagai media dalam membagikan sebuah informasi kepada para pengikutnya. Salah satu contohnya adalah akun @iamokay.id. akun tersebut merupakan salah satu akun yang kerap membagikan informasi seputar kesehatan mental pada remaja. Informasi-informasi tersebut biasanya dibagikan melalui konten *feeds*, *story*, dan *reels*.

Peneliti memilih akun instagram @iamokay.id sebagai objek penelitian dikarenakan jika dibandingkan dengan akun instagram sejenis yang berfokus pada kesehatan mental, akun instagram @iamokay.id memiliki beberapa keunggulan. Berdasarkan pengamatan peneliti, akun instagram @iamokay.id memiliki keunggulan dalam hal konsistensi dalam membuat konten terkait kesehatan mental. Selain itu, peneliti juga melihat bahwa akun instagram @iamokay.id memiliki lebih banyak pengikut jika dibandingkan dengan akun sejenisnya. Hal ini dapat dilihat pada tabel 1.1 berikut

Tabel 1.1. Jumlah pengikut akun @iamokay.id dan akun sejenisnya

No	Akun Instagram	Jumlah Pengikut
1	@iamokay.id	32.100
2	@ruangberproses.id	9.813
3	@temanbersama.id	1.495
4	@temanbincang.id	23.300

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa jumlah pengikut akun instagram @iamokay.id sebanyak 32.100 pengikut, yang mana diketahui lebih banyak dibandingkan dengan akun lain. Dapat dilihat bahwa akun @ruangberproses.id memiliki 9.813 pengikut, akun @temanbersama.id sebanyak 1.495 pengikut, dan akun @temanbincang.id sebanyak 23.300 pengikut. Dengan lebih banyak pengikut yang dimiliki oleh akun @iamokay.id menandakan bahwa lebih banyak audiens yang dijangkau oleh akun tersebut, sehingga informasi yang diberikan dapat tersebar lebih luas.

Pada akun instagram @iamokay.id, para pengikut dapat melihat, berbagi, berkomentar, serta mengirim pesan pada akun tersebut sehingga akun @iamokay.id dapat melakukan komunikasi dua arah dengan pengikutnya. Selain mengunggah konten pada *feeds*, akun instagram @iamokay.id juga mengunggah konten *instastory* hal ini merupakan salah satu cara untuk berinteraksi dengan para pengikutnya.

Kebutuhan informasi sendiri menurut Bawden dan Robinson dalam Kinanti dan Ezra (2020) merupakan suatu ketimpangan pengetahuan yang dimiliki dengan pengetahuan yang ingin diketahui. Sedangkan menurut Wilson kebutuhan informasi adalah keinginan dari individu ataupun kelompok untuk memutuskan lokasi dan mendapatkan informasi demi memuaskan kebutuhannya baik dengan sengaja maupun tidak sengaja.

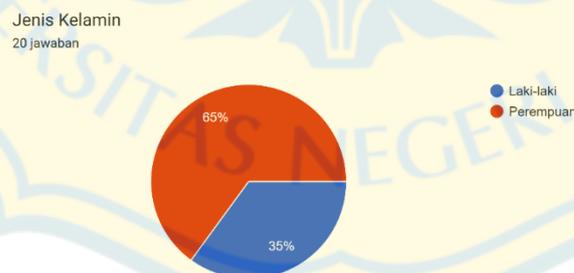
Jadi berdasarkan penjelasan di atas, kebutuhan informasi ialah sebuah keadaan dimana individu merasa butuh untuk memenuhi rasa penasaran atau keingintahuannya terhadap sesuatu sebagai bentuk dari kekurangan pengetahuan yang telah dimiliki olehnya. Tujuannya sendiri adalah untuk mendapatkan rasa puas

atas rasa ingin tahu serta untuk memberikan manfaat yang dapat dipelajari dari hasil mendapatkan informasi tersebut (Kinanti & Erza, 2020).

Menurut Birawa dalam Shazrin dan Putri (2021) dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan informasi, terdapat beberapa proses yang mesti dijalankan agar informasi yang diperoleh menjadi akurat. Informasi tersebut dapat diperoleh melalui sumber yang didapat dari seseorang ataupun suatu barang yang memiliki informasi. Agar seseorang bisa mendapatkan informasi, seseorang tersebut dapat memperolehnya melalui saluran informasi yang ada, seperti televisi, radio, surat kabar, perpustakaan, teman, ataupun keluarga (Khansa & Putri, 2021).

Untuk mengetahui lebih lanjut, maka peneliti melakukan *preliminary test* dengan menyebarkan kuesioner kepada pengikut dari akun instagram @iamokay.id. Responden pada *preliminary test* ini berjumlah 20 orang.

