

***TRANSFORMING MENTAL HEALTH EDUCATION IN THE DIGITAL AGE:
TIKTOK CONTENT IN SHAPING AUDIENCE ATTITUDES AND BEHAVIOURS***

**TRANSFORMASI EDUKASI KESEHATAN MENTAL DI ERA DIGITAL:
KONTEN TIKTOK DALAM MEMBENTUK SIKAP DAN PERILAKU
AUDIENS**

Jhimshy Simoniga¹, Daniel Rawis², Desideria Lumongga Dwihadiah³

Magister Ilmu Komunikasi , Fakultas Ilmu Sosial & Politik Universitas Pelita Harapan,
Indonesia^{1,2,3}

ABSTRACT

This study explores the role of mental health education content on the TikTok social media platform in shaping audience attitudes and behaviors. Adopting a qualitative research method with a Media Logic approach, we analyzed five TikTok videos addressing mental health issues from various user accounts. The research findings indicate that these contents effectively influence audience attitudes and behaviors through the utilization of TikTok's visual and interactive features. Engaging and informative content enhances awareness of the importance of maintaining mental health and encourages audiences to take positive actions. The academic implications highlight the need for further research to deeply understand the interaction between mental health content and TikTok audiences, as well as its long-term effects on mental well-being. On a practical note, this study encourages the development of higher-quality and responsive mental health content on TikTok, through collaboration among mental health professionals, content creators, and social media platforms. It is also suggested to enhance digital literacy among TikTok users to minimize risks associated with online content consumption. Collaboration among stakeholders can optimize the positive impact of mental health content on TikTok, providing valuable resources for the wider community.

Keywords: Behavior, Education Content, Mental Health, TikTok

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi peran konten edukasi kesehatan mental di platform media sosial TikTok dalam membentuk sikap dan perilaku audiens. Mengadopsi metode penelitian kualitatif dengan pendekatan Media Logic, kami menganalisis lima video TikTok yang mengulas isu-isu kesehatan mental dari berbagai akun pengguna. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konten-konten tersebut secara efektif memengaruhi sikap dan perilaku audiens melalui pemanfaatan fitur visual dan interaktif TikTok. Konten yang menarik dan informatif mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan mendorong audiens untuk mengambil tindakan yang positif. Implikasi akademisnya, penelitian ini menyoroti perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami secara mendalam interaksi antara konten kesehatan mental dan audiens TikTok, serta pengaruh jangka panjangnya terhadap kesejahteraan mental. Di sisi praktis, penelitian ini mendorong pengembangan konten kesehatan mental yang lebih berkualitas dan responsif di TikTok, melalui kerjasama antara profesional kesehatan mental, kreator konten, dan platform media sosial. Disarankan juga untuk meningkatkan literasi digital di kalangan pengguna TikTok guna meminimalkan risiko yang terkait dengan konsumsi konten online. Kolaborasi antarpihak dapat mengoptimalkan dampak positif dari konten kesehatan mental di TikTok, memberikan sumber daya yang berharga bagi masyarakat secara luas.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Konten Edukasi, TikTok, Sikap dan Perilaku.

PENDAHULUAN

Media sosial menjadi panggung di mana manusia mengekspresikan perasaan mereka secara bebas. Marshall McLuhan mengatakan “*the medium is the message*” ini menekankan pengaruh media akan persepsi dari informasi yang tersampaikan. Melalui konten berbagai

informasi dapat tersampaikan. Konten diartikan sebagai informasi yang diolah sedemikian rupa sehingga menjadi berbagai bentuk karakter pesan seperti gambar, video, ataupun audio. (McLuhan, 1994; Mukherjee, 2022) Platform media sosial memungkinkan manusia dalam membuat dan

mendistribusikan konten-konten dengan kreativitasnya masing-masing. Manusia berperan secara selektif dan oportunistik dalam menampilkan dan menerima informasi di media sosial yang luas, secara asynchronus hingga real-time (Carr & Hayes, 2015; Howard & Parks, 2012). Sebagai jaringan yang mengikat manusia, media sosial memungkinkan kita untuk terhubung dengan dunia luar membuat media sosial menjadi pintu gerbang untuk informasi yang tak berujung.

Kesehatan sangat penting bagi manusia sejak awal kehidupan. Begitu pula dengan pendidikan kesehatan yang telah berkembang seiring dengan perkembangan penyakit, layanan kesehatan hingga teknologi. (Gracova, 2012). Internet menjadi salah satu sumber daya yang berperan penting dalam perkembangan pendidikan kesehatan. Dalam hal konektivitas, melalui media sosial penyebaran edukasi kesehatan menjadi begitu masif sehingga pemahaman, pencegahan dan pengobatan dari masalah kesehatan lebih mudah di jangkau. Hal ini juga merevolusi cara pemberian layanan kesehatan, meningkatkan kualitas layanan kesehatan juga mempermudah akses layanan kesehatan. (Mo, 2013; Snowdown, 2022). Dengan meningkatnya penetrasi internet dan konsumsi media sosial, terdapat perubahan dalam pola aktivitas sosial seperti mencari informasi dan dukungan melalui berbagai platform media sosial, salah satunya TikTok.

