

PERAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM @RAHASIAGADIS PADA PENGENDALIAN KESEHATAN MENTAL GENERASI Z DI KOTA TANGERANG

¹Husnul Qhosiah; ² Frisca Kusumawardani; ³ Anisa Fadiyah;
⁴ Yolanda Yuliani; ⁵ Diva Sefia B
Universitas Islam Syekh Yusuf
Email:

Correspondence

Email: sefiadiva12@gmail.com

No. Telp:

Submitted: 22 December 2023

Accepted: 31 December 2023

Published: 1 January 2024

ABSTRACT

This research utilizes a case study method to investigate the role of Instagram social media @rahasiagadis in controlling the mental health of Generation Z in Tangerang City. A qualitative approach is employed to gain a deep understanding of this phenomenon. Research participants are selected using purposive sampling technique, based on the characteristics of Generation Z individuals who actively use Instagram and are involved in managing their mental health. Data is collected through in-depth interviews with the participants and direct observation of the @rahasiagadis Instagram account. Content analysis involves studying the posts, captions, comments, and responses from other users on the Instagram account. A thematic analysis approach is used to analyze the collected data. Key themes are identified and linked to the role of Instagram social media @rahasiagadis in controlling the mental health of Generation Z in Tangerang City. This research provides valuable insights into the role of Instagram in the mental health of Generation Z, although generalization is limited due to the focus on a single Instagram account and a limited population. The findings indicate that the content presented by @rahasiagadis provides significant benefits to the participants in coping with issues and improving their mental health.

Keywords : *mental health, instagram, z generation*

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus untuk menyelidiki peran media sosial Instagram @rahasiagadis dalam pengendalian kesehatan mental generasi Z di Kota Tangerang. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami fenomena ini secara mendalam. Partisipan penelitian dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan karakteristik generasi Z yang aktif menggunakan Instagram dan terlibat dalam pengendalian kesehatan mental. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan partisipan dan observasi langsung terhadap akun Instagram @rahasiagadis. Analisis konten melibatkan penelitian terhadap postingan, caption, komentar, dan respons dari pengguna lain di akun tersebut. Pendekatan analisis tematik digunakan untuk menganalisis data yang terkumpul. Tema-tema utama diidentifikasi dan dikaitkan dengan peran media sosial Instagram @rahasiagadis dalam pengendalian kesehatan mental generasi Z di Kota Tangerang. Penelitian ini memberikan wawasan yang mendalam tentang peran Instagram dalam kesehatan mental generasi Z, meskipun generalisasi terbatas karena fokus pada satu akun Instagram dan populasi terbatas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konten yang disajikan oleh @rahasiagadis memberikan manfaat yang signifikan bagi partisipan dalam menghadapi masalah dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

Kata Kunci : kesehatan mental, instagram, generasi z

A. PENDAHULUAN

Isu kesehatan mental perlu mendapat perhatian lebih karena selalu menjadi perbincangan hangat. Pengalaman atau peristiwa yang berpengaruh pada kepribadian dan perilaku seseorang berpengaruh pada kesehatan mentalnya. (Devi Listya Suwono, 2021) Menurut Riset Kesehatan Dasar Riskesdas 2018, lebih dari 19 juta orang di atas usia 15 tahun menderita gangguan mental dan emosional, dan lebih dari 12 juta orang di atas usia 15 tahun mengalami depresi. Data tersebut menunjukkan bahwa pemerintah Indonesia gagal menangani masalah kesehatan jiwa secara efektif, dan pandemi justru telah menyebabkan peningkatan jumlah penderita gangguan jiwa, yang akan berdampak negatif jika tidak ditangani. Perekonomian masyarakat semakin terpuruk akibat pandemi Covid-19 yang menyebabkan berbagai usaha ditutup dan karyawan di-PHK. (Sadida, 2021). Hal ini berdampak langsung tidak hanya

pada ekonomi tetapi juga pada kondisi mental seseorang saat mencoba menghadapi segala sesuatu yang muncul selama pandemi. Kesehatan mental sebagai suatu keadaan di mana seseorang tidak mengalami rasa bersalah pada diri sendiri, dapat memperkirakan secara realistis kepada diri sendiri dan menerima kekurangan atau kelemahan dirinya, memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah yang ada, puas dengan kehidupan sosialnya serta memiliki rasa bahagia dalam hidupnya. (Istiningtyas, 2022)

