

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring perkembangan teknologi, internet menjadi hal yang dibutuhkan untuk kehidupan manusia saat ini. Menurut Annur (2022) Indonesia merupakan salah satu negara dengan populasi pengguna internet terbesar di dunia. Menurut Gani (2018) internet merupakan kepanjangan dari *interconnected networking*, yaitu hubungan antar berbagai jenis komputer dan jaringan di dunia yang berbeda sistem operasi maupun aplikasinya di mana hubungan tersebut memanfaatkan kemajuan media komunikasi (telepon dan satelit) yang menggunakan protokol standar dalam berkomunikasi. Di Indonesia sendiri internet sudah banyak digunakan, hal ini dapat dilihat dari data yang dikeluarkan dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) bahwa di tahun 2022 terdapat 210 juta pengguna internet.

Salah satu penggunaan internet yang saat ini sedang mengalami peningkatan adalah penggunaan media sosial. Berdasarkan laporan *We Are Social* jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia mencapai 191 juta orang pada Januari 2022. Jumlah itu naik 12,35% dibandingkan pada tahun sebelumnya. Menurut Nasrullah (2015) media sosial adalah sebuah medium di internet dimana penggunanya dapat merepresentasikan dirinya, berinteraksi dengan pengguna lain, berbagi informasi, berkomunikasi dan juga dapat bekerja sama dengan cara membentuk hubungan sosial secara virtual. Media sosial yang saat ini digemari di berbagai kalangan adalah Instagram.

Instagram adalah salah satu sosial media yang dapat membagikan momen berupa foto, video, teks kepada orang lain. Dan terdapat pula fitur untuk berinteraksi dengan orang lain seperti *chatting*, *videocall*, *voicecall*, berteman/mengikuti, menyukai dan berkomentar. Data dari Napoleon Cat ada 111,19 juta pengguna Instagram di Indonesia hingga April 2023. Kemudian, data dari Napoleon Cat yang dikutip dari *statista.com* juga mengungkapkan bahwa kelompok usia 18-24 tahun merupakan kelompok usia yang paling banyak pengguna Instagram di Indonesia yaitu 38,9%.

Peningkatan penggunaan Instagram dimanfaatkan oleh berbagai organisasi atau perusahaan. Salah satunya digunakan untuk mengedukasi berbagai macam hal keilmuan, seperti mengenai kesehatan fisik atau kesehatan mental. Fatahya dan Abidin (2022) mengatakan sepanjang tahun 2020-2021 terdapat peningkatan konten terkait kesehatan mental di media sosial. Di Instagram telah hadir beberapa akun yang membahas mengenai kesehatan mental. Adapun akun-akun tersebut antara lain *ibunda.id*, *Riliv*, *Pijar Psikologi*, *apdcindonesia*, *klee.id*, *tanyapsikologi*, *satupersenofficial*, *alpas.id*, *payungqalbu.id*, *bincangpsikologi* dan masih banyak lagi. Fatahya dan Abidin (2022) juga menambahkan para tenaga profesional kesehatan mental seperti Psikolog Analisa Widyaningrum, Psikolog Sundari Indah, Psikiater Jiemi Ardian dan lain-lain juga ikut membuat konten serupa pada akun pribadi mereka di Instagram.

Berdasarkan tinjauan peneliti, akun-akun dari biro psikologi atau organisasi serta tenaga profesional menggunakan akun Instagram untuk

membagikan konten mengenai apa itu kesehatan mental, seberapa penting kesehatan mental bagi diri sendiri maupun orang lain, kata-kata motivasi, penjelasan mengenai gangguan mental, isu-isu yang sedang hangat dibicarakan kemudian dijelaskan berdasarkan pandangan psikologi, cara untuk menghadapi suatu permasalahan yang memberikan dampak secara psikologis, pembahasan mengenai proses psikologis dan pelayanan bantuan profesional berupa psikolog atau psikiater serta webinar/kursus untuk pengembangan diri. Para artis dan *influencer* juga mengikuti *trend* kesehatan mental di Instagram. Fatahya dan Abidin (2022) mengatakan keterlibatan figur-figur tersebut dapat membantu untuk memperluas penyebaran informasi mengenai kesehatan mental.