TikTok sebagai platform media sosial paling populer di era digital, memungkinkan pengguna membuat video pendek menggunakan filter, musik dan efek, dengan konten yang disesuaikan dengan preferensi individu dan like sebelumnya. Video berdurasi antara 15 detik hingga satu menit, memungkinkan konsumsi konten

dengan cepat dan mudah. (Anderson, 2020). Algoritme TikTok mempromosikan video yang sedang tren dan populer, menjadikannya tempat yang bagus bagi pengguna untuk menemukan konten baru dan menghibur. Terlebih, video TikTok populer yang membahas tentang COVID-19, kesehatan mental, gangguan makan, dan kesehatan lainnya telah menjadi viral di kalangan anak-anak dan remaja. (Montag et al., 2021). Hasilnya menunjukkan bahwa platform ini dapat digunakan untuk mencapai outcome positif bagi mental dan kesehatan masyarakat. Namun, diperlukan perhatian khusus karena penggunaannya yang luas dan potensi dampak negatifnya. Banyak penelitian menemukan bahwa TikTok digunakan oleh para profesional dan pembuat konten untuk mengkomunikasikan konten audio-visual berdurasi pendek tentang isu-isu penting bagi kaum muda, namun informasi yang terakreditasi secara profesional seringkali hanya sedikit. (McCashin & Murphy, 2023). Perlunya pemangku kepentingan di bidang kesehatan mental dan masyarakat untuk memahami fungsi platform yang luas agar dapat berkomunikasi secara efektif dengan generasi muda.

METODE

Artikel yang berjudul "Transformasi Edukasi Kesehatan Mental di Era Digital: Konten TikTok dalam Membentuk Sikap dan Perilaku Audiens" menerapkan metode penelitian kualitatif dengan tujuan mendalam dan komprehensif dalam memahami fenomena sosial. Dalam konteks ini, teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara, observasi, dan analisis dokumen. Penelitian ini dapat menggali informasi dari pengguna TikTok tentang pengalaman mereka dengan konten

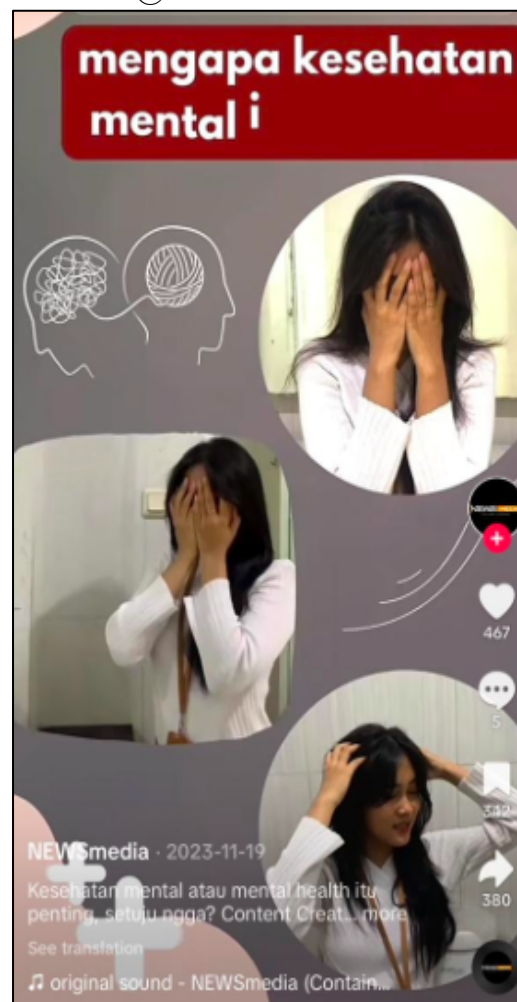
edukasi kesehatan mental di platform tersebut, mengamati interaksi pengguna dengan konten tersebut, serta menganalisis konten edukasi kesehatan mental yang tersedia di TikTok untuk mengidentifikasi pola dan tema yang muncul. Dalam proses analisis, penelitian ini mengadopsi teori Media Logic oleh Altheide (2004). Penggunaan teori ini membantu dalam memahami bagaimana pengetahuan dan makna tentang kesehatan mental dibangun secara sosial melalui interaksi antarindividu di platform tersebut. Penelitian kualitatif umumnya tidak memiliki hipotesis yang eksplisit, namun lebih fokus pada pengungkapan pola dan makna dalam data yang dikumpulkan. Hasil dari penelitian kualitatif biasanya berupa deskripsi mendalam tentang fenomena yang diteliti, yang memberikan wawasan yang berharga tentang pengalaman dan perspektif individu. Penelitian ini juga tidak bertujuan untuk melakukan generalisasi temuan ke populasi yang lebih luas, melainkan lebih kepada pemahaman mendalam terhadap konteks yang diselidiki. Dengan demikian, melalui penerapan metode penelitian kualitatif dan penggunaan teori yang relevan, artikel ini memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana konten edukasi kesehatan mental di TikTok memengaruhi sikap dan perilaku pengguna, serta bagaimana interpretasi mereka terhadap konten tersebut dapat membentuk pemahaman tentang kesehatan mental dalam konteks digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa melalui prinsip media logic, TikTok dapat menjadi platform yang efektif untuk edukasi kesehatan mental. Konten yang menarik dan mudah diakses dapat mempengaruhi sikap dan perilaku

