

PERSEPSI GEN Z DAN PESAN KESEHATAN MENTAL DI SOSIAL MEDIA
(Studi Deskriptif Kualitatif Persepsi Gen Z yang Melakukan Diagnosa Mandiri
Terhadap Pesan Kesehatan Mental)

SKRIPSI



OLEH:

MUHAMMAD JAVIER RAMADHAN NAHARI
21043010330

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL BUDAYA DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAWA TIMUR
SURABAYA
2025

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERSEPSI GEN Z DAN PESAN KESEHATAN MENTAL DI SOSIAL
MEDIA**

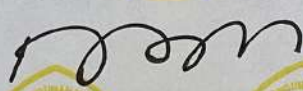
(Studi Deskriptif Kualitatif Persepsi Gen Z yang Melakukan Diagnosa Mandiri
Terhadap Pesan Kesehatan Mental)

Disusun oleh:

Muhammad Javier Ramadhan Nahari
NPM 21043010330

Telah diseetujui untuk mengikuti ujian lisan skripsi

DOSEN PEMBIMBING


Dra. Sumardijati, M.Si
NIP. 196203231993092001


Mengetahui,
DEKAN FISIBPOL


Dr. Catur Suratnoaji, M.Si
NIP. 196804182021211006

LEMBAR PENGESAHAN

**PERSEPSI GEN Z DAN PESAN KESEHATAN MENTAL DI SOSIAL
MEDIA**

(Studi Deskriptif Kualitatif Persepsi Gen Z yang Melakukan Diagnosa Mandiri
Terhadap Pesan Kesehatan Mental)

oleh:

Muhammad Javier Ramadhan Nahari
NPM. 21043010330

Telah dipertahankan dihadapan dan diterima oleh Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial, Budaya dan Ilmu
Politik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur pada
tanggal 14 November 2025

PEMBIMBING

Dra. Sumardijati, M.Si
NIP. 196203231993092001

TIM PENGUJI,

1. KETUA

Dr. Syafrida N. Febriyanti, M.Med.Kom
NIP. 198302232021212008

2. SEKRETARIS

Dra. Sumardijati, M.Si
NIP. 196203231993092001

3. ANGGOTA

Farikha Rachmawati, S.I.Kom., M.I.Kom
NIP. 199503212024052002

Mengetahui,
DEKAN FISIBPOL

Dr. Catur Suratnoaji, M.Si
NIP. 196804182021211006

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Javier Ramadhan Nahari
NPM : 21043010330
Program : Sarjana (S1) / Magister (S2) / Doktor (S3)
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Ilmu Sosial, Budaya dan Politik

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Tugas Akhir (Skripsi) Tesis/Disertasi* ini tidak terdapat bagian dari karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dalam dokumen ini dan disebutkan secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dan saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi. Apabila dikemudian hari ditemukan indikasi plagiat pada (Skripsi) Tesis/Desertasi ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun juga dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Surabaya, 07 November 2025

Yang membuat pernyataan



Muhammad Javier Ramadhan Nahari
NPM. 21043010330

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Penulis panjatkan ke hadirat Allah ﷻ karena berkat rahmat dan karunia-Nya, Penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat akademis dalam menempuh pendidikan di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur, khususnya dalam program studi Ilmu Komunikasi. Skripsi ini berjudul **"Persepsi Gen Z dan Pesan Kesehatan Mental di Sosial Media: Studi Deskriptif Kualitatif Persepsi Gen Z yang Melakukan Diagnosa Mandiri Terhadap Pesan Kesehatan Mental"**, dan merupakan hasil dari penelitian yang Penulis lakukan dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, Penulis memperoleh banyak pengetahuan dan pengalaman, khususnya dalam memahami cara Generasi Z membentuk persepsi terhadap pesan-pesan kesehatan mental yang mereka temui di media sosial. Penelitian ini juga memberikan wawasan mendalam mengenai fenomena diagnosa mandiri yang muncul sebagai bentuk tanggapan terhadap konten psikologis digital. Penulis melihat bahwa kebiasaan sebagian individu dari kalangan Gen Z dalam mengidentifikasi kondisi psikologis mereka berdasarkan informasi yang tersebar di media sosial mencerminkan perlunya pemahaman kritis terhadap pesan media dan pentingnya edukasi psikologis yang akurat. Pengamatan langsung terhadap perilaku tersebut turut memperkaya pandangan Penulis terhadap dinamika komunikasi digital dan pengaruhnya terhadap konstruksi makna psikologis di kalangan remaja dan dewasa muda saat ini.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih Penulis sampaikan kepada:

