

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Stigma kesehatan mental merupakan salah satu indikator yang menghambat terjadinya komunikasi bagi orang-orang yang mengalami gangguan kesehatan mental. Faktor sosial, psikologis, budaya, dan lainnya dapat berinteraksi untuk memperburuk kondisi kesehatan mental, bahkan mengarahkan seseorang pada perilaku bunuh diri, namun stigma yang melekat pada gangguan mental dan bunuh diri membuat korban merasa tidak bisa mencari bantuan (WHO, 2014). Edukasi mengenai kesehatan mental diharapkan bisa memberi kesadaran terkait topik-topik yang sensitif dan tabu, agar dapat menyediakan media komunikasi yang efektif bagi mereka yang membutuhkan bantuan. Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan Instagram sebagai salah satu media sosial yang digunakan sebagai media *self-disclosure* dengan menciptakan ruang komunikasi antarpribadi. Selain itu, mengikuti akun-akun yang mengunggah informasi kesehatan mental diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) mengenai pentingnya untuk menjaga kesehatan mental.

*Self-disclosure* merupakan tindakan komunikasi dengan menceritakan perasaan atau pemikiran yang sebelumnya jarang diungkapkan (DeVito, 2016). *Self-disclosure* juga baik untuk kesehatan mental karena memiliki tujuan sebagai media katarsis, yaitu sebagai bentuk pelampiasan emosi. Meski belum ada penelitian lebih lanjut yang menunjukkan adanya efektivitas dari katarsis, ada bukti bahwa melampiaskan perasaan yang sebelumnya tidak tertangani dapat membantu seseorang mengatasi berbagai

kondisi kesehatan mental (Annisa, 2020). Pengguna Instagram biasanya menuliskan pesan berdasarkan peristiwa personal yang mereka alami. Karena secara tidak langsung keputusan untuk membuka batasan informasi privasi di Instagram memiliki tujuan sebagai media yang menyampaikan perasaan terpendam. Namun, beberapa pengguna memiliki akun kedua sebagai akun anonim dengan tujuan pengungkapan lebih mudah dan dalam, dengan alasan untuk menghindari stigma dari teman-teman mereka.

Anonimitas memungkinkan orang-orang untuk mengungkapkan perasaan, ketakutan, harapan, dan impian batin mereka dengan kedalaman perasaan yang mungkin (sebelumnya) enggan mereka lakukan (DeVito, 2016: 110). Menjadi anonim bagi subjek penelitian dipilih dengan alasan menghindari stigma, bahwa mereka tidak ingin orang-orang yang ditemui pada kehidupan nyata mengetahui rahasia mereka. Stigma seperti *kurang ibadah*, atau *kamu terlalu drama*, merupakan beberapa kata-kata yang pernah didengar subjek ketika melakukan komunikasi tatap muka. Membuat faktor utama yang mempengaruhi hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental adalah mencari dukungan sosial (Keles et al., 2020).

Pengguna media sosial mencari dukungan sosial ditunjukkan dalam tindakan *self-disclosure*, dengan membawa esensi pengalaman kepada realita kehidupan mereka saat ini. Pengalaman untuk mendapatkan deskripsi komprehensif yang memberikan dasar untuk analisis struktural reflektif menggambarkan esensi pengalaman, menentukan struktur yang mendasari sebuah pengalaman dengan menafsirkan deskripsi awal yang diberikan tentang situasi di mana pengalaman itu terjadi (Moustakas, 1994). Melalui unggahan, pengalaman masa lalu subjek diungkapkan, sehingga mampu menggambarkan kenyataan 'baru' dalam kehidupan mereka di masa sekarang.

Fenomenologi berkonsentrasi pada pengalaman sadar individu yang mengetahui atau merasakan suatu fenomena (suatu objek, peristiwa, atau pengalaman) melalui pengalaman langsung (Littlejohn, dkk, 2017). Pengalaman langsung juga bisa didapatkan dengan mengakses akun-akun yang terhubung dengan permasalahan mental. Ketika membaca salah satu unggahan mengenai kesehatan mental di Instagram, pesan yang terkait dengan pengalaman pribadi akan mengingatkan pengguna pada peristiwa yang sedang/pernah mereka alami. Sehingga diharapkan dapat menumbuhkan *self-awareness* pengguna terkait kesehatan mental mereka.

*Self-awareness* atau kesadaran diri mewakili sejauh mana mengenal diri sendiri, kekuatan serta kelemahan, pikiran atau perasaan, dan kecenderungan kepribadian diri (DeVito, 2016). *Postingan* yang membahas macam-macam gangguan kesehatan mental, faktor penyebab gangguan, serta solusi yang bisa diterapkan secara mandiri, bertujuan untuk menambah kesadaran pengguna terkait permasalahan kesehatan mental. Aman untuk mengatakan bahwa media sosial dapat berkontribusi pada perilaku sehat dan tidak sehat dalam hal kesehatan mental, dan seperti halnya kehidupan sosial *offline*, kita perlu memperhatikan jenis hubungan dan *konten* apa yang berkontribusi atau mengurangi kesejahteraan kita (Kolitz, 2021).