audiens secara positif. Dari data yang ditemukan dari 5 konten tiktok, dapat ditentukan bahwa konten TikTok terkait kesehatan mental dapat mempengaruhi sikap dan perilaku audiens dengan menggunakan konsep media logic.

1. Konten edukasi mental dari akun tiktok @newsmedia.co.id



Dalam video TikTok dari @newsmedia.co.id, dibahas mengenai pentingnya kesadaran akan kesehatan mental di era digital. Video tersebut menyajikan informasi dan tips tentang bagaimana menjaga kesehatan mental, menekankan pentingnya mencari bantuan profesional ketika diperlukan. Hal ini memperlihatkan bagaimana platform digital seperti TikTok digunakan untuk menyebarkan informasi penting tentang kesehatan

mental secara luas dan cepat. Dengan format video pendek yang menarik, informasi dapat lebih mudah diakses oleh audiens yang lebih luas.

Menggunakan konsep media logic, video ini memanfaatkan fitur TikTok yang interaktif dan visual untuk menyampaikan pesan secara efektif. Dengan gaya penyampaian yang menarik, video ini dapat meningkatkan keterlibatan audiens dan mempengaruhi mereka untuk lebih peduli dan proaktif dalam menjaga kesehatan mental. Selain itu, dengan memanfaatkan popularitas TikTok, video ini dapat membantu menciptakan kesadaran yang lebih besar tentang pentingnya kesehatan mental di kalangan pengguna, mendorong mereka untuk mencari bantuan profesional jika diperlukan.

2. Konten edukasi mental dari akun tiktok @ananzaprili

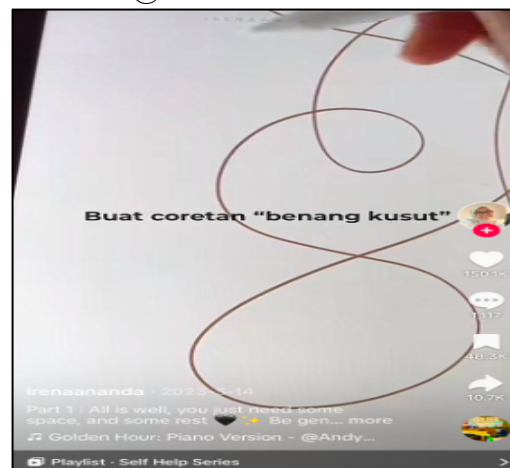


Dalam video TikTok oleh @ananzaprili, dibahas tentang pentingnya menjaga kesehatan mental melalui kebiasaan sehari-hari yang positif. Video ini memberikan tips praktis seperti berolahraga, meditasi, dan menjaga hubungan sosial yang sehat.

Video ini menunjukkan bagaimana TikTok digunakan sebagai platform untuk menyebarkan informasi tentang kesehatan mental secara efektif. Dengan format video yang pendek dan menarik, informasi ini dapat diakses dengan mudah oleh audiens yang luas.

Menggunakan konsep media logic, video ini memanfaatkan fitur visual dan interaktif TikTok untuk menyampaikan pesan secara menarik dan mudah dipahami. Ini membantu meningkatkan keterlibatan audiens dan mempengaruhi mereka untuk menerapkan kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memanfaatkan popularitas TikTok, video ini membantu menciptakan kesadaran yang lebih besar tentang pentingnya kesehatan mental di kalangan pengguna, mendorong mereka untuk menjaga kesejahteraan mental mereka.

3. Konten edukasi mental dari akun tiktok @irenaanandaa



Dalam video TikTok oleh @irenaanandaa, dibahas mengenai pentingnya berbicara tentang kesehatan mental dan mencari bantuan profesional saat dibutuhkan. Video tersebut

menekankan bahwa menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik dan memberikan motivasi kepada audiens untuk tidak ragu dalam mencari bantuan. Video ini menunjukkan bagaimana TikTok digunakan sebagai media untuk menyebarkan informasi penting terkait kesehatan mental. Dengan format video singkat yang mudah diakses, informasi dapat disampaikan dengan efektif kepada audiens yang luas.