Gambar 1. 2 Hasil Preliminary Riset Jenis Kelamin

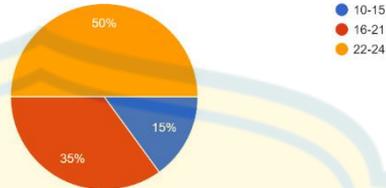


Sumber : Oleh Peneliti, 2024

Intelligentia - Dignitas

Gambar 1. 3 Hasil Preliminary Test Usia

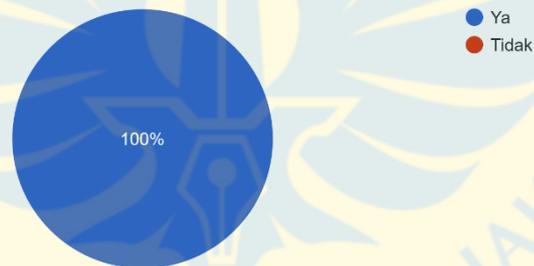
Usia
20 jawaban



Sumber : Oleh Peneliti, 2024

Gambar 1. 4 Hasil Preliminary Test Pernah Mengakses @iamokay.id

Apakah anda pernah mengakses akun instagram @iamokay.id?
20 jawaban

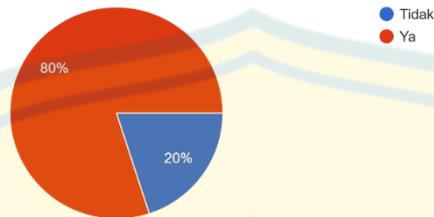


Sumber : Oleh Peneliti, 2024

Intelligentia - Dignitas

Gambar 1. 5 Hasil *Preliminary Test* @iamokay.id Membantu Memahami Kesehatan Mental

Apakah konten dari akun @iamokay.id membantu anda memahami kesehatan mental?
20 jawaban

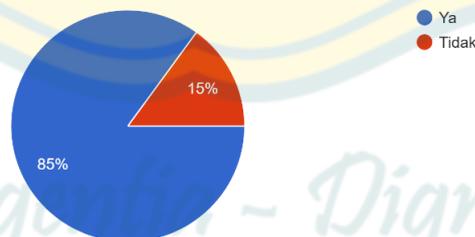


Sumber : Oleh Peneliti, 2024

Berdasarkan hasil dari preliminary test yang dilakukan, dapat diketahui bahwa sebanyak 16 responden (80%) menyetujui bahwa informasi yang dibagikan oleh akun instagram @iamokay.id membantu mereka dalam memahami kesehatan mental. Sementara itu, sebanyak 4 responden (20%) menjawab tidak setuju atau merasa bahwa informasi yang dibagikan oleh akun instagram @iamokay.id tidak membantu mereka dalam memahami kesehatan mental.

Gambar 1. 6. Hasil *Preliminary Test* @iamokay.id Relevan Dengan Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Remaja

Apakah konten dari akun @iamokay.id relevan dengan kebutuhan informasi kesehatan mental remaja?
20 jawaban



Sumber : Oleh Peneliti, 2024

Berdasarkan hasil dari preliminary test yang dilakukan, dapat diketahui bahwa sebanyak 17 responden (85%) menyetujui bahwa informasi yang dibagikan oleh akun instagram @iamokay.id relevan dengan kebutuhan mereka terkait kesehatan mental remaja. Sementara itu, sebanyak 3 responden (15%) menjawab tidak setuju atau merasa bahwa informasi yang dibagikan oleh akun instagram @iamokay.id tidak relevan dengan kebutuhan mereka terkait kesehatan mental remaja.

Penjelasan tersebut menjadi landasan peneliti untuk melakukan penelitian terkait penggunaan media sosial instagram @iamokay.id terhadap pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan mental remaja. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Media Sosial Instagram @iamokay.id Terhadap Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Remaja”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat beberapa identifikasi masalah, yakni sebagai berikut.

1. Sebanyak 17,9 juta remaja di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental.
2. Indonesia menjadi negara ke-4 dengan pengguna media sosial instagram terbanyak di dunia.
3. Media sosial instagram dapat digunakan sebagai media dalam pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan mental remaja.

1.3 Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah ditetapkan dalam penelitian ini, peneliti merasa perlu untuk memberikan pembatasan masalah agar dalam pengkajian yang dilakukan lebih terfokus kepada masalah-masalah yang ingin dipecahkan. Penelitian ini menitikberatkan pada “Penggunaan Media Sosial Instagram @iamokay.id dalam Memenuhi Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Remaja”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan data dan penjabaran yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti ingin menanyakan beberapa pertanyaan yang tertulis pada rumusan masalah berikut ini.

1. Bagaimana penggunaan media sosial instagram @iamokay.id?
2. Bagaimana kebutuhan informasi *followers* terkait kesehatan mental remaja?
3. Apakah terdapat pengaruh penggunaan media sosial instagram @iamokay.id terhadap pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan mental remaja?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjabaran di atas, maka peneliti mempunyai tujuan penelitian sebgai berikut.

1. Untuk mengetahui penggunaan media sosial instagram @iamokay.id oleh *followers*.
2. Untuk mengetahui pemenuhan kebutuhan informasi *followers* terkait kesehatan mental remaja.
3. Untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial instagram @iamokay.id terhadap pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan mental remaja.

1.6 Manfaat Penelitian

Berikut ini merupakan manfaat dari penelitian berdasarkan penjabaran yang telah diungkapkan di atas.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah agar di masa mendatang dapat digunakan untuk menambah wawasan untuk penelitian sejenis selanjutnya dalam bidang Media Baru, khususnya penggunaan media sosial instagram.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini agar bisa berguna bagi para praktisi Ilmu Komunikasi di bidang media sosial dalam pengelolaan media sosial sebagai sumber informasi untuk para penggunanya.

Intelligentia - Dignitas