Konten yang membahas mengenai kesehatan mental di Instagram juga bisa disebut sebagai literasi kesehatan mental. Menurut Padmadewi & Artini (2018) literasi jika diartikan secara luas yaitu kemampuan berbahasa yang mencakup kemampuan berbicara, menyimak, menulis, dan membaca serta kemampuan berpikir yang menjadi elemen di dalamnya. Sedangkan, literasi kesehatan mental menurut Jorm (dalam Fatahya dan Abidin, 2022) adalah pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental, yang mana pengetahuan tersebut dapat membantu seseorang untuk mengetahui, mengelola, dan intervensi terhadap gangguan mental. Literasi kesehatan mental juga meliputi pengetahuan untuk mencegah gangguan mental dan mengenali kapan suatu gangguan berkembang, pilihan atau bantuan yang tersedia, strategi untuk membantu diri dalam mengatasi masalah yang ringan

sampai masalah yang sedang secara efektif, serta keterampilan untuk memberikan pertolongan pertama kepada orang lain yang memiliki gangguan mental atau sedang dalam krisis kesehatan mental. Menurut Jorm (2000), literasi kesehatan mental bukan serta merta menjadi pengetahuan saja tetapi juga tindakan praktis dan berguna bagi kesehatan mental diri sendiri dan juga orang lain. Penelitian Rudianto (2022) menyatakan bahwa literasi kesehatan mental banyak ditemui di Instagram. Lewat Instagram, literasi kesehatan mental dapat dengan mudah tersebar luas.

Sosial media seperti Instagram memberikan kebebasan penggunaannya untuk mengakses dan membuat konten yang dapat dilakukan oleh siapa saja. Sehingga, tidak jarang membuat kesalahpahaman para pembaca literasi. Hal ini juga berlaku pada literasi kesehatan mental di Instagram yang kemudian membentuk sebuah persepsi dan dampak terhadap perilaku pembacanya. Seperti dalam analisis yang dilakukan oleh Akbar (2018) menyatakan bahwa masyarakat perlu mengetahui kredibilitas mengenai seluruh informasi gejala mental yang didapat di internet sehingga tidak menimbulkan *self-diagnose*. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Phangadi (2019) didapatkan hasil, terdapat peningkatan jumlah pengidap penyakit mental yang disebabkan oleh perkembangan dan penyebaran teknologi digital yang sangat cepat sehingga munculnya kesenjangan sosial di media sosial dan kurangnya tenaga kerja profesional dalam bidang kesehatan jiwa. Hal ini ditambah dengan kurangnya edukasi masyarakat beserta stigma yang sulit dihilangkan dalam masyarakat Indonesia.

Disisi lain, terdapat perbedaan persepsi atau pandangan serta dampak yang ditimbulkan literasi kesehatan mental dapat dilihat dari penelitian yang telah dilakukan yaitu penelitian Handayani, Ayubi dan Anshari (2020) menyatakan mereka yang mempunyai literasi kesehatan mental yang tinggi, sebanyak 64,9% telah memanfaatkan pelayanan kesehatan jiwa. Kemudian pada penelitian Rachmayani dan Kurniawati (2017) juga menyatakan bahwa remaja pengguna media sosial memahami intervensi terhadap gangguan mental. Hasil penelitian-penelitian tersebut merupakan dampak dari persepsi literasi kesehatan mental yaitu meningkatkan pemahaman tentang adanya pelayanan kesehatan jiwa. Adanya literasi kesehatan mental diharapkan dapat memberikan dampak yang sejalan dengan tujuan literasi kesehatan mental di Instagram yaitu meningkatnya kesadaran kesehatan mental.

Menurut Jorm (2000) idealnya, mereka yang memiliki pengetahuan yang tinggi akan kesehatan mental, mereka dapat memodifikasi perilakunya untuk mengurangi hal-hal yang dapat menjadi masalah pada kesehatan mentalnya. Untuk menjadi suatu perilaku, maka proses persepsi merupakan proses yang pertama kali terjadi pada individu. King (2014) menjelaskan bahwa persepsi merupakan suatu proses penginterpretasian mengenai informasi yang didapat sehingga informasi tersebut dapat bermakna. Walgito (2003) juga menjelaskan bahwa persepsi adalah proses diterimanya suatu stimulus yang ditangkap oleh alat indera kemudian diproses di otak sehingga akhirnya menjadi sebuah persepsi dan proses persepsi ini dipengaruhi oleh pengalaman dan juga keyakinan. Menurut Pareek (dalam Sobur, 2003)

menjelaskan proses akhir dari persepsi adalah proses reaksi dimana individu akan melakukan tindakan sesuai dengan apa yang menjadipersepsinya.

