



## Analisis Konten-Konten Kesehatan Mental di Platform TikTok Terhadap Kondisi Mental Individu

Azizah Kusuma Ningrum<sup>✉</sup>

Jurusan Pendidikan Sosiologi dan Antropologi, FISIP, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Disubmit: April  
Direvisi: Juni  
Diterima: September

*Keywords:*  
Content; Mental Health;  
TikTok Platform.

### Abstrak

Platform TikTok menjadi salah satu tempat dalam membagikan dan menyebarkan berbagai macam konten, salah satunya konten mengenai kesehatan mental. Banyak dari konten kreator yang membagikan cerita dan pengalaman mereka mengenai cara mereka mengatasi masalah kesehatan yang dialami, atau konten mengenai gejala-gejala masalah kesehatan mental yang dibagikan langsung oleh profesional kesehatan atau penyampaian dengan video berlatar belakang hitam tanpa mencantumkan siapa atau sumber yang valid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perasaan dan pengaruh individu setelah menonton konten kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengambilan data melalui wawancara langsung dengan informan dan studi literatur. Respon dan perasaan audiens setelah menonton konten kesehatan mental bergantung pada konten itu sendiri, kondisi mental penonton, dan cara konten disajikan. Konten kesehatan mental dapat memberikan dampak positif maupun negatif sesuai dengan bagaimana audiens menyikapi konten tersebut. Untuk para pengguna TikTok jangan menelan mentah-mentah informasi yang ada dan melakukan self-diagnosis, karena berdampak besar terhadap diri sendiri.

### Abstract

*The TikTok platform is a place to share and disseminate various kinds of content, one of which is content about mental health. Many of the content creators share their stories and experiences about how they overcome the health problems they are experiencing, or content about the symptoms of mental health problems that is shared directly by health professionals or delivered with videos with black backgrounds without stating who they are or valid sources. This research aims to find out how individuals feel and are affected after watching mental health content. This research uses qualitative methods with data collection techniques through direct interviews with informants and literature studies. Audience responses and feelings after watching mental health content depend on the content itself, the viewer's mental state, and the way the content is presented. Mental health content can have positive or negative impacts according to how the audience responds to the content. For TikTok users, don't swallow the existing information and carry out self-diagnosis, because it has a big impact on yourself.*

## PENDAHULUAN

Teknologi telah menjadi salah satu ciri khas abad ke-21 yang paling mencolok. Kemajuannya yang pesat telah melahirkan beragam platform media sosial seperti TikTok, YouTube, Instagram, dan masih banyak lagi (Madhani et al., 2021). Di platform-platform ini, Banyak *content creator* yang memanfaatkannya untuk membagikan pengalaman pribadi, ilmu yang mereka miliki serta menjalankan bisnis mereka. Jenis konten yang di produksi sangat beragam, mencakup topik mulai dari *life-style*, pendidikan, kesehatan, dan sebagainya. Salah satu yang banyak diminati oleh para *viewers* ialah mengenai konten kesehatan yang membahas tentang kesehatan mental. Menurut Budi et al (2022) pemakai media sosial semakin banyak membicarakan tentang kesehatan mental, khususnya di platform TikTok. TikTok adalah sebuah platform jejaring sosial dari Tiongkok dan diperkenalkan pada tahun 2016 yang memungkinkan pengguna berbagi video pendek dengan pengikut mereka di beranda mereka. Pengguna dapat mempublikasikan video dengan latar belakang musik atau konten-konten lainnya berdasarkan preferensi mereka (Budiarti et al., 2022).

Menurut data terbaru pada tahun 2023, mayoritas pengguna TikTok adalah kaum muda berusia 18-24 tahun, yang mencakup 34,9% dari total persentase pengguna TikTok pada tahun 2022. Indonesia menempati peringkat kedua sebagai negara dengan jumlah pengguna TikTok terbesar di dunia, dengan jumlah mencapai 113 juta pengguna pada April 2023 (Affifatusholihah & Lusianingrum, 2023). Di platform TikTok, seringkali orang-orang mengunggah video-video yang sedang populer, termasuk juga fenomena mengenai kesehatan mental meliputi gangguan mental atau aspek-aspek lain yang terkait dengan kesehatan jiwa (Firamadhina & Krisnani, 2020). Selain itu, konten-konten ini juga dapat mencakup topik mengenai tips menjaga kesehatan mental, cerita inspiratif, hingga

pengalaman pribadi tentang mengatasi masalah mental. Video-video pendek yang membahas tentang kesehatan mental biasanya dikemas berupa tampilan tulisan yang diupload dengan *background* hitam dan musik sedih sebagai latar pendukungnya (Dewi et al., 2022).

