

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Salah satu elemen atau unsur didalam komunikasi adalah pesan atau *message*. Menurut Liliweri dalam Suryanto (2011) pesan adalah gagasan, perasaan, atau pemikiran yang akan di-*encode* oleh pengirim atau di-*decode* oleh penerima. Pesan memuat informasi tentang berbagai hal, salah satunya tentang kesehatan mental. Pesan kesehatan mental ini sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Dengan memiliki mental yang sehat akan membuat pikiran menjadi positif sehingga tubuh akan berfungsi dengan baik dalam segi emosional, psikologis dan fisik. Kesehatan mental terkadang dipandang sebagai hal yang sepele dan tidak terlalu penting, padahal jiwa yang sehat mempengaruhi cara kita berpikir, merasa dan bertindak. Dengan kesehatan mental yang baik, seseorang mampu mengatasi tekanan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada masyarakat (Uswah, 2022).

Kementerian Kesehatan mendefinisikan kesehatan jiwa sebagai kemampuan seseorang untuk memiliki kondisi kesehatannya sendiri yang nyata, mampu mewujudkan potensi dirinya, dan mampu mengatasi tekanan hidup normal dalam berbagai situasi kehidupan. Penyakit mental dapat menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya mempengaruhi interaksi atau hubungan dengan orang lain, tetapi juga mempengaruhi kinerja dan produktivitas kerja (Savitrie, 2022). Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa 10-20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental. Diperkirakan 50% dari semua gangguan mental terjadi pada usia 14 tahun dan 75% pada usia 18 tahun. Gangguan yang paling umum pada anak-anak dan remaja adalah gangguan kecemasan umum dan depresi (Sharma, Sanghvi, & Churi, 2022). Hal ini didukung dengan fakta bahwa isu kesehatan mental masih dianggap tabu. Adanya stigma masyarakat masih beranggapan bahwa seseorang mengalami gangguan jiwa yang disebabkan oleh sesuatu yang irasional atau supranatural.

Stigma ini bermula dari minimnya informasi publik tentang kondisi orang dengan masalah kesehatan jiwa. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan jiwa sangat penting karena dapat mengubah sikap seseorang terhadap layanan kesehatan jiwa dan meyakinkan masyarakat bahwa layanan kesehatan jiwa seperti konseling, dapat memberikan efek positif bagi mereka yang terkena dampak (Tulandi, Rifai, & Lubis, 2021).

Untuk mencapai kesehatan mental yang baik maka diperlukannya proses penyesuaian diri. Manusia menyesuaikan diri dengan berbagai macam cara maupun interaksi, salah satunya adalah berinteraksi melalui media sosial. Selain untuk berinteraksi media sosial juga bisa menjadi platform terbaik untuk menyebarkan kesadaran akan kesehatan mental. Media sosial di Indonesia dapat dikatakan sangat berkembang. Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemkominfo) mengungkapkan pengguna internet di Indonesia sampai tahun 2022 mencapai 210 juta orang. Media sosial tidak hanya diakses oleh kalangan dewasa, akan tetapi semua kalangan, bahkan generasi muda memiliki angka hingga 80% dalam penggunaan media sosial (Savitrie, 2022). Media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia, salah satunya adalah *Instagram* yang merupakan media yang dapat mengunggah foto dan *video* melalui *Instagram feed* dan *stories* (Lim, Purnomo, & Sari, 2021).

Saat ini, banyak bermunculan akun-akun *Instagram* yang dibuat khusus untuk menyebarkan informasi salah satunya informasi kesehatan. Ada beberapa organisasi dan komunitas yang menggunakan *Instagram* sebagai sarana komunikasi dan berbagi informasi dengan penggunanya. Salah satu akun *Instagram* yang memberikan informasi adalah *Meaningful.me*, dengan username *@Meaningful.me*. *Meaningful.me* merupakan sebuah akun *Instagram* yang membahas informasi terkait psikologi dan isu-isu kesehatan mental melalui konten, *feeds*, *story* dan juga *reels*. Melalui akun *Instagram @Meaningful.me*, para pengikut dapat mengakses berbagai informasi terkait kesehatan mental yang mereka butuhkan.



