

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesadaran terhadap isu kesehatan mental mengalami peningkatan yang signifikan dalam satu dekade terakhir, seiring dengan meningkatnya perhatian masyarakat terhadap kesejahteraan psikologis individu. Menurut World Health Organization (WHO, 2022), kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana seseorang mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi bagi lingkungan sekitarnya. Namun, seiring dengan dinamika sosial yang semakin kompleks termasuk tekanan ekonomi, tuntutan akademik, serta eksposur media sosial yang tinggi banyak individu mengalami tekanan emosional yang mempengaruhi kondisi mental mereka.

Fenomena ini juga terlihat jelas di Indonesia. Berdasarkan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022, lebih dari 17,95 juta orang Indonesia telah didiagnosis mengalami gangguan kesehatan mental, yang sebagian besar berupa gangguan kecemasan dan depresi ringan (Zulfikar, 2024). Hasil ini sejalan dengan laporan Riskesdas (2018) yang menunjukkan bahwa 9,8% penduduk berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional. Kondisi ini mengindikasikan bahwa gangguan kesehatan mental bukan lagi fenomena langka, tetapi menjadi bagian dari tantangan kesejahteraan masyarakat modern.

Kesehatan mental dalam konteks ini mencakup kemampuan individu untuk mengatasi masalah emosional ringan, seperti stres, kesepian, *burnout*, atau depresi, yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun masalah ini tidak seberat gangguan mental klinis, dampaknya tetap mempengaruhi kualitas hidup seseorang dan seringkali menyebabkan disfungsi emosional yang dapat menghambat kesejahteraan individu.

Menurut Yusuf dalam Fakhriany (2019), kesehatan mental berkaitan dengan bagaimana seseorang berpikir, merasakan, dan menjalani kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental juga meliputi bagaimana individu menilai diri sendiri dan orang lain, serta bagaimana mereka mengambil keputusan dalam menghadapi berbagai situasi. Rahmasari & Adiyanto (2023) menegaskan bahwa memahami kesehatan mental merupakan bagian dari tindakan merawat diri. bahwa kesadaran tentang pentingnya menjaga kondisi mental membantu individu untuk mengenali batas emosional mereka, mengendalikan diri, dan mencegah kelelahan emosional.

Namun, meskipun pentingnya kesehatan mental semakin diakui, dukungan sosial dalam kehidupan nyata masih sering kali terbatas. Stigma sosial terhadap pembicaraan tentang masalah emosional atau mental membuat banyak orang merasa takut untuk membuka diri, bahkan terhadap orang terdekat (Ali et al., 2015). Akses terhadap tenaga profesional seperti psikolog dan konselor juga masih terbatas di beberapa daerah di Indonesia, sehingga tidak semua individu dapat memperoleh bantuan langsung. Situasi ini melahirkan kebutuhan akan ruang

aman alternatif tempat di mana seseorang dapat merasa didengar, dimengerti, dan diterima tanpa penghakiman.

Perkembangan teknologi komunikasi dan media digital memberikan jawaban atas kebutuhan tersebut. Media sosial kini bukan hanya berfungsi sebagai sarana berbagi informasi atau hiburan, tetapi juga menjadi ruang untuk menemukan makna, validasi, dan dukungan emosional. Paramayu et al. (2023) dalam *Jurnal Komunikasi Indonesia* menemukan bahwa media sosial, khususnya Instagram, memberikan kesempatan bagi pengguna untuk mengekspresikan emosi, mendapatkan umpan balik positif, serta membentuk koneksi afektif dengan sesama pengguna. Fitur-fitur seperti *carousel post*, *caption reflektif*, dan kolom komentar memungkinkan terciptanya bentuk komunikasi dua arah yang sarat makna emosional.