Menggunakan konsep media logic, video ini memanfaatkan fitur visual dan interaktif TikTok untuk menyampaikan pesan yang kuat tentang pentingnya kesehatan mental. Video ini meningkatkan keterlibatan audiens dan mendorong mereka untuk lebih terbuka dalam mencari bantuan profesional. Dengan memanfaatkan popularitas TikTok, pesan ini dapat menjangkau lebih banyak pengguna, menciptakan kesadaran yang lebih besar tentang pentingnya menjaga kesehatan mental.

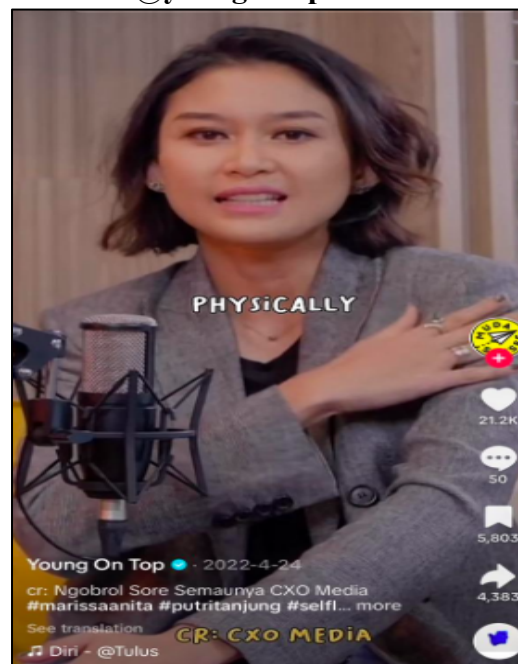
4. Konten edukasi mental dari akun tiktok @intanerlita._



Dalam video TikTok oleh Intan Erlita, akun tersebut membahas pentingnya menjaga kesehatan mental, memberikan tips praktis, dan mendorong

audiens untuk peduli terhadap kesejahteraan mental mereka. TikTok sebagai platform digital memungkinkan penyebaran informasi secara luas dan cepat, dengan format video singkat yang menarik dan mudah diakses. Konten yang menarik dan interaktif dapat meningkatkan keterlibatan audiens dan efektif dalam membentuk sikap dan perilaku positif terkait kesehatan mental. Penggunaan platform populer seperti TikTok dapat membantu menciptakan tren positif di kalangan pengguna, mendorong mereka untuk lebih terbuka membahas dan mencari bantuan terkait masalah kesehatan mental. Melalui analisis ini, terlihat bagaimana konten TikTok dapat menjadi alat yang efektif dalam edukasi kesehatan mental, memanfaatkan media logic untuk membentuk sikap dan perilaku positif di kalangan audiensnya.

5. Konten edukasi mental dari akun tiktok @youngontop



Dalam video TikTok oleh @youngontop, disampaikan pesan inspiratif tentang pentingnya menjaga kesehatan mental melalui pola pikir positif dan strategi coping yang efektif.

Video ini menekankan pentingnya self-care dan memberikan motivasi untuk tetap kuat menghadapi tantangan hidup. Video ini menunjukkan penggunaan TikTok sebagai media untuk menyebarkan informasi dan motivasi terkait kesehatan mental. Format video yang singkat dan menarik membuat pesan lebih mudah diakses dan dipahami oleh audiens yang luas.

Melalui konsep media logic, video ini menggunakan fitur visual dan interaktif TikTok untuk menyampaikan pesan yang kuat dan inspiratif. Ini membantu meningkatkan keterlibatan audiens dan memotivasi mereka untuk menerapkan pola pikir positif dan strategi coping dalam kehidupan sehari-hari. Popularitas TikTok juga membantu memperluas jangkauan pesan ini, menciptakan kesadaran yang lebih besar tentang pentingnya kesehatan mental di kalangan pengguna.

Edukasi Kesehatan Mental di era Digital

Era digital telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam hal edukasi kesehatan mental. Di satu sisi, era digital menghadirkan berbagai tantangan baru dalam edukasi kesehatan mental. Di sisi lain, era digital juga membuka peluang baru untuk meningkatkan kesadaran dan akses terhadap informasi kesehatan mental. Menurut WHO (2004), kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan sejahtera di mana seseorang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi stres dan kesulitan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan bermakna, serta mampu memberikan kontribusi pada komunitasnya. Menurut data riskesdas tahun 2018 yang dikutip oleh Millenia (2022), prevalensi gangguan mental di Indonesia mencapai 9,8%. Angka ini

menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental perlu digencarkan, terutama di era digital yang menghadirkan berbagai tantangan baru.