Tidak adanya kesadaran akan masalah kesehatan jiwa, perlunya memerangi stigma, dan perlunya meningkatkan kesadaran masyarakat akan masalah kesehatan jiwa. Hiburan berbasis web adalah keputusan individu untuk menyampaikan. Salah satu jenis korespondensi yang menggunakan hiburan virtual adalah data kesehatan. Pencarian informasi kesehatan yang sebelumnya terbatas pada sumber tercetak atau website kesehatan tertentu, berkembang di internet seiring dengan kemajuan teknologi. (Rosini & Nurningsih, 2018)

Perbaikan teknologi dalam era modernisasi ini memudahkan individu untuk melakukan berbagai hal yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari dari tempat mereka berada. Teknologi adalah jenis kreasi yang diakui dengan perangkat dan metode yang dibuat oleh manusia sendiri sehingga mereka dapat bekerja dengan data dalam menyampaikan sesuatu yang positif atau pesimis. (Abi-Jaoude et al., 2020). Teknologi juga dapat dicirikan sebagai pemanfaatan peralatan halus dan penerapan informasi tentang sarana dalam kemajuan mekanis pada periode modernisasi. Perkembangan peradaban manusia juga semakin menyadari pentingnya teknologi tersebut sebagai akibat dari perjalanan waktu atau modernisasi teknologi yang semakin canggih. Berkat kemajuan baru, misalnya web, semua kebutuhan manusia dapat dipenuhi. Dari kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain hingga kepuasan akan kebutuhan hiburan dan informasi. (Mubarq & Hidayati, 2022)

Triyono dkk. (2017) menyatakan: Menurut mereka, media sosial adalah teknologi internet yang efektif mendorong interaksi. Media sosial kini lebih dari sekadar cara untuk menghubungkan orang dan mengirim pesan; itu juga dapat digunakan untuk membuat grup komunitas dan jejaring sosial. Jika dibandingkan dengan media tradisional atau ketinggalan zaman, seperti media cetak, media elektronik, media penyiaran, dan media interpersonal lainnya, jejaring sosial ini memiliki efek interaksi yang lebih efektif dan populer. Dengan hadirnya hiburan berbasis web, dapat memudahkan klien untuk berkomunikasi dengan orang lain secara nyata bahkan dengan banyak orang, dengan siapa saja, kapan saja, dan di lokasi mana saja, tanpa batas, dengan biaya yang lebih murah dari telepon selama kita masih terhubung dengan koneksi data ke internet. (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021)

Salah satu kemajuan teknologi informasi yang semakin banyak digunakan saat ini adalah media sosial Instagram. Instagram adalah metode komunikasi yang relatif baru di mana pengguna dapat dengan cepat dan mudah berbagi informasi dalam bentuk foto atau video, atau "updates". Karena sangat mudah digunakan, pengguna Instagram menggunakannya sebagai cara untuk mendapatkan informasi yang mereka butuhkan. Penggunaan Instagram sebagai media informasi edukasi merupakan perkembangan yang relatif baru dalam penggunaan media sosial. Bahkan, media sosial terus berkembang dan sangat marak di kalangan anak muda saat ini. ("Media Sosial Instagram Sebagai Media Informasi Edukasi," 2020)

Salah satu jaringan berbasis web yang hadir di Indonesia adalah Rahasia Gadis. Sarana dan fitur lain yang diberikan oleh anggota bekerja dengan orang-orang lokal untuk mencapai tujuan mereka, berbagi cerita dan juga dukungan, sesama anggota. Rahasia Gadis ini melibatkan fitur-fitur untuk berbagi minat dan menawarkan bantuan. (Misdyanti & Kurniasari, 2022)

Rahasia Gadis merupakan komunitas pemberdayaan perempuan muda yang memiliki empati, mempraktikkan self love, dan mengapresiasi keberagaman. Rahasia Gadis mengawali perjalanannya pada tahun 2014 melalui platform media sosial Instagram @*rahasiagadis* yang kerap berbagi tips ringan seputar kebutuhan perempuan.

Para peneliti telah melakukan sejumlah penelitian terkait fenomena ini karena banyaknya ragam media sosial yang masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing, serta penggunaan media sosial yang terus meningkat. Ada sejumlah studi tentang penggunaan media sosial, termasuk studi pemasaran dan kesehatan. (Rosini & Nurningsih, 2018).