Unggahan kesehatan mental dan intervensi pencegahan memiliki tujuan untuk memperkuat kapasitas individu dalam mengatur emosi, meningkatkan alternatif untuk perilaku pengambilan risiko, membangun ketahanan untuk situasi yang sulit, dan mempromosikan lingkungan sosial dan jaringan sosial yang mendukung (WHO, 2020). Karena jika tidak diperhatikan dengan serius, kesehatan mental yang buruk dapat membuat seseorang merasa depresi. Keputusan paling buruk dapat memunculkan

pemikiran untuk bunuh diri. Untuk itu, dengan membaca informasi dari unggahan kesehatan mental di Instagram, diharapkan bisa untuk menambah *self-awareness* pengguna dan lebih memahami permasalahan mereka.

Pengguna Instagram bisa mengikuti akun-akun seperti @intothelightid, @riliv, @meaningful.me @psycircle.id, @sehatmental.id dan banyak akun sejenis lainnya yang membagikan unggahan kesehatan mental. Bisa juga dengan mengikuti tagar #mentalhealth, #breakthestigma, #sehatmental, #pengembangandiri dan banyak tagar lainnya yang mengunggah pesan konstruktif untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan mental. Pesan yang diunggah menyematkan kata-kata seperti, kamu tidak sendiri, berjuang bersama, aku ada di sini untuk berbagi, jangan takut untuk cerita, dan masih banyak lagi. Tidak jarang, pesan membentuk kesadaran pengguna mengenai situasi yang sedang dialami atau sekedar mengingatkan pengalaman mereka sebelumnya.

Observasi awal terhadap subjek penelitian D (@d\*\*\*\*\*1), yang membagikan *postingan* mengenai kesehatan mental. Salah satu *postingan* yang dibagikan di akun subjek yaitu, 'Resep tujuh langkah untuk *self-love*' yang merupakan *repost*<sup>1</sup> dari akun @socialconnect.id. Pesan tersebut seolah memberikan bentuk 'kesadaran' terhadap perasaan yang ingin ia ungkapkan, membuatnya mendapatkan solusi dan motivasi. Melalui fitur *direct message*<sup>2</sup>, D mengatakan bahwa ia cukup sering membaca unggahan mengenai kesehatan mental. Ia mengakui bahwa pesan memiliki keterkaitan dengan apa yang sedang dialaminya, dan terkadang dapat

---

<sup>1</sup> Kegiatan mem-*posting* ulang unggahan akun lain.

<sup>2</sup> Fitur di Instagram yang berfungsi untuk mengirim pesan instan secara personal.

mengingatkannya kembali pada peristiwa masa lalu yang pernah dialaminya. Dia mengakui bahwa ia memiliki dua akun dengan tujuan dipergunakan untuk status ‘anonim’. Menurutnya, menjadi anonim lebih terasa mudah untuk melakukan tindakan *self-disclosure*, karena ia lebih berani mengungkapkan tanpa takut terkena stigma kesehatan mental oleh orang-orang yang mengenalnya secara langsung.

Implikasi penelitian dilihat dengan adanya pengaruh positif penggunaan Instagram sebagai media *self-disclosure* dan meningkatkan *self-awareness* mengenai kesehatan mental. Pengguna diharapkan dapat memperoleh penerimaan diri setelah tindakan *self-disclosure*, karena mereka menggunakan media sosial untuk melakukan komunikasi antarpribadi dengan orang lain di Instagram. Dan informasi dari akun-akun yang mengunggah pesan kesehatan mental, diharapkan dapat menambah pemahaman pengguna terkait topik kesehatan mental.

Intervensi kesehatan mental memiliki tujuan jangka panjang untuk mempersiapkan diri pada fase krisis saat gangguan mental terjadi. Hal ini juga sesuai dengan tujuan aksi kampanye kesehatan mental oleh organisasi WHO yaitu, untuk mencegah tindakan bunuh diri melalui intervensi kesehatan mental. Maka akan disusun sebuah penelitian dengan judul, **“Instagram sebagai Media *Self-Disclosure* dan *Self-Awareness* (Studi Fenomenologi Unggahan di Instagram Mengenai Kesehatan Mental)”**.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dalam penelitian ini, masalah yang akan dikaji lebih dalam adalah, bagaimana Instagram berperan sebagai media komunikasi pada tindakan *self-disclosure*, dan sebagai salah satu media untuk meningkatkan *self-awareness* mengenai kesehatan mental.

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dipaparkan, ada beberapa tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, yaitu:

1. Memahami proses pengambilan keputusan tindakan *self-disclosure* pengguna Instagram dan esensi pengalaman personal dalam tindakan *self-disclosure*.
2. Menjelaskan pesan kesehatan mental dapat meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) mengenai kesehatan mental untuk melawan stigma.
3. Memahami pengaturan batasan privasi di saat pengguna memilih pengungkapan di Instagram.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menambah kajian teori Ilmu Komunikasi pada penggunaan media berbasis internet dalam komunikasi antarpribadi serta menjadi referensi untuk penelitian sejenis. Diharapkan pula, penelitian ini dapat menjelaskan bagaimana teori Manajemen Privasi Komunikasi pada tindakan *self-disclosure* terjadi pada pengguna di Instagram.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjelaskan bahwa, Instagram dapat dijadikan sebagai media penyalur pesan yang membentuk komunikasi antarpribadi antara pengguna Instagram. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi landasan implementasi penggunaan media sosial untuk tujuan positif, terlepas dari anggapan bahwa sosial media sering dianggap buruk untuk kesehatan mental.