Tantangan utama dalam edukasi kesehatan mental di era digital memunculkan dinamika baru yang memerlukan pemahaman mendalam serta tindakan yang tepat. Salah satu tantangan utama yang dihadapi adalah paparan informasi yang berlebihan di media sosial (Zubair et al., 2023). Dalam lingkungan yang terus terhubung dan terus menerus menghadapi aliran informasi, individu rentan terhadap risiko kecemasan, depresi, dan FOMO (Fear of Missing Out). Dalam konteks ini, FOMO merujuk pada kecenderungan untuk merasa tertekan atau tidak puas dengan hidup mereka sendiri saat melihat kehidupan yang "sempurna" yang dipresentasikan oleh orang lain di media sosial. Sebagai contoh, Boyd (2014) menyoroti bahwa media sosial dapat memicu perasaan kecemburuan sosial dan persepsi diri yang negatif, karena seringkali orang membandingkan kehidupan mereka dengan gambaran sempurna yang ditampilkan oleh orang lain di platform-platform tersebut.

Selain paparan informasi yang berlebihan, tantangan lainnya dalam edukasi kesehatan mental di era digital adalah cyberbullying. Fenomena ini, yang mencakup intimidasi, penghinaan, atau ancaman yang terjadi melalui media digital, dapat memiliki dampak serius pada kesejahteraan mental individu. Studi oleh Kowalski et al. (2014) menunjukkan bahwa korban cyberbullying memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami depresi, kecemasan, bahkan pemikiran bunuh diri. Dengan media sosial menjadi wadah yang tidak terbatas untuk interaksi dan ekspresi, pengguna sering kali rentan terhadap eksploitasi dan pelecehan oleh individu atau kelompok

tertentu, tanpa batasan fisik yang jelas seperti yang terjadi dalam kehidupan nyata.

Menanggapi tantangan-tantangan ini, pendekatan dalam edukasi kesehatan mental di era digital perlu mencakup strategi yang berorientasi pada penggunaan yang bertanggung jawab dan pencegahan terhadap potensi risiko. Hal ini dapat melibatkan pendidikan mengenai literasi digital, pembelajaran keterampilan emosional, dan peningkatan kesadaran akan dampak psikologis dari penggunaan media sosial. Selain itu, upaya untuk menciptakan lingkungan online yang aman, inklusif, dan mendukung dapat membantu mengurangi risiko cyberbullying dan mempromosikan kesehatan mental yang positif di antara pengguna media sosial.

Namun, era digital juga membawa peluang baru yang signifikan dalam bidang edukasi kesehatan mental. Meskipun terdapat tantangan yang signifikan, platform-platform media sosial seperti TikTok memberikan ruang untuk menyebarkan informasi yang berguna tentang kesehatan mental dan mengurangi stigma yang terkait dengan gangguan jiwa. National Alliance on Mental Illness (NAMI) menyoroti potensi positif dari platform-platform media sosial dalam menciptakan kesadaran dan pemahaman yang lebih baik tentang masalah kesehatan mental.

TikTok, sebagai salah satu platform yang populer di kalangan generasi muda, menawarkan cara yang inovatif dan menarik untuk menyampaikan pesan-pesan tentang kesehatan mental. Melalui video-video pendek yang kreatif dan beragam, pengguna TikTok dapat berbagi pengalaman pribadi, tips coping, dan sumber daya yang berguna bagi individu yang mungkin menghadapi tantangan dalam kesehatan mental mereka (Hooper & Carreras, 2022). Hal ini tidak hanya

membantu memecahkan stigma yang sering kali terkait dengan masalah kesehatan mental, tetapi juga menciptakan ruang untuk dialog terbuka dan dukungan antarindividu.

Selain itu, era digital juga memungkinkan akses yang lebih mudah dan luas terhadap sumber daya kesehatan mental. Dengan adanya aplikasi mobile dan situs web yang menyediakan informasi, dukungan, dan layanan konseling online, individu dapat dengan lebih mudah mencari bantuan yang mereka butuhkan tanpa harus menghadapi hambatan geografis atau sosial. Ini memperluas jangkauan edukasi kesehatan mental dan memberikan akses yang lebih inklusif bagi mereka yang mungkin memerlukan bantuan, namun tidak dapat mengakses layanan tradisional secara langsung.

Dalam konteks ini, kolaborasi antara lembaga kesehatan mental, pengguna media sosial, dan pembuat kebijakan dapat menjadi kunci dalam memanfaatkan peluang-peluang positif yang ditawarkan oleh era digital dalam bidang edukasi kesehatan mental. Dengan strategi yang tepat, platform-platform media sosial dapat menjadi alat yang efektif dalam membangun kesadaran, menyediakan dukungan, dan mengurangi stigma seputar kesehatan mental, serta meningkatkan kualitas hidup individu yang terkena dampak.