Literasi kesehatan mental juga muncul karena adanya beberapa permasalahan yang terjadi di kalangan masyarakat. Khususnya pengguna paling banyak Instagram, yaitu kelompok usia 18-25 tahun (Napoleon Cat, 2023). Kelompok usia 18-25 tahun juga disebut dengan *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa yang dimulai dari usia 18 hingga 25 tahun (Arnett, 2013). Pada masa ini ditandai individu yang sedang mempelajari dan eksplorasi zona nyaman dalam hidupnya, hal ini dapat dilihat dari individu yang mencoba mengeksplorasi jalur karier yang ingin diambil, ingin melajang, hidup bersama atau menikah. Pada masa *emerging adulthood* ini individu juga mencoba lebih mandiri dan tidak tergantung dengan orang tua serta mencoba mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam hidup sebelum membuat komitmen (Arnett, 2013).

Arnett (2013) juga menjelaskan lima karakteristik dari *emerging adulthood*, yang pertama yaitu eksplorasi diri (*the age of identity exploration*), merupakan masa dalam diri yang sebagian besar individu mengalami perubahan penting yang menyangkut identitas, terutama dalam hal hubungan romantis dan pekerjaan. Kedua yaitu adanya ketidakstabilan (*the age of instability*), dimana individu melakukan eksplorasi dalam hidup seperti dalam hubungan percintaan, pendidikan dan pekerjaan sehingga terjadi ketidak-stabilan. Ketiga, fokus pada diri sendiri (*the self focused age*),

yaitu masa dimana individu fokus pada diri sendiri untuk mengembangkan pengetahuan, kemampuan (*skill*) dan memahami dirinya sendiri, sehingga kurang terlibat dalam kewajiban sosial, melakukan tugas dan berkomitmen terhadap orang lain serta mengakibatkan individu memiliki otonomi yang besar dalam mengatur kehidupannya. Keempat, ambiguitas (*the age of feeling in between*) yaitu individu tidak lagi menganggap dirinya sebagai remaja ataupun sepenuhnya sudah dewasa dan berpengalaman. Kelima yaitu kemungkinan untuk melakukan eksplorasi dan eksperimen (*the age of possibilities*), yaitu sebuah masa individu memiliki peluang untuk mengambil keputusan-keputusan dalam hidupnya, sehingga individu akan melakukan eksplorasi dan eksperimen dalam memperoleh peluang untuk mencapai tujuan hidup.

Menurut Arnett dan Nelson (2005) perubahan-perubahan yang terjadi pada masa *emerging adulthood* terkadang tidak menyenangkan, sehingga memberikan dampak berupa ketidakstabilan pada kehidupan *emerging adulthood*. Nelson juga menyatakan bahwa adanya ketidakstabilan tersebut terkadang menyebabkan beberapa *emerging adulthood* menjadi depresi apabila tidak ditindaklanjuti dengan seksama. Selain itu, Arnett (dalam Iqomah, Meyritha & Yoga, 2021) juga menemukan contoh stress tinggi dan tekanan mental pada *emerging adulthood* karena ketidakstabilan selama periode ini. Selain itu, perkembangan menjadi terhalang karena ketidakmampuan untuk menyeimbangkan berbagai peran sosial atau kewajiban. Schwartz (dalam Iqomah, Meyritha & Yoga, 2021) menemukan

bahwa eksplorasi dikaitkan dengan kebingungan identitas, gejala kecemasan dan depresi.

Dari berbagai macam permasalahan yang terjadi termasuk pada individu yang sedang berada pada masa *emerging adulthood*, peran literasi kesehatan mental di Instagram memberikan peran penting. Menurut Idham dkk. (2019) mereka yang menunjukkan niat untuk mencari bantuan terkait masalah kesehatan mental paling menyukai sumber yang berasal dari media online. Saat ini era digital semakin berkembang, proses penyebaran informasi semakin cepat sehingga pengembangan *E-Mental Health* dalam berbagai wujud pemanfaatan teknologi dalam bidang promosi dan intervensi kesehatan mental sekiranya penting untuk dilakukan, semisal aplikasi layanan konseling *online* dan website yang berisi berbagai macam pengetahuan terkait gangguan mental dan cara penanganannya (Idham, 2019).