Generasi saat ini yang dikenal sebagai Generasi Z memiliki populasi global terbesar. Remaja dan dewasa awal mendominasi generasi ini. Kemampuan menguasai teknologi merupakan persoalan yang sering dihadapi oleh generasi Z saat ini. Hal ini menyebabkan perubahan perilaku hingga berujung pada masalah kesehatan mental. Masalah psikososial adalah masalah paling umum yang dihadapi remaja Generasi Z. Depresi, kecemasan, dan kemungkinan bunuh diri adalah beberapa masalah psikososial yang sering dialami remaja. (Yustina Suprihatining Tyas et al., 2022) Sejak lahir, Generasi Z tumbuh dan berkembang di era teknologi. Generasi Z adalah kumpulan orang-orang yang mengalami dan menyaksikan kompleksitas waktu yang terkomputerisasi. Ini memungkinkan usia Z untuk mengakses data secara efektif dan cepat. Generasi Z juga semakin serius dalam berkumpul melalui media, khususnya hiburan berbasis web, seperti WhatsApp, Instagram, Facebook, Twitter, dan berbagai hiburan virtual lainnya. (Bakar et al., 2022)

Generasi Z juga sering disinggung sebagai era digital karena mereka banyak diperkenalkan ke web dan hiburan virtual sejak dini. Di Indonesia, kasus bunuh diri dan kasus yang berkaitan dengan kesehatan mental, seperti depresi, juga meningkat. Masyarakat, khususnya usia dewasa muda, yang mengalami tekanan, kesengsaraan, ketegangan dan kegugupan yang tidak berarti, tragisnya, seringkali tidak memandang serius hal ini. Namun, stres dan depresi juga dapat menyebabkan berbagai macam penyakit fisik dan bahkan kematian. (Sidjabat et al., 2022) Banyak anggota Generasi Z menunjukkan tanda-tanda stres atau depresi tetapi tidak segera mencari pengobatan. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya tanda-tanda pesimistis di arena publik terhadap individu dengan gangguan mental. Berbagai penyebab juga diharapkan tidak adanya fasilitas kesehatan mental seperti dokter dan dokter spesialis di Indonesia. Banyak dari mereka juga tidak tahu apa itu kesehatan emosional dan efek samping dan efek yang ditimbulkannya. (Rudianto, 2022)

B. TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian ini bertujuan untuk meninjau penggunaan media sosial Instagram dalam meningkatkan literasi kesehatan pada mahasiswa. Dalam era digital yang semakin maju, media sosial telah menjadi sumber informasi utama bagi banyak individu, termasuk mahasiswa, dalam hal kesehatan. Instagram adalah salah satu platform media sosial yang populer di kalangan mahasiswa, dan penggunaan Instagram dapat berpotensi menjadi sarana efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka untuk menganalisis penelitian sebelumnya yang relevan dengan menggunakan media sosial Instagram dalam konteks literasi kesehatan pada mahasiswa. Tinjauan pustaka melibatkan pencarian artikel ilmiah, jurnal, dan sumber-sumber terpercaya lainnya yang telah mempelajari pengaruh penggunaan Instagram terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan mahasiswa. Data yang ditemukan dianalisis dan disintesis untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang penggunaan media sosial Instagram dalam meningkatkan literasi kesehatan pada mahasiswa.

Hasil dari tinjauan pustaka ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial Instagram dapat berkontribusi pada peningkatan literasi kesehatan pada mahasiswa melalui beberapa mekanisme. Pertama, melalui konten yang relevan dan informatif, akun Instagram yang fokus pada kesehatan dapat memberikan pengetahuan yang lebih baik tentang topik kesehatan yang beragam. Kedua, melalui interaksi sosial dan diskusi yang terjadi di Instagram, mahasiswa dapat berbagi pengalaman, perspektif, dan pengetahuan mereka, yang dapat memperluas pemahaman tentang kesehatan. Ketiga, melalui kampanye dan inisiatif yang dijalankan oleh akun Instagram, mahasiswa dapat didorong untuk mengadopsi perilaku sehat dan mengubah sikap mereka terhadap kesehatan.

Namun, tinjauan pustaka ini juga menyoroti beberapa potensi tantangan dan resiko dalam penggunaan media sosial Instagram untuk meningkatkan literasi kesehatan pada mahasiswa. Misalnya, keberagaman kualitas konten yang disajikan di Instagram dapat menjadi masalah, dengan beberapa konten yang tidak akurat atau menyesatkan. Selain itu, interaksi online yang terjadi di Instagram juga dapat mempengaruhi persepsi dan sikap mahasiswa terhadap kesehatan.