Penelitian oleh Hooper (2022) menunjukkan bahwa konten edukasi kesehatan mental di TikTok dapat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan mental. Begitu pula, penelitian oleh Gajo, et. al (2022) menyoroti bahwa konten edukasi kesehatan mental di TikTok dapat berperan dalam mengurangi stigma terhadap orang yang mengalami masalah kesehatan mental. Namun, penting untuk memperhatikan bahwa edukasi kesehatan mental di TikTok harus

dilakukan dengan hati-hati dan bertanggung jawab. Konten harus disusun dengan cermat untuk memastikan akurasi, informativitas, dan tidak memicu. Hal ini diperkuat oleh panduan dari National Institutes of Health (NIH), yang menekankan bahwa konten edukasi kesehatan mental harus dibuat oleh profesional yang berkualifikasi dan memiliki pengalaman dalam menangani masalah kesehatan mental.

Transformasi Sikap dan Perilaku Audiens dari Konten Digital

Era digital telah membawa perubahan besar dalam cara kita mengonsumsi informasi, berinteraksi dengan dunia, dan bahkan membentuk identitas kita. Dengan kemajuan teknologi, aksesibilitas konten digital telah meningkat secara signifikan. Sekarang, kita bisa mendapatkan informasi dalam hitungan detik melalui perangkat seperti smartphone, tablet, atau komputer, di mana pun dan kapan pun. Sikap dan perilaku kita sebagai individu tidak dapat terlepas dari pengaruh konten digital yang kita konsumsi. Sikap, yang merupakan kecenderungan mental yang terorganisir, sering kali dibentuk oleh informasi yang kita terima secara terus-menerus melalui konten digital (2021). Misalnya, ketika kita secara konsisten terpapar pada konten yang mempromosikan nilai-nilai tertentu, seperti toleransi, empati, atau materialisme, hal itu dapat membentuk sikap kita terhadap nilai-nilai tersebut.

Perilaku sebagai individu juga dipengaruhi oleh konten digital yang kita konsumsi. Skinner menyatakan bahwa perilaku adalah tindakan yang dapat diamati dan diukur yang dilakukan oleh organisme dalam menanggapi rangsangan dari lingkungan. Dalam hal ini, konten digital berperan sebagai salah satu rangsangan lingkungan yang dapat

memengaruhi perilaku kita. Misalnya, jika kita terpapar pada konten yang merangsang untuk bertindak secara impulsif atau agresif, kita mungkin cenderung meniru perilaku tersebut. Konten digital juga dapat memengaruhi cara kita berpikir dan mempersepsikan dunia (2023). Informasi yang kita terima melalui konten digital dapat membentuk sudut pandang kita terhadap berbagai isu dan topik. Jika kita terpapar pada konten yang bersifat bias atau memuat informasi yang tidak akurat, hal itu dapat memengaruhi pemahaman kita terhadap suatu masalah.

Konten digital menjadi jembatan utama dalam menghubungkan individu dengan dunia luar, menyediakan akses ke berbagai informasi, opini, dan pengalaman secara instan. Namun, di balik kecanggihan teknologi dan kenyamanan informasi yang ditawarkan, tersembunyi potensi yang mendalam untuk memengaruhi sikap dan perilaku manusia. Hal ini tidak hanya sekadar menyampaikan informasi, tetapi juga memiliki kekuatan untuk mempengaruhi emosi dan membangun norma sosial. Penelitian oleh Sun et al. (2020) menyoroti bahwa konten digital dapat memicu berbagai respons emosional, mulai dari kebahagiaan hingga ketakutan. Ini disebabkan oleh beragamnya jenis konten yang tersedia, mulai dari konten yang menghibur hingga konten yang menggugah emosi. Sebagai contoh, video yang menginspirasi atau berita yang menyentuh dapat memicu perasaan kebahagiaan atau empati, sementara konten yang menakutkan atau kontroversial dapat menimbulkan ketakutan atau kemarahan.

Selain itu, konten digital juga memiliki kemampuan untuk membentuk norma dan nilai sosial. Ketika kita terus-menerus terpapar pada konten yang mempromosikan norma-norma tertentu,

seperti kesetaraan gender atau perlindungan lingkungan, hal itu dapat memengaruhi cara kita memandang dan berperilaku dalam masyarakat. Misalnya, kampanye yang menyuarakan kesadaran akan isu-isu sosial tertentu dapat membentuk norma sosial baru yang memperkuat nilai-nilai kemanusiaan dan keadilan. Hal ini juga memiliki potensi besar untuk membentuk persepsi dan pengetahuan kita tentang berbagai isu. Seperti yang dikemukakan oleh Nabi (2009), media massa, termasuk konten digital, memiliki kekuatan untuk memengaruhi cara kita memahami dan merespons dunia di sekitar kita. Konten digital tentang topik-topik penting seperti kesehatan, politik, dan ekonomi dapat membentuk sikap dan perilaku kita terhadap topik tersebut. Misalnya, informasi yang akurat dan mendalam tentang dampak perubahan iklim dapat memengaruhi sikap kita terhadap upaya-upaya pelestarian lingkungan.