Tidak hanya itu, fenomena ini juga menarik perhatian banyak *content creator*, termasuk mereka yang memiliki latar belakang profesional seperti psikolog. Mereka mulai melihat potensi platform TikTok sebagai media yang efektif untuk menyampaikan informasi tentang kesehatan mental kepada khalayak yang lebih luas (Efendi et al., 2023). Para psikolog dan profesional lainnya menggunakan kreativitas mereka dalam membuat konten-konten yang informatif dan edukatif seputar kesehatan mental. Mereka tidak hanya membahas tentang berbagai gangguan mental atau tips untuk menjaga kesehatan jiwa, tetapi juga menyediakan saran-saran praktis dan solusi untuk mengatasi masalah-masalah yang mungkin dihadapi oleh pengguna TikTok dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Dari banyaknya konten-konten yang membahas kesehatan mental di TikTok, hal ini bisa mempengaruhi individu setelah menonton konten tersebut. Bagi sebagian individu, konten-konten tersebut dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat dan menginspirasi untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental, membantu mereka merasa didengar dan dipahami, serta memberikan dukungan emosional. Namun, bagi beberapa individu lainnya, terutama yang rentan terhadap pengaruh negatif, konten-konten tersebut mungkin dapat memperburuk kecemasan atau memicu perbandingan sosial yang merugikan.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Alimoradi et al., (2022) yang berjudul "*Binge-Watching and Mental Health Problems: A Systematic Review and Meta-Analysis*". Penelitian tersebut berfokus pada pengaruh *binge-watching* atau menonton secara berlebihan, yaitu menonton video online atau konten streaming

yang dikaitkan dengan berbagai jenis masalah kesehatan mental, termasuk depresi, kesepian, masalah tidur, kecemasan, dan stres sebelum dan selama pandemi COVID-19. Berdasarkan pengukuran yang telah dilakukan terhadap 8.077 responden berusia 18-68 tahun dan sebagian besar perempuan, yang berasal dari beberapa negara, seperti Pakista, Polandia, Taiwan, Jerman, Belgia, Uni Emirat Arab, Italia, Turki, dan India. Hubungan antara *binge-wathing* dan depresi menunjukkan korelasi yang lemah. Tidak ada perbedaan yang signifikan sebelum dan selama pandemi COVID-19 (0,05 vs. 0,28). Tetapi selama pandemi COVID-19, hubungan antara *binge-watching* dan depresi 0,25 lebih tinggi dibandingkan sebelum pandemi COVID-19.

Selanjutnya hubungan antara *binge-watching* dan kecemasan menunjukkan hubungan yang lemah, dan tidak berbeda secara signifikan sebelum dan selama pandemi COVID-19 (0,21 vs. 0,29). Sementara itu, hubungan antara *binge-watching* dan stres adalah sangat berlebihan. Dalam hubungannya dengan *binge-watching*, perempuan lebih dominan mengalami stres. Hubungan antara *binge-watching* dan kesepian menunjukkan hubungan yang lemah. Hubungan antara *binge-watching* dan Insomnia menunjukkan hubungan yang lemah, dan selama pandemi COVID-19 hubungan keduanya sangat signifikan lebih kuat dibanding sebelum pandemi COVID-19 (0,32 vs. 0,11). *Binge-watching* secara signifikan dikaitkan dengan lima jenis masalah kesehatan mental dengan korelasi paling kuat ditemukan pada stres dan kecemasan. Hubungan yang lebih kuat antara *binge-watching* dan dua jenis masalah kesehatan mental (depresi dan masalah tidur) ditemukan selama pandemi COVID-19 dibandingkan sebelum pandemi. Selain itu, hubungan yang lebih kuat antara *binge-watching* dan dua jenis masalah kesehatan mental (stres dan masalah tidur) didapati di negara-negara berkembang dibandingkan di negara-negara maju.