Peningkatan literasi kesehatan mental tentu sudah banyak dikenali. Hal tersebut memberikan berbagai persepsi bagi *emerging adulthood* mengenai literasi kesehatan mental. Hal ini dapat dilihat dari penelitian yang telah dilakukan pada kelompok yang termasuk dalam *emerging adulthood*, Misalnya penelitian yang dilakukan oleh Falasifah dan Syafitri (2021) dan Maya (2021) yang menyatakan bahwa literasi kesehatan mental memberikan kontribusi terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologis, penelitian Gorczynski Sims-schouten, Hill, & Wilson (dalam Idham, Rahayu, As-Sahih, Muhiddin dan Sumantri, 2019) juga menyatakan bahwa secara keseluruhan pada mahasiswa yang memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi lebih

memungkinkan dalam mencari bantuan mengenai masalah kesehatan mental baik dengan cara mencari bantuan secara langsung maupun melalui cara lain. Sejalan dengan hasil penelitian Kartikasari dan Ariana (2019) yang menyatakan bahwa responden yang berusia dewasa awal yang memiliki literasi kesehatan mental yang baik, mereka cenderung memiliki stigma diri yang rendah dan tingkat intensi mencari bantuan yang tinggi.

Kemudian, hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap 3 orang yang termasuk dalam *emerging adulthood* yang berasal dari Kota Bandung. Mereka menyatakan bahwa literasi kesehatan mental yang mereka dapat dari Instagram memberikan dampak positif bagi diri mereka sendiri seperti bertambahnya pengetahuan mengenai jenis gangguan mental, meningkatnya rasa empati, *awareness* terhadap kesehatan mental diri dan orang lain, bertambahnya informasi mengenai kesehatan mental termasuk penanganan dan pencegahan terhadap gangguan mental.

Namun, juga terdapat persepsi lain terhadap literasi kesehatan mental di kalangan *emerging adulthood*. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Fatahya dan Abidin (2022), dimana responden yang mengetahui platform media sosial berkonten kesehatan mental memiliki pengetahuan dan keyakinan yang lebih tinggi dalam literasi kesehatan mental tetapi disisi lain mereka juga memiliki tingkat distress atau masalah kesehatan mental yang lebih tinggi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Sari (2022) menyatakan bahwa mayoritas responden yang memiliki literasi kesehatan yang tinggi ternyata juga mengalami setiap gejala gangguan mental

emosional. Responden pada penelitian Fatahya dan Abidin (2022) dan Sari (2022) adalah responden dengan kategori *emerging adulthood*.

Untuk mengetahui secara langsung mengenai persepsi terhadap literasi kesehatan mental di Instagram, peneliti kemudian melakukan wawancara pada dua orang subjek yang sedang mengalami masa *emerging adulthood* yang berasal dari Kota Bandung. Wawancara ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh literasi kesehatan mental di Instagram dengan kecemasan terhadap kondisi mental mereka. Pada subjek pertama, subjek merasa adanya perubahan mood, khawatir dan sedih jika telah membaca literasi kesehatan mental di Instagram. Pada subjek kedua juga mengatakan hal yang sama, bahwa subjek merasa khawatir, berkeringat dingin dan juga lemas setelah membaca konten mengenai gangguan jiwa di Instagram.

Peneliti juga menyebarkan kuisioner untuk mengetahui pandangan literasi kesehatan mental di Instagram bagi usia *emerging adulthood* di Kota Bandung. Hasilnya terdapat 6 responden yang merasa khawatir atau cemas akan kondisi mental diri. 9 responden merasakan sedikit cemas dan khawatir akan kondisi mental diri. 2 responden merasa netral atau biasa saja setelah membaca literasi kesehatan mental di Instagram. Dan 3 responden merasa tidak cemas akan kondisi mental diri pasca membaca literasi kesehatan mental di Instagram.

Selanjutnya, peneliti juga melakukan wawancara kepada psikolog yang melakukan praktek di salah satu rumah sakit di Kota Bandung. Beliau menemukan klien-klien yang mengalami kecemasan akibat membaca literasi

kesehatan mental yang kebanyakan merupakan kalangan mahasiswa berbagai universitas di Bandung, siswa SMA atau mereka yang termasuk dalam usia *emerging adulthood* dari Kota Bandung. Masalah yang sering muncul pada kliennya dari pengaruh literasi kesehatan mental adalah ketika mereka membaca mengenai gejala-gejala gangguan mental seperti depresi, *anxiety*, gangguan disorientasi dan gangguan mental lainnya, kemudian mereka meyakini bahwa gejala-gejala tersebut ada pada dirinya atau hal ini biasa disebut dengan *self-diagnose*. Bentuk dari *self-diagnose* yang terjadi pada diri para klien adalah kecemasan. Terdapat klien lain juga ada yang merasa cemas terhadap gangguan-gangguan mental sehingga literasi kesehatan mental adalah hal yang mengganggu bagi dirinya. Kemudian terdapat salah satu klien yang merasa cemas setelah membaca literasi kesehatan mental, ia membaca mengenai suatu peristiwa atau situasi yang akhirnya dapat menyebabkan suatu gejala gangguan mental atau tindakan negatif, kemudian setelah membaca literasi tersebut ia merasa takut dan cemas bahwa ia akan melakukan tindakan negatif dan merasakan gejala yang serupa pada suatu gangguan mental yang pernah ia baca.