1. Allah سُبْحَانَهُ وَ تَعَالَى
2. Bapak Dr. Catur Suratnoaji, Msi selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial, Budaya dan Ilmu Politik Universitas Pembangunan Nasional ‘Veteran’ Jawa Timur.
3. Ibu Dr. Syafrida Nurrachmi, S.Sos, M. Med.Kom, selaku Koordinator Program Studi S1 Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial, Budaya dan Ilmu Politik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur.
4. Ibu Dra Sumardijati. Msi, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staff Program Studi Ilmu Komunikasi UPN “Veteran” Jawa Timur, atas bimbingan dan arahan ketika penulis menempuh dan menimba ilmu selama masa perkuliahan.
6. Rekan-rekan kampus Penulis yang terlalu banyak untuk Penulis sebutkan satu-persatu, terimakasih karena telah membantu, memberikan dukungan moral di masa pemulihan pasca-operasi sehingga Penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Keluarga, mama Penulis, ayah Penulis, ibuk dan bapak Penulis, yangti dan yangkung Penulis, adik-adik Penulis, terimakasih karena selalu

memberikan dukungan moral dan motivasi kepada Penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

8. Diri sendiri, yang telah berhasil menyelesaikan penyusunan skripsi ini, meskipun ada berbagai situasi dan kondisi yang membuat Penulis merasakan tekanan dan hambatan dalam proses penyusunan skripsi ini.
9. Syahnya Ratu Sumayyah Diperwira. Terima kasih, semangat ya, kita pasti menang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, Penulis sangat mengharapkan masukan dan kritik yang membangun dari berbagai pihak terutama Bapak dan Ibu Dosen Penguji dan Pembimbing untuk senantiasa membantu penyempurnaan skripsi ini di masa yang akan datang.

Surabaya, 30 April 2025

Hormat saya,

Penulis,
Javier Ramadhan

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II	6
KAJIAN PUSTAKA.....	6
2.1 Penelitian Terdahulu.....	6
2.2 Landasan Teori	10
2.2.1 Persepsi	10
2.2.2 Gen Z.....	16
2.2.3 Media Sosial <i>TikTok</i>	17
2.2.4 Pesan Kesehatan Mental	19
2.2.5 Diagnosa Mandiri atau <i>Self-diagnose</i>	21
2.2.6 Persepsi Gen Z dan Keterkaitannya dengan Pesan Kesehatan Mental di Media Sosial	25