Dalam penelitian ini masih terdapat beberapa kekurangan. Pertama, antar penelitian memiliki perbedaan variasi yang berlebihan dalam menentukan instrumen untuk menilai kesehatan mental dan menonton pesta berlebihan. Karena penggunaan instrumen yang berbeda dapat membawa risiko pada hasil perbedaan pengukuran. Sehingga, data yang dianalisis dapat menjadi bias karena perbedaan instrumen yang digunakan. Kedua, penggunaan *cross-sectional* desain dalam semua penelitian dapat menghalangi penarikan kesimpulan sebab akibat mengenai hubungan antara menonton pesta dan masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, penelitian masa depan yang menggunakan desain memanjang diperlukan. Ketiga, usia partisipan dalam penelitian ini berkisar antara 18 dan 68 tahun, secara inklusif. Oleh karena itu, hubungan antara menonton pesta dan masalah kesehatan mental hanya dipertimbangkan untuk orang-orang dalam rentang usia tersebut. Dengan kata lain, temuan dalam tinjauan sistematis dan meta-analisis ini mungkin tidak dapat digeneralisasikan untuk kelompok umur lain (misalnya anak-anak dan remaja). Keempat, beberapa penelitian memiliki kualitas metodologi yang buruk, sehingga mungkin memberikan informasi yang bias ketika menilai hubungan antara *binge-watching* dan masalah kesehatan mental. Terakhir, penelitian ini tidak menilai semua jenis masalah kesehatan mental. Padahal, jenis masalah kesehatan lainnya seperti perilaku kecanduan dapat dikaitkan dengan *binge-watching*.

Persamaan dari penelitian tersebut dengan penelitian sedang dikaji ialah keduanya sama-sama membahas tentang kesehatan mental dan dihubungkan dengan video online. Namun, di penelitian terdahulu oleh Alimoradi et al., (2022) mengkaji tentang dampak dari keseringan menonton video online, kemudian dikaitkan dengan beberapa jenis masalah kesehatan mental. Sedangkan, dalam penelitian ini membahas tentang pengaruh dari menonton konten

kesehatan mental terhadap kondisi mental audiens/pengguna.

Permasalahan dalam penelitian ini dianalisis menggunakan *Social Comparison Theory* (Teori perbandingan sosial) yang dikemukakan oleh Leon Festinger pada tahun 1954. *Social Comparison Theory* mengamati bahwa pengaruh sosial dan beberapa perilaku kompetitif khusus berasal dari kebutuhan untuk menilai diri sendiri, di mana pentingnya evaluasi ini tergantung pada perbandingan dengan orang lain (Fakhri, 2017). *Social Comparison Theory* dipergunakan dalam membandingkan dan menilai tindakan, *achievement*, dan pendapat mereka dengan orang lain (Insan-Q, 2022). Terdapat dua jenis perbandingan sosial, yaitu perbandingan sosial ke atas dan ke bawah. Seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih unggul. Perbandingan ke atas ini biasanya berorientasi pada keinginan untuk meningkatkan status atau kemampuan diri. Dengan membandingkan dirinya dengan orang yang lebih baik, individu tersebut berusaha mencari cara untuk mencapai hasil yang serupa (Insan-Q, 2022). Seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang status atau keadaannya lebih rendah. Perbandingan ke bawah ini sering kali meningkatkan perasaan positif tentang diri sendiri, misalnya dalam hal kemampuan. Meskipun seseorang mungkin tidak unggul dalam sesuatu, setidaknya dia merasa lebih baik dibandingkan orang lain (Insan-Q, 2022).

Keterkaitan antara teori perbandingan sosial terhadap pengaruh konten-konten tiktok mengenai kesehatan mental individu. Teori ini dapat digunakan untuk memahami bagaimana pengguna mengevaluasi kondisi mental mereka berdasarkan apa yang mereka lihat dan konsumsi di platform tersebut. Di TikTok memungkinkan audiens untuk membandingkan kondisi mental mereka dengan pengalaman dan cerita pengguna lain yang dibagikan dalam video. Ketika cerita dan pengalaman pengguna lain dianggap lebih

baik atau berhasil mengatasi masalah mental, sehingga dapat memberikan inspirasi dan dorongan bagi audiens untuk mencoba metode yang sama. Hal tersebut juga dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan rasa keterhubungan dan dukungan sosial. Tetapi ketika terlalu sering menonton video tiktok mengenai masalah kesehatan mental, individu dapat merasakan kecemasan atau depresi yang seharusnya tidak mereka alami karena termakan konten-konten seperti ciri-ciri suatu masalah kesehatan mental, audiens dapat tersugesti akan konten tersebut (self-diagnosis).

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pengambilan data melalui wawancara dan studi literatur. Metode Kualitatif adalah metode penelitian yang fokusnya lebih pada rincian pemahaman menyeluruh suatu masalah dibandingkan topik yang dijadikan subjek dalam penelitian generalisasi (Mustafa et al., 2022). Dalam metode ini, peneliti melakukan interaksi langsung dengan narasumber untuk mendapatkan informasi yang mendalam dan relevan tentang topik penelitian. Informan yang dipilih dalam penelitian ini berusia sekitar 17 tahun keatas dan yang sering menggunakan platform tiktok, serta mengetahui atau pernah melihat konten kesehatan mental. Sumber data yang terdapat di penelitian ini menggunakan sumber data primer dan sekunder, yaitu informasi yang didapatkan langsung dari peneliti dan beberapa sumber jurnal atau artikel yang terpercaya. Setelah data diperoleh, kemudian dianalisis deskriptif yang nantinya dapat diambil kesimpulan.