Tinjauan pustaka ini memberikan landasan teoritis yang kuat dan pemahaman yang lebih baik tentang penggunaan media sosial Instagram dalam meningkatkan literasi kesehatan pada mahasiswa. Implikasi dari temuan ini dapat digunakan oleh praktisi pendidikan dan kesehatan, serta peneliti, yang

merancang intervensi dan strategi yang efektif dalam memanfaatkan potensi Instagram sebagai alat untuk meningkatkan literasi kesehatan pada mahasiswa. (Anisah et al., 2021)

C. METODE

Penelitian ini dilakukan di kota Tangerang. Pengambilan informan yaitu gen z kota Tangerang yang mengakses media sosial Instagram (@*rahasiagadis*). Subjek atau informan pada penelitian ini adalah gen z yang menggunakan media sosial Instagram (@*rahasiagadis*) terkait kesehatan mental.

Dalam penelitian ini, metode studi kasus untuk meneliti Peran Media Sosial Instagram @*rahasiagadis* Pada Pengendalian Kesehatan Mental Generasi Z.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk menggali dan memahami peran media sosial Instagram @*rahasiagadis* dalam pengendalian kesehatan mental generasi Z di Kota Tangerang. Metode studi kasus dipilih karena memberikan kesempatan untuk menyelidiki fenomena yang kompleks dan kontekstual secara mendalam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Creswell (2014) mendefinisikan studi kasus adalah penelitian yang digunakan untuk mengembangkan analisis terhadap event, program, aktifitas atau individual secara mendalam. (Catherina et al., 2020)

Teori Penggunaan dan Gratifikasi (*Uses and Gratifications Theory/U&G Theory*) pertama kali diperkenalkan di tahun 1974 oleh Herbert Blumer dan Elihu Katz. sesuai penelitian yang dilakukan sang Phillip Palmgreen, ada beberapa tujuan atau motif penggunaan media komunikasi, diantaranya:

1. Motif informasi
2. Motif ciri-ciri pribadi
3. Motif perilaku dan hubungan sosial
4. Motif hiburan

Sesuai hal-hal di atas, penelitian perihal kepuasan publik bisa dilakukan dengan membandingkan nilai kepuasan yang diperlukan (gratifikasi yang dicari) dengan kepuasan yang diperoleh (gratifikasi yang diterima), menggunakan seluruh indikator penggunaan media eksklusif oleh Denis McQuail pada menemukan nilai kepuasan yang diperlukan (gratifikasi yang dicari) dengan kepuasan yang diperoleh (gratifikasi yang diperoleh), semakin besar nilai kepuasan yang diharapkan (gratifikasi yang dicari), maka dapat disimpulkan bahwa pengguna mendapatkan kepuasan. (Setiyani et al., 2023)

Partisipan penelitian dalam studi kasus ini akan dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling, yang mengacu pada karakteristik generasi Z yang aktif menggunakan media sosial Instagram dan terlibat dalam mengendalikan kesehatan mental. Jumlah partisipan akan ditentukan berdasarkan pencapaian kejenuhan data, di mana peneliti akan mencapai pemahaman yang cukup dan komprehensif tentang peran media sosial Instagram @*rahasiagadis* dalam pengendalian kesehatan mental generasi Z.

Data akan dikumpulkan melalui beberapa teknik, termasuk wawancara mendalam dengan partisipan, observasi langsung terhadap akun Instagram @*rahasiagadis*. Wawancara mendalam akan memberikan kesempatan bagi partisipan untuk menceritakan pengalaman mereka dalam menggunakan media sosial Instagram @*rahasiagadis* sebagai sumber informasi dan dukungan terkait kesehatan mental. Observasi langsung akan memungkinkan peneliti untuk mengamati interaksi dan konten yang diposting di akun Instagram tersebut. Analisis konten akan melibatkan penelitian terhadap postingan, caption, komentar, dan respons dari pengguna lain di akun Instagram @*rahasiagadis*.

Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik, di mana tema-tema utama akan diidentifikasi dari wawancara, observasi, dan analisis konten. Tema-tema tersebut akan dianalisis dan dikaitkan dengan peran media sosial Instagram @*rahasiagadis* dalam pengendalian kesehatan mental generasi Z di Kota Tangerang. Interpretasi data akan dilakukan secara komprehensif dan mendalam, dengan mempertimbangkan konteks sosial, budaya, dan psikologis yang relevan.

Keterbatasan dari metode studi kasus ini adalah generalisasi yang terbatas karena fokus pada satu akun Instagram dan populasi terbatas dari generasi Z di Kota Tangerang. Namun, penelitian ini akan memberikan wawasan yang berharga dan pemahaman yang mendalam tentang peran media sosial Instagram @*rahasiagadis* dalam pengendalian kesehatan mental generasi Z, serta memberikan dasar bagi pengembangan intervensi dan strategi yang lebih baik dalam meningkatkan kesehatan mental melalui media sosial.

