

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam beberapa tahun terakhir, kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental di Indonesia terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar), prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk berusia di atas 15 tahun meningkat dari 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018 (Tinambunan & Siahaan, 2022). Hal ini mencerminkan meningkatnya perhatian masyarakat terhadap isu kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda.

Sejalan dengan itu, media sosial berkembang menjadi saluran utama penyebaran informasi kesehatan mental, termasuk berbagai bentuk pesan yang berkaitan dengan depresi, gangguan kecemasan, trauma masa kecil, dan sejenisnya. *Platform* seperti TikTok, Instagram, dan X (Twitter) menjadi ruang bagi generasi muda untuk mengakses dan berinteraksi dengan pesan-pesan tersebut. Menurut laporan We Are Social (2023), Gen Z merupakan pengguna media sosial paling aktif di Indonesia, dan banyak dari mereka mengandalkan *platform* digital sebagai sumber informasi utama, termasuk mengenai kesehatan mental.

Namun, maraknya pesan-pesan kesehatan mental di media sosial juga memunculkan fenomena baru, yakni kecenderungan Generasi Z untuk melakukan

diagnosa mandiri, yaitu menilai atau mengidentifikasi kondisi psikologis diri mereka sendiri berdasarkan konten yang mereka konsumsi. Studi yang dilakukan oleh Wijaya et al. (2024) menunjukkan bahwa diagnosa mandiri sering kali terjadi akibat paparan konten TikTok yang menggambarkan gejala psikologis dengan narasi personal dan emosional, sehingga mendorong audiens merasa “terwakili” dan meyakini bahwa mereka mengalami hal serupa.

Fenomena ini menjadi semakin kompleks karena pesan-pesan kesehatan mental di media sosial tidak selalu berasal dari sumber profesional atau berbasis pada kajian ilmiah. Banyak konten disampaikan oleh pengguna biasa, *influencer*, atau selebritas yang tidak memiliki latar belakang psikologi, tetapi mampu memengaruhi persepsi audiens melalui cara penyampaian yang menarik, *relatable*, dan mudah dicerna (Amalia, 2022). Pesan seperti ini dapat memunculkan pemahaman yang menyimpang, memperkuat stereotip, dan membentuk persepsi yang keliru mengenai gangguan kesehatan mental.

Menurut Iryadi et al. (2023), persepsi individu terhadap pesan kesehatan mental dipengaruhi oleh bentuk penyajian, latar belakang sosial budaya, serta tingkat literasi media. Dalam konteks Gen Z, yang dikenal sebagai generasi *digital natives*, persepsi mereka terhadap pesan-pesan tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh isi pesan itu sendiri, tetapi juga oleh cara mereka memaknainya dalam kehidupan sehari-hari, berdasarkan pengalaman, nilai-nilai sosial, serta dukungan komunitas daring.

Selain itu, konten-konten kesehatan mental yang beredar di media sosial kerap mengandung narasi *self-labeling* atau *self-claim*. Gen Z yang tengah berada dalam masa pencarian jati diri sering kali merasa “tercermin” dalam konten-konten tersebut. Ketika sebuah video menjelaskan gejala gangguan kecemasan atau depresi dengan bahasa yang emosional dan mudah dipahami, tidak sedikit yang merasa seolah-olah sedang dijelaskan tentang dirinya sendiri. Dari sinilah muncul kecenderungan untuk mengidentifikasi diri dengan gangguan tertentu, meskipun tanpa diagnosis resmi. Dalam jangka panjang, persepsi semacam ini bisa memengaruhi cara Gen Z menyikapi kondisi psikologisnya—baik dengan menarik diri, memvalidasi diri secara keliru, maupun menunda mencari pertolongan profesional karena merasa sudah cukup "mengerti" lewat media sosial (Rahmawati et al., 2021).

Melihat kenyataan tersebut, penting bagi penelitian ini untuk menggambarkan secara lebih dalam bagaimana Gen Z memersepsikan pesan-pesan kesehatan mental yang mereka temui di media sosial. Bukan sekadar bagaimana mereka memahami informasi, tetapi bagaimana pesan itu melekat dalam cara berpikir, merasa, dan bertindak terhadap diri mereka sendiri. Dengan pendekatan deskriptif kualitatif, penelitian ini berupaya menarasikan suara Gen Z tentang bagaimana mereka membaca dan memaknai pesan-pesan tersebut, serta mengungkap faktor-faktor yang mendorong mereka pada praktik diagnosa mandiri. Harapannya, hasil penelitian ini mampu memberi kontribusi nyata dalam memahami dinamika komunikasi digital dan kesehatan mental, sekaligus menjadi

refleksi bagi semua pihak yang terlibat dalam penyebaran pesan-pesan psikologis di ruang maya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan apa yang telah diuraikan pada latar belakang masalah di atas, timbul fokus penelitian sebagaimana penulis ingin teliti lebih mendalam yaitu:

Bagaimana persepsi Gen Z yang melakukan diagnosa mandiri terhadap pesan-pesan kesehatan mental yang mereka temui dalam konten media sosial?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, muncul tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian terkait, yaitu:

Mendeskripsikan persepsi Gen Z yang melakukan diagnosa mandiri terhadap pesan-pesan kesehatan mental yang mereka temui di media sosial. Secara lebih spesifik, penelitian ini ingin menggambarkan bagaimana Gen Z memaknai pesan tersebut, diagnosa mandiri yang muncul sebagai respons dari pesan yang dikonsumsi, serta faktor-faktor yang memengaruhi pembentukan persepsi mereka terhadap pesan kesehatan mental di media sosial.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu komunikasi, khususnya dalam ranah komunikasi media dan persepsi khalayak. Dengan menggambarkan bagaimana Gen Z memersepsikan pesan-pesan kesehatan mental di media sosial, penelitian ini dapat memperluas pemahaman teoretis mengenai interaksi antara pesan media, diagnosa mandiri, dan konstruksi persepsi individu dalam konteks digital.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pembuat konten, praktisi komunikasi, dan psikolog dalam merancang pesan-pesan kesehatan mental yang lebih etis, akurat, dan mudah dipahami oleh Gen Z. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan pemahaman yang lebih baik bagi masyarakat dan institusi pendidikan mengenai pentingnya pengelolaan informasi kesehatan mental di media sosial agar tidak menimbulkan kesalahpahaman atau praktik diagnosa mandiri.