## PEMBAHASAN

### Perasaan dan Respon Setelah Menonton Konten Kesehatan Mental di TikTok

Konten kesehatan mental di TikTok telah menjadi semakin tersohor dalam beberapa tahun terakhir. Aplikasi yang dikenal dengan

video pendeknya ini, kini dipenuhi dengan berbagai jenis konten, termasuk konten yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental. Respon dan perasaan audiens setelah menonton konten semacam ini dapat bervariasi secara signifikan tergantung pada beberapa faktor seperti konten itu sendiri, kondisi mental penonton, dan cara konten disajikan.

Setelah menonton konten kesehatan mental di TikTok, audiens mungkin mengalami berbagai perasaan dan respon yang berbeda, tergantung pada konten yang ditonton dan kondisi mental mereka sendiri. Audiens mungkin merasa lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan menyadari bahwa banyak orang lain juga menghadapi masalah serupa. Sehingga, audiens akan merasa lebih terhubung dan didukung karena mereka tidak merasa sendirian dalam menghadapi semua itu. Selain itu, audiens juga dapat termotivasi untuk mengambil langkah positif dalam merawat kesehatan mental mereka sendiri. Tidak jarang pula setelah menonton konten kesehatan mental di TikTok, audiens terdorong untuk mencari informasi lebih lanjut tentang topik kesehatan mental tertentu, baik melalui sumber lain di internet, buku, atau konsultasi dengan profesional kesehatan.

Menurut beberapa narasumber mengatakan bahwa, setelah mereka menonton konten yang membahas tentang kesehatan mental, mereka merasa bahwa perasaan mereka menjadi lebih baik, merasa lebih termotivasi. Selain memberikan inspirasi, dari adanya konten tersebut juga dapat memberikan solusi yang relevan dengan kondisi yang sedang mereka alami.

Beberapa konten kesehatan mental di TikTok dapat memunculkan isu-isu sensitif yang menimbulkan ketegangan emosional, seperti kecemasan, sedih, atau ketakutan yang hal ini dapat berdampak pada kesejahteraan mental audiens. Sebaliknya, konten kesehatan mental

yang positif dan memotivasi dapat memberikan inspirasi dan motivasi bagi audiens untuk menjaga kesehatan mental mereka, mencari bantuan, atau melakukan perubahan positif dalam hidup mereka. Menonton konten kesehatan mental di TikTok juga dapat mendorong audiens untuk melakukan pertimbangan kritis terhadap informasi yang disajikan, mempertanyakan kebenaran, dan mencari sumber informasi yang lebih terpercaya. Menurut Nurul Hidayah, salah satu narasumber mengatakan bahwa terkadang konten-konten atau informasi yang beredar di TikTok mungkin saja kurang akurat, karena tergantung dari siapa yang memberikan informasi tersebut.

*“Mungkin banyak informasi yang akurat tapi ada juga yang kurang akurat dikarenakan nggak semua konten kreator kesehatan mental adalah orang profesional di bidang tersebut” (wawancara, 15 April 2024).*

#### **Dampak Menonton Konten-Konten Kesehatan Mental di TikTok**

Dari banyaknya konten-konten yang beredar di TikTok, dapat memberikan timbal balik yang positif maupun negatif bagi audiens yang menonton konten tersebut. Hal ini berarti bahwa setiap video yang ditonton bisa memberikan dampak yang berbeda-beda, tergantung pada isi konten dan bagaimana penontonnya menerimanya. Oleh karena itu, konten yang ditonton dapat mempengaruhi bagaimana kondisi mental dan emosional mereka setelah menonton konten kesehatan mental. Umumnya, setelah menonton konten kesehatan mental, ketika audiens sedang mengalami masalah kesehatan mental, mereka dapat terbantu oleh adanya konten tersebut, karena konten tersebut dapat berisi solusi, tips dan saran bagi seseorang untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang dialaminya. Tidak jarang pula audiens merasa lebih baik setelah menonton konten tersebut dan merasa terhubung dengan orang-orang yang mempunyai permasalahan yang sama. Namun, di sisi lain,

pasti terdapat dampak negatif dari banyaknya konten kesehatan mental di TikTok. Setelah menonton konten tersebut, audiens bisa saja melakukan self-diagnosis atau diagnosis diri sendiri. Misalnya, terdapat konten mengenai gejala-gejala seseorang mengalami depresi. Dengan hanya menonton konten tersebut, audiens bisa saja mendiagnosis diri mereka mengalami depresi hanya karena ciri-ciri yang disebutkan sesuai dengan apa yang mereka alami. Dampak negatif ini bisa lebih parah jika informasi yang disampaikan dalam konten tersebut tidak akurat atau tidak sesuai dengan fakta medis.