Media Logic Konten Edukasi Mental

Dalam konteks lanskap media yang semakin berkembang, penggunaan platform media sosial seperti TikTok untuk menyebarkan konten edukasi mengenai kesehatan mental menjadi semakin penting. Dengan memperhatikan kerangka kerja Media Logic yang diusulkan oleh David L. Altheide (2004), kita dapat memahami bagaimana konten tersebut dapat dirancang dan disajikan secara efektif. Pertama-tama, pemilihan isu menjadi langkah kunci dalam menyusun konten kesehatan mental di TikTok. Pengguna harus memilih isu-isu yang relevan dan signifikan bagi audiens mereka, seperti kecemasan, depresi, atau stres, untuk memastikan pesan yang disampaikan memiliki dampak yang maksimal.

Selanjutnya, framing konten juga memegang peranan penting dalam

menarik perhatian dan mempengaruhi persepsi audiens. Konten kesehatan mental harus disajikan dengan cara yang menarik dan menginspirasi, tetapi juga harus akurat dan menghindari stereotip atau stigmatisasi terhadap penyakit mental. Gaya dan format konten juga harus dipertimbangkan dengan baik. Mengingat TikTok adalah platform visual yang didominasi oleh video pendek, pengguna harus menciptakan konten yang kreatif dan menarik perhatian, seperti tips praktis, cerita pengalaman, atau tutorial yang informatif (Gajo et al., 2022).

Respons dari audiens juga merupakan aspek penting yang harus dipertimbangkan dalam pembuatan konten. Pengguna harus memperhatikan tanggapan yang diterima dan siap untuk berinteraksi dengan audiens untuk memberikan dukungan atau informasi tambahan yang diperlukan. Kolaborasi dengan pengguna lain atau organisasi kesehatan mental juga dapat meningkatkan dampak konten. Melalui kolaborasi, konten dapat menciptakan jaringan dukungan yang lebih luas dan menyebarkan informasi yang lebih akurat dan bermanfaat kepada audiens yang lebih besar.

Terakhir, kesadaran akan pentingnya privasi dan keamanan menjadi hal yang tidak boleh dilupakan. Pengguna TikTok yang menyebarkan konten kesehatan mental harus memastikan bahwa informasi pribadi atau sensitif tidak diungkapkan tanpa izin dan bahwa audiens diberikan sumber daya dan dukungan untuk mencari bantuan jika diperlukan. Dengan memperhatikan semua aspek ini dan menerapkan kerangka kerja Media Logic, konten kesehatan mental di TikTok dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan mempromosikan kesehatan mental yang

positif di kalangan pengguna platform tersebut.

PENUTUP

Kesimpulan

TikTok sebagai platform media sosial populer memiliki potensi besar untuk digunakan dalam edukasi kesehatan mental. Melalui penerapan konsep media logic, konten kesehatan mental di TikTok dapat disajikan dengan cara yang menarik, interaktif, dan mudah diakses, sehingga mampu mempengaruhi sikap dan perilaku audiens secara positif. Konten-konten dari akun TikTok yang berfokus pada kesehatan mental, seperti @newsmedia.co.id, @ananzaprili, @irenaanandaa, @intanerlita., dan @youngontop, menunjukkan bahwa informasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, tips praktis, dan motivasi untuk mencari bantuan profesional dapat disampaikan dengan efektif melalui format video pendek yang kreatif.

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa era digital membawa tantangan dan peluang dalam edukasi kesehatan mental. Tantangan seperti paparan informasi yang berlebihan dan cyberbullying memerlukan pendekatan yang bertanggung jawab dan literasi digital yang baik. Namun, peluang yang ditawarkan oleh platform media sosial, termasuk peningkatan kesadaran, akses yang lebih luas, dan pengurangan stigma, menunjukkan bahwa TikTok dapat menjadi alat yang efektif dalam mempromosikan kesehatan mental. Dengan strategi yang tepat dan kolaborasi antara berbagai pemangku kepentingan, konten edukasi kesehatan mental di TikTok dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kualitas hidup individu yang terpengaruh. Melalui penerapan

kerangka kerja Media Logic, konten tersebut dapat dirancang untuk menarik perhatian, memberikan informasi yang akurat, dan menciptakan lingkungan yang mendukung bagi audiens, sehingga meningkatkan pemahaman dan sikap positif terhadap kesehatan mental dalam konteks digital.

Saran

Dari segi akademis, penelitian ini menunjukkan pentingnya terus meneruskan eksplorasi dan analisis terhadap penggunaan platform media sosial dalam edukasi kesehatan mental. Saran untuk penelitian lebih lanjut mencakup eksplorasi lebih dalam tentang interaksi antara konten kesehatan mental dan audiens TikTok, serta pengaruhnya terhadap sikap, perilaku, dan kesejahteraan mental pengguna. Studi longitudinal yang melibatkan pengumpulan data dari periode waktu yang lebih panjang juga dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang perubahan sikap dan perilaku audiens seiring waktu. Selain itu, penting untuk menyelidiki lebih lanjut tentang efektivitas berbagai strategi presentasi konten, seperti gaya penyampaian, format, dan panjang video, untuk memahami cara terbaik untuk menarik perhatian dan memengaruhi audiens secara positif.