Salah satu fenomena yang menarik dalam konteks ini adalah munculnya berbagai akun berbasis konten reflektif dan emosional, seperti @menjadimanusia.id, yang menjadi media bagi masyarakat untuk berbagi cerita, memahami perasaan, dan menemukan dukungan secara digital. Akun ini dikelola oleh platform Menjadi Manusia, sebuah *human transformation company* yang berdiri sejak tahun 2018 oleh Rhaka Ghanisatria, Adam Alfares Abednego, dan Levina Purnamadewi. Rhaka Ghanisatria berperan sebagai *Co-Founder* sekaligus CEO, seorang lulusan psikologi yang memilih untuk tidak berpraktik sebagai psikolog dan terbuka mengenai perjalanan pribadinya menghadapi ADHD serta pemulihan kesehatan mental, Adam Abednego berfokus mengangkat kisah dan sudut pandang hidup masyarakat luas, sementara Levina Purnamadewi turut

membangun fondasi komunikasi dan komunitas Menjadi Manusia. Latar belakang para pendiri ini turut membentuk visi Menjadi Manusia untuk menjadi ruang aman bagi siapa pun yang ingin memahami diri, berbagi kisah, dan tumbuh menjadi versi terbaik dirinya melalui kesadaran emosional.

Platform ini aktif di berbagai kanal digital seperti Instagram, YouTube, TikTok, dan Twitter (X). Melalui unggahan berupa narasi, ilustrasi, dan video reflektif, Menjadi Manusia berupaya menormalisasi pembicaraan tentang kesehatan mental dan perasaan manusia. Dalam deskripsi akun Instagram-nya, Menjadi Manusia menulis kalimat “Bareng-bareng selangkah lebih baik jadi versi terbaik diri,” yang merepresentasikan pendekatan empatik dan non-menggurui terhadap isu psikologis sehari-hari.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa akun Instagram @menjadimanusia memiliki peran yang signifikan dalam membantu audiens memperoleh informasi maupun memenuhi kebutuhan psikologis mereka. Sandwina et al. (2024) menemukan bahwa konten yang disajikan akun @menjadimanusia.id berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan mental para pengikutnya, dengan kontribusi pengaruh sebesar 47,5%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa akun @menjadimanusia tidak hanya dimanfaatkan sebagai media penyebaran informasi kesehatan mental, tetapi juga menjadi salah satu sumber informasi yang dipercaya oleh audiens dalam memahami isu-isu kesehatan mental.

Menurut data We Are Social 2025 yang mendata bahwa salah satu alasan utama penggunaan media sosial adalah untuk mencari informasi tentang 'how to

do things, education, and researching health issues and healthcare'. Unggahan *carousel* (postingan Instagram yang memuat beberapa slide foto/ video dalam satu unggahan) tentang cara menerima diri sendiri memperoleh ribuan interaksi berupa *share* atau komentar.

Kehadiran Menjadi Manusia juga memperlihatkan bentuk baru dari dukungan sosial digital, sebagaimana dijelaskan dalam *Social Support Theory*. Menurut teori ini dukungan sosial dapat berbentuk emosional, informasional, atau instrumental yang diberikan oleh individu untuk membantu orang lain menghadapi tekanan hidup. Dalam konteks media sosial, dukungan emosional sering kali muncul melalui interaksi digital, di mana audiens berinteraksi dengan konten yang resonan dengan pengalaman emosional mereka. Dukungan yang diberikan melalui media sosial tidak bersifat langsung antarpribadi, melainkan melalui konten digital seperti narasi reflektif, kata-kata afirmatif, dan visualisasi empatik yang berfungsi untuk memperkuat ketahanan psikologis audiens.

Penelitian terdahulu oleh Smith-Frigerio (2020) menemukan bahwa organisasi berbasis media sosial atau komunitas dapat menjadi sarana efektif dalam menyediakan dukungan emosional, di mana interaksi antara audiens dan konten yang disajikan mampu membantu mengatasi perasaan terisolasi. Dalam konteks ini, akun Menjadi Manusia yang menyuarakan kesadaran emosional dapat dipandang sebagai bentuk *emotional support media*, di mana interaksi antara audiens dan konten berperan dalam memvalidasi perasaan dan memperkuat ketahanan psikologis audiens. Melalui narasi reflektif dan afirmatif yang diunggah secara konsisten, Menjadi Manusia menciptakan hubungan emosional yang

mendalam dengan pengikutnya. Misalnya, unggahan berbunyi “Tidak apa-apa jika hari ini kamu hanya bisa bertahan” sering kali mendapatkan ribuan interaksi, baik dalam bentuk komentar maupun reshare, yang menunjukkan resonansi emosional yang kuat di antara audiensnya. Komentar seperti “aku banget,” “makasih udah nulis ini, aku ngerasa ditemani,” menunjukkan bahwa konten yang disajikan memiliki dampak yang signifikan terhadap pengalaman emosional audiens, memberikan mereka rasa kebersamaan di tengah isolasi emosional yang mungkin dirasakan dalam masyarakat digital.