2.2.7 Literasi Media Generasi Z dalam Mengakses Informasi di Media Sosial.....	28
2.3 Kerangka Berpikir.....	32
BAB III.....	35
METODOLOGI PENELITIAN	35
3.1 Jenis dan Metode Penelitian.....	35
3.2 Definisi Konseptual.....	37
3.2.1 Persepsi Gen Z atas Pesan Kesehatan Mental di Media Sosial.....	37
3.2.2 Diagnosa Mandiri.....	38
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
3.4 Objek Penelitian.....	39
3.5 Subjek Penelitian.....	39
3.6 Teknik Pengumpulan Data	40
3.6.1 Wawancara Mendalam (<i>In-depth Interview</i>).....	40
3.6.2 Metode Triangulasi	41
3.7 Teknik Analisis Data	41
BAB IV	44
HASIL DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Gambaran Umum Objek dan Subjek Penelitian	44
4.1.1 Perkembangan dan Konteks Pesan Kesehatan Mental di Media Sosial.....	44
4.1.2 Karakteristik Pesan Kesehatan Mental di Media Sosial	46
4.1.3 Identitas Partisipan	48
4.2 Penyajian Data dan Pembahasan.....	52
4.2.1 Pemahaman Gen Z Terkait Kesehatan Mental.....	53
4.2.2 Paparan Awal dan Akses Gen Z terhadap Konten Kesehatan Mental di Media Sosial	55
4.2.3 Proses Persepsi Gen Z terhadap Pesan Kesehatan Mental di Media Sosial.....	58
4.2.4 Seleksi atas Akses Gen Z terhadap Konten Kesehatan Mental di Ranah Digital	72
4.2.5 Proses Organisasi dalam Pembentukan Persepsi Gen Z terhadap Pesan Kesehatan Mental di Media Sosial	73

4.2.6 Interpretasi Persepsi Gen Z terhadap Pesan Kesehatan Mental di Media Sosial	76
4.2.7 Keterkaitan Keseharian dan Pengalaman Digital Informan dan Pesan Kesehatan Mental di Media Sosial	78
4.2.8 Makna Subjektif Pesan Kesehatan Mental bagi Informan.....	81
BAB V.....	83
KESIMPULAN DAN SARAN	83
5.1 Kesimpulan	83
5.2 Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN.....	90
RIWAYAT HIDUP.....	122

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.3 1 Sumber Hasil Olahan Penulis.....	34
Gambar 4.1 1 Contoh Konten yang Mengandung Kesehatan Mental di FYP TikTok	45
Gambar 4.1 2 Contoh Konten Lain yang Mengandung Unsur Kesehatan Mental....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1.3 1 Tabel Data Identitas Informan	51
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Interview Guide	90
Lampiran 2 Transkrip Wawancara	92

ABSTRAK

Fenomena meningkatnya konten kesehatan mental di media sosial mengubah cara Generasi Z memahami isu psikologis. Banyak dari mereka cenderung melakukan diagnosa mandiri setelah terpapar pesan bertema psikologi. Penelitian ini bertujuan memahami proses persepsi Gen Z terhadap pesan kesehatan mental di media sosial serta makna yang terbentuk bagi individu yang melakukan diagnosa mandiri. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode wawancara mendalam pada pengguna aktif media sosial yang pernah melakukan diagnosa mandiri. Analisis data mengacu pada tahapan persepsi (seleksi, organisasi, dan interpretasi) dalam konteks komunikasi kesehatan digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi Gen Z terbentuk melalui interaksi faktor kognitif, emosional, dan sosial. Pesan kesehatan mental dimaknai tidak hanya sebagai edukasi, tetapi juga sebagai validasi emosional dan refleksi diri. Namun, media sosial juga menjadi sumber ambiguitas karena pesan yang dikonsumsi sering menimbulkan interpretasi keliru dan mendorong diagnosa mandiri.

Kata kunci: persepsi, Gen Z, pesan kesehatan mental, media sosial, diagnosa mandiri

ABSTRACT

The rise of mental health content on social media has changed how Generation Z perceives psychological issues. Many tend to perform self-diagnosis after exposure to psychology-related messages. This study aims to understand how Gen Z perceives mental health messages on social media and the meanings formed through this process. This research uses a qualitative descriptive approach with in-depth interviews involving active social media users who have experienced self-diagnosis. Data were analysed through the stages of perception (stimulus reception, organization, and interpretation) within digital health communication. The findings reveal that Gen Z's perception is shaped by cognitive, emotional, and social factors. Mental health messages are interpreted not only as educational but also as emotional validation and self-reflection. However, social media also creates ambiguity, often leading to misinterpretation and self-diagnosis.

Keywords: *perception, Gen Z, mental health messages, social media, self-diagnose*