Selain itu, ada juga risiko bahwa audiens seolah-olah mengalami gangguan kesehatan mental, tetapi sebenarnya mereka tidak mengalaminya. Seseorang tidak diperbolehkan untuk melakukan self-diagnosis karena bisa berpengaruh pada kesehatan mental mereka dengan mengakibatkan seseorang mengalami kekhawatiran yang sebenarnya tidak perlu. Diagnosis yang akurat seharusnya dilakukan oleh profesional kesehatan mental yang memiliki kompetensi dan pengalaman dalam menangani masalah tersebut. Dengan melakukan self-diagnosis, seseorang bisa salah mengartikan gejala yang dialaminya dan mendapatkan penanganan yang tidak tepat, yang pada akhirnya bisa memperburuk kondisi kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, penting bagi para pengguna TikTok untuk bijak dalam menyikapi konten kesehatan mental dan selalu mencari bantuan dari profesional ketika menghadapi masalah kesehatan mental.

## SIMPULAN

Menonton konten kesehatan mental di platform TikTok memang bisa memberikan pengaruh positif bagi kondisi mental audiens setelah menonton konten kesehatan mental. Setelah menonton konten kesehatan mental, audiens dapat terhubung dengan pengguna yang lain karena adanya kesamaan kondisi yang

mereka alami. Mereka dapat saling berbagi pengalaman, solusi-solusi dalam menghadapi permasalahan kesehatan mental yang mereka alami. Konten yang membahas kesehatan mental, tidak selalu berdampak positif bagi audiens. Bagi mereka yang tidak mempunyai riwayat atau gejala mengenai masalah kesehatan mental, ataupun mereka yang mengalamai gejala yang sama dengan gejala pada salah satu masalah kesehatan mental, mereka secara tidak sadar ataupun sadar mendiagnosis diri mereka sendiri hanya dengan menontonnya di TikTok yang belum tentu dapat dipercaya kebenarannya (tidak valid) dan tanpa konsultasi langsung dengan profesional kesehatan. Oleh karena itu, jangan menelan mentah-mentah informasi yang ada dan melakukan self-diagnosis, karena berdampak besar terhadap diri sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Affiatusholihah, L., & Lusianingrum, F. P. W. (2023). Model UTAUT dalam Memprediksi Minat Penjual/Seller untuk Menggunakan TikTok Shop. *Sains: Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 15(2), 261–278.
- Alimoradi, Z., Jafari, E., Potenza, M. N., Lin, C. Y., Wu, C. Y., & Pakpour, A. H. (2022). Binge-Watching and Mental Health Problems: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15). <https://doi.org/10.330/ijerph19159707>.
- Budiarti, N. F., Riandhita, A., & Tally, N. A. S. (2022). Preferensi Gen Z Terhadap Kemajuan Teknologi Pada Aplikasi TikTok dan Youtube. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 1, 501–508.
- Dewi, L. C., dkk. (2023). Fenomena Katarsis Mengenai Kesehatan Mental Pada Media Sosial TikTok (Studi Kasus Pada Akun TikTok @Userpenmat0y). *JOURNAL SYNTAX IDEA*, 5(11). <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v5i11.2669>.
- Efendi, E. (2023). Peran Komunikasi Media Sosial Dalam Meningkatkan Kesehatan

- Mental. *Al-Hikmah Media Dakwah, Komunikasi, Sosial dan Kebudayaan*, 14(2).  
<https://doi.org/10.32505/hikmah.v14i2.7639>.
- Fakhri, N. (2017). Konsep Dasar dan Implikasi Teori Perbandingan Sosial. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1).
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2020). Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial TikTok: TikTok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme. *Share: Social Work Journal*, 10(2), 199–208.
- Insan-Q. (2022). *Social Comparison (Perbandingan Status Sosial), Jenis, dan Pengaruhnya*. Dipetik Juni 07, 2024, dari insanq.co.id:
- Madhani, L. M., Sari, I. N. B., & Shaleh, M. N. I. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Islami Mahasiswa di Yogyakarta. *At-Thullab: Jurnal Mahasiswa Studi Islam*, 3(1), 627–647.
- Mustafa, P. S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga. Insight Mediatama.