Meskipun demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian yang belum banyak dieksplorasi. Penelitian Sandwina et al. (2024) lebih berfokus pada pengaruh konten terhadap pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan mental, sedangkan penelitian Astuti et al. mengkaji motif audiens dalam mengikuti akun @menjadimanusia berdasarkan perspektif *Uses and Gratifications*. Sementara itu, penelitian terdahulu lain yang digunakan dalam penelitian ini lebih menyoroti aspek penyebaran pesan dan representasi isu kesehatan mental di media sosial. Ketiga penelitian tersebut belum secara khusus mengungkap bagaimana audiens memanfaatkan akun @menjadimanusia sebagai media dukungan emosional, serta bagaimana pengalaman mengakses konten mampu membantu mereka menghadapi dan mengelola permasalahan emosional yang dialami. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui pendekatan kualitatif dengan mengeksplorasi secara mendalam pemanfaatan akun Instagram @menjadimanusia sebagai media dukungan emosional bagi audiensnya.

Penelitian ini berfokus pada audiens dan tidak bertujuan untuk membahas jenis-jenis gangguan mental atau aspek klinis kesehatan jiwa. Sebaliknya, penelitian ini akan menyoroti bagaimana media digital mampu memberikan dukungan emosional yang membantu individu menghadapi tekanan psikologis ringan, seperti stres, kesepian, atau kecemasan dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan menggunakan kerangka *Social Support Theory*, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana faktor-faktor komunikasi dalam konten digital dapat menarik kenyamanan audiens terhadap akun Menjadi Manusia sebagai ruang dukungan emosional, serta bagaimana pengalaman dukungan tersebut berkontribusi terhadap penanganan masalah emosional mereka. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi teoritis bagi kajian komunikasi digital dan kesehatan mental, tetapi juga manfaat praktis bagi pengelola platform media sosial yang berfokus pada isu kesejahteraan emosional masyarakat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana kehadiran akun @menjadimanusia.id sebagai sumber dukungan emosional?
2. Bagaimana kontribusi akun tersebut dalam membantu penanganan masalah emosional audiens?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana kehadiran akun Instagram @menjadimania.id sebagai sumber dukungan emosional di media sosial.
2. Untuk menganalisis bagaimana kontribusi akun @menjadimania.id dalam penanganan masalah emosional

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan baik secara teoritis maupun praktis dalam memahami peran media sosial, khususnya akun @menjadimania.id., sebagai media dukungan emosional di era digital.

1.4.1 Manfaat Akademis

1. Memberikan pemahaman empiris mengenai bagaimana media sosial, khususnya akun Instagram @menjadimania.id, berperan dalam menyediakan dukungan emosional bagi audiens yang menghadapi masalah psikologis ringan, seperti stres, kesepian, atau kecemasan.
2. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu komunikasi, khususnya dalam konteks *Social Support Theory*, dengan memperluas penerapannya pada ruang komunikasi digital dan interaksi berbasis konten emosional di media sosial.
3. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin menelaah peran media sosial dalam membentuk koneksi afektif, rasa kebersamaan, dan

ruang dukungan psikologis dalam konteks masyarakat digital dan interaksi berbasis konten emosional.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Memberikan informasi dan wawasan kepada pengguna media sosial mengenai bagaimana mereka dapat memanfaatkan konten digital, khususnya akun @menjadimanusia.id, sebagai sumber dukungan emosional dan refleksi diri yang positif dalam mengelola masalah psikologis ringan.
2. Memberikan masukan bagi pengelola akun @menjadimanusia.id dan kreator konten serupa dalam mengembangkan strategi komunikasi yang lebih empatik, relevan, dan mampu membangun ruang aman (*safe space*) bagi audiens, dengan fokus pada dukungan emosional yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.
3. Menjadi bahan pertimbangan bagi praktisi komunikasi dan lembaga yang bergerak di bidang kesehatan mental dalam merancang kampanye digital yang lebih humanis, berbasis empati, dan berdampak terhadap kesejahteraan psikologis masyarakat, dengan memanfaatkan platform media sosial untuk memberikan dukungan emosional kepada individu yang membutuhkan.