Dari segi praktis, penelitian ini memberikan dorongan untuk pengembangan konten kesehatan mental yang lebih berkualitas dan responsif di platform TikTok. Saran praktis meliputi kerjasama antara profesional kesehatan mental, kreator konten, dan platform media sosial untuk menghasilkan konten yang akurat, bermanfaat, dan memperhatikan kesejahteraan audiens. Selain itu, disarankan untuk melanjutkan upaya dalam meningkatkan literasi digital di kalangan pengguna TikTok, terutama dalam hal memilah informasi

yang akurat dan menghadapi potensi risiko seperti cyberbullying. Program pelatihan dan kampanye kesadaran dapat membantu pengguna memanfaatkan potensi positif platform tersebut sambil mengurangi risiko yang terkait. Dengan demikian, kolaborasi antara berbagai pihak dapat mengoptimalkan dampak positif dari konten kesehatan mental di TikTok, menyediakan sumber daya yang bermanfaat bagi masyarakat secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

- ALTHEIDE, D. L. (2004). Media Logic and Political Communication. *Political Communication*, 21(3), 293–296.
<https://doi.org/10.1080/10584600490481307>
- Anderson, K. E. (2020). Getting acquainted with social networks and apps: it is time to talk about TikTok. *Library Hi Tech News*, 37(4), 7–12.
<https://doi.org/10.1108/LHTN-01-2020-0001>
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press.
<https://doi.org/10.12987/9780300166439>
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social Media: Defining, Developing, and Divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46–65.
<https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>
- Dwivedi, Y. K., Ismagilova, E., Hughes, D. L., Carlson, J., Filieri, R., Jacobson, J., Jain, V., Karjaluoto, H., Kefi, H., Krishen, A. S., Kumar, V., Rahman, M. M., Raman, R., Rauschnabel, P. A., Rowley, J., Salo, J., Tran, G. A., & Wang, Y. (2021). Setting the future of digital and social media marketing research: Perspectives and research propositions. *International Journal of Information Management*, 59, 102168.
<https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2020.102168>
- Gajo, A. G. E., Gaisen, E. M. P., Lino, F. V. K. R., Edaño, L. B., & Jr, V. L. C. (2022). Sustaining Students' Mental Health Through the Use of Tiktok Application. *Indonesian Journal of Community and Special Needs Education*, 3(1), 11–20.
<https://doi.org/10.17509/ijcsne.v3i1.43729>
- Gracova, D. (2012). *Historical Development of Health Education*. Grant Journal.
- Hooper, S., & Carreras, M. R. (2022). Is sharing caring? TikTok and mental health videos: content analysis and interview-based study. *Communication for Development Spring Semester 2022*, 1–47.
- Howard, P. N., & Parks, M. R. (2012). Social Media and Political Change: Capacity, Constraint, and Consequence. *Journal of Communication*, 62(2), 359–362.
<https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2012.01626.x>
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137.
<https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Liao, C.-H. (2023). Exploring the Influence of Public Perception of Mass Media Usage and Attitudes towards Mass Media News on Altruistic Behavior. *Behavioral Sciences*, 13(8), 621.
<https://doi.org/10.3390/bs13080621>

- McCashin, D., & Murphy, C. M. (2023). Using TikTok for public and youth mental health – A systematic review and content analysis. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 279–306. <https://doi.org/10.1177/13591045221106608>
- McLuhan, M. (1994). *Understanding Media Theory*.
- Millenia, M. (2022). *Minimnya Kesadaran Masyarakat terhadap Mental Health*.
- Mo, P. (2013). The Use of Internet for Health Education. *Journal of Biosafety & Health Education*, 01(01). <https://doi.org/10.4172/2332-0893.1000e102>
- Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the Psychology of TikTok Use: A First Glimpse From Empirical Findings. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>
- Mukherjee, S. (2022). *Emergence of Social Media as Telehealth Tool*.
- Nabi, R. L., & Oliver, M. B. (2009). *The SAGE handbook of media processes and effects*. SAGE.
- Snowdown, A. (2022). *Digital Health: A Framework for Healthcare Transformation*.
- Sun, X., Tang, W., Chen, J., & Zhang, J. (2020). Optimal investment strategy of a free-floating sharing platform. *Transportation Research Part E: Logistics and Transportation Review*, 138, 101958. <https://doi.org/10.1016/j.tre.2020.101958>
- WHO. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. World Health Organization.
- Zubair, U., Khan, M. K., & Albashari, M. (2023). Link between excessive social media use and psychiatric disorders. *Annals of Medicine & Surgery*, 85(4), 875–878. <https://doi.org/10.1097/MS9.000000000000112>