1.2 Identifikasi Masalah

Masa transisi yang terjadi pada *emerging adulthood* memberikan dampak psikis yang tidak menyenangkan akibat dihadapkan ketidakstabilan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Hal ini tidak jarang membuat depresi, stress berkepanjangan dan perkembangan menjadi terhalang karena ketidakmampuan untuk menyeimbangkan berbagai peran

sosial atau kewajiban. Schwartz (dalam Iqomah, 2023) menemukan bahwa eksplorasi dikaitkan dengan kebingungan identitas, gejala kecemasan dan depresi.

Peran Instagram sebagai media komunikasi dimanfaatkan salah satunya sebagai penyebaran literasi kesehatan mental. Termasuk juga untuk memberikan pengetahuan dan pelajaran bagi *emerging adulthood* yang mengalami berbagai permasalahan dan perubahan dalam hidupnya. Menurut Jorm (2000) literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan-gangguan mental dan cara penanganannya, yang dapat mendukung kemampuan merekognisi, manajemen, dan prevensi. Kebebasan pengguna Instagram untuk mengakses dan membuat konten literasi kesehatan mental tidak mencantumkan sumber teori dan pembahasan yang kredibel. Sehingga hal ini tidak jarang memunculkan persepsi yang berbeda-beda pada para pembaca. Jorm (2000) menambahkan pada teori literasi kesehatan mentalnya yang menyatakan idealnya, seseorang yang memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi akan memodifikasi perilakunya agar dapat mengurangi hal-hal yang menjadi masalah secara psikologisnya. Dan tujuan dari literasi kesehatan mental adalah untuk mengedukasi serta meningkatkan pemahaman dan keyakinan mengenai kesehatan mentalnya.

Tetapi terdapat perbedaan persepsi terhadap literasi kesehatan mental di Instagram. Individu yang sedang mengalami *emerging adulthood* memiliki persepsi bahwa literasi kesehatan mental tersebut menyebabkan kecemasan seperti misalnya perubahan mood menjadi sedih dan khawatir hingga muncul

gejala keringat dingin dan lemas pasca membaca literasi kesehatan mental, ketakutan mengetahui mengenai gangguan mental dan juga mengakses mengenai gangguan mental kemudian melakukan *self- diagnose* berupa perasaan cemas dimana mereka merasa bahwa dirinya mengidap suatu penyakit mental dan terdapat pula mereka yang cemas akan gejala gangguan mental yang mereka dapat pada literasi kesehatan mental ada pada diri mereka.

Berdasarkan permasalahan di atas, terdapat kesenjangan teori, dimana literasi kesehatan mental seharusnya dapat meningkatkan kesehatan mental dan edukasi terhadap kondisi individu yang sedang mengalami *emerging adulthood*, tetapi di lapangan persepsi pembaca literasi kesehatan mental di Instagram menyebabkan kecemasan. Maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan persepsi literasi kesehatan mental di Instagram dengan kecemasan pada *emerging adulthood* di Kota Bandung.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui terdapat hubungan atau tidak antara persepsi literasi kesehatan mental di Instagram dengan kecemasan terhadap kondisi diri pada *emerging adulthood* pengguna Instagram di Kota Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan pengetahuan mengenai ada tidaknya hubungan persepsi literasi kesehatan mental di Instagram dengan kecemasan terhadap kondisi diri pada *emerging adulthood* di Kota Bandung.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dapat menjadi sumber referensi untuk penelitian yang serupa.

b. Bagi instansi pendidikan

Sebagai pengetahuan mengenai pandangan kesehatan mental di mata siswa dan mahasiswa.

c. Bagi masyarakat

- Sebagai pengetahuan mengenai pandangan kesehatan mental di kalangan *emerging adulthood* saat ini.
- Pada usia *Emerging Adulthood* supaya mencoba dapat memilih informasi terkait literasi kesehatan mental yang kredibel dan dapat dipercaya sehingga responden dapat memanfaatkan pengetahuan literasi kesehatan mental lebih baik.

d. Bagi praktisi di bidang psikologi

- Sebagai pengetahuan mengenai peran literasi kesehatan mental di Instagram untuk emerging adulthood.
- Sebagai evaluasi peningkatan mengenai edukasi kesehatan mental di Instagram.