**Gambar 1. 1** Tampilan akun *Instagram* @*Meaningful.me*

Sumber: <https://Instagram.com/Meaningful.me?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

Akun *Instagram* @*Meaningful.me* terbentuk pada bulan Agustus 2019. Unggahan informasi *Instagram* yang telah ditampilkan sampai bulan November 2022 berjumlah 881 unggahan. Akun ini memiliki 460 ribu pengikut serta telah mengikuti 92 akun.



**Gambar 1. 2** Salah satu postingan akun *Instagram* @*Meaningful.me*

Sumber : <https://www.Instagram.com/p/CirW-KAseJ8/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

Gambar 1.2 menunjukkan informasi yang diunggah pada akun *Instagram* @*Meaningful.me*. Salah satu unggahan tersebut berisi tentang salah satu sifat manusia yaitu empati. Alasan mengapa seseorang bereaksi berlebihan terhadap sesuatu yang terlihat sepele disebut sebagai efek dari empati. Disebutkan

bahwa itu bisa saja terjadi karena beberapa hal diantaranya karena trauma masa lalu yang sedang terpicu, sedang dalam kondisi berduka, sedang merasa kewalahan, sedang memendam emosi, dan tidak dapat mengendalikan kecemasan yang sedang dialami. Kita harus memahami mengapa seseorang bereaksi berlebihan terhadap sesuatu yang dianggap kecil dan remeh. Perilakunya bisa salah dan kita tidak perlu membenarkan atau memaklumi, tapi sebagai manusia kita juga perlu berempati pada orang tersebut. Jadi tidak perlu memperdebatkan mana yang benar dan salah karena ini dua hal yang perlu dilakukan secara bersamaan. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik memilih akun *Instagram @Meaningful.me*.

Beberapa penelitian telah meneliti mengenai pengaruh media sosial terhadap pemenuhan kebutuhan informasi seseorang. Penelitian Hariningrum (2022) meneliti pengaruh terpaan persebaran informasi di sebuah akun di media sosial *Twitter* terhadap pemenuhan kebutuhan informasi kosmetik dan kecantikan. sedangkan penelitian Bahri (2021) menganalisis efektivitas komunikasi akun *Instagram @republikaonline* terhadap kebutuhan informasi *online* sekelompok generasi millennial Muslim. Namun masih sedikit penelitian mengenai hubungan media sosial terutama *Instagram* terhadap pemenuhan kebutuhan informasi. Dari pemaparan yang telah dijelaskan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Akun Media Sosial *Instagram @Meaningful.me* terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental *followers*”.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Apakah akun *Instagram @Meaningful.me* dapat memenuhi kebutuhan informasi mengenai Kesehatan mental kepada *followers*-nya?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konten media sosial *Instagram @Meaningful.me* terhadap pemenuhan kebutuhan informasi mengenai kesehatan mental para *followers*.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini bagi peneliti itu sendiri maupun bagi pihak lain yang akan menggunakan penelitian ini. Maka dari itu manfaat tersebut diantaranya:

### **1.4.1 Manfaat Akademis**

Manfaat akademis dalam penelitian ini adalah sebagai media referensi bagi peneliti selanjutnya yang nantinya menggunakan konsep dan dasar penelitian yang sama, yaitu mengenai hubungan penggunaan media sosial *Instagram* terhadap pemenuhan informasi kesehatan mental. Sebagai bahan masukan dan sumbangan pemikiran bagi para pengkaji masalah ilmu komunikasi.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu para dosen, mahasiswa dan kalangan akademis lainnya dalam penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan informasi pada media sosial lainnya.