Dalam kesimpulannya, metode studi kasus digunakan dalam penelitian ini untuk menggali peran

media sosial Instagram @rahasiagadis dalam pengendalian kesehatan mental generasi Z di Kota Tangerang. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam dan wawasan yang berharga tentang fenomena tersebut.

D. TEMUAN HASIL PENELITIAN

Kebersihan mental adalah inspirasi untuk istilah "kesehatan mental". Arti kata Yunani "mental" sama dengan kata Latin "*psyche*", yang berarti "psikis", "jiwa", atau "*psyche*". Karena menunjukkan adanya upaya perbaikan, maka istilah "*mental hygiene*" diartikan sebagai kesehatan jiwa atau mental yang bersifat dinamis bukan statis. (Ariadi, 2013)

Drs. Prof. Subandi, M.A, Ph.D., seorang spesialis, mengatakan bahwa masalah kesehatan emosional dan kebingungan memiliki aspek yang sangat rumit. Kesehatan mental tidak hanya mencakup masalah psikologis atau medis, tetapi juga aspek sosial, budaya, spiritual, dan agama. (Radiani, 2019)

Ada kesenjangan yang signifikan antara permintaan pengobatan dan ketersediaannya karena diyakini bahwa sistem kesehatan dunia tidak cukup mengatasi beban gangguan jiwa. Sekitar 85% orang dengan masalah mental serius di negara berkembang tidak mendapatkan pengobatan untuk masalah tersebut. Sejalan dengan hal tersebut, juga disadari bahwa menghabiskan satu tahun untuk kesehatan mental masih rendah, tepatnya kurang dari US\$2 per orang, dan di bawah 1 pekerja kesehatan mental per 100.000 penduduk. Demikian pula, mengingat populasi Indonesia yang beragam dan beragam faktor biologis, psikologis, dan sosial, jumlah kasus gangguan jiwa kemungkinan akan terus meningkat. Karena itu penting di setiap negara untuk berusaha mengalahkannya dari masalah kesehatan mental ini. (Ayuningtyas et al., 2018)

Melihat hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) prevalensi penduduk Indonesia yang mengalami gangguan jiwa berat meningkat sebesar 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018.4 Predominan tertinggi terdapat pada kelompok usia di utara 75 tahun dibandingkan dengan kelompok umur lainnya, kelompok perempuan berlawanan dengan laki-laki - laki-laki muda, dan kelompok non-sekolah. Jawa Barat adalah daerah ketujuh dengan kesamaan masalah mental yang paling signifikan, tepatnya 12,1% dari populasi. (Handayani et al., 2020)

Peraturan Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesejahteraan Jiwa dalam pasal 1 angka 4 menyatakan bahwa upaya kesejahteraan jiwa adalah setiap latihan untuk mewujudkan derajat kesehatan jiwa yang ideal bagi setiap orang, keluarga dan lingkungan setempat dengan metodologi promotif, preventif, remedial, dan rehabilitatif. Diselesaikan secara ekstensif, terkoordinasi, dan dapat dikelola oleh otoritas Publik, Pemerintah Teritorial, atau berpotensi daerah setempat. Penanganan masalah kejiwaan tidak hanya menjadi tanggung jawab pemerintah tetapi juga masyarakat sebagaimana diamanatkan undang-undang. Faktanya, tidak ada petugas atau kader di Pedukuhan X yang dapat berpartisipasi dalam kegiatan yang mempromosikan atau mencegah masalah kesehatan mental.. (Kurniawan & Sulistyarini, 2017)

Dari konten-konten yang disajikan oleh akun Instagram @rahasiagadis diperoleh bahwa konten-konten tersebut telah membantu dan bermanfaat bagi para informan. Dari 5 informan salah satunya menyatakan bahwa akun instagram @rahasiagadis membantu mereka menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi dan membawa perubahan terhadap pengendalian emosional mereka.

Salah satu informan dengan username @ptrxmygsr_ menjelaskan bagaimana ketika Ia belum mengetahui akun @rahasiagadis, Ia merasa putus asa dan menyerah. Namun, setelah mengenal dan mengikuti konten-konten yang disajikan oleh @rahasiagadis Ia merasa lega dan mendapatkan solusi dari konten-konten tersebut.

"Masalah yang saya hadapi itu broken heart & broken home. Sebelum tau rahasia gadis , saya hampir putus asa untuk menjalani hidup saya. Ada sedikit perubahan dalam diri saya , merasa sedikit lega dapat solusi dari rahasia gadis"

Berdasarkan sumber yang peneliti dapatkan yaitu pengelola akun sekaligus yang berperan menjalankan pilar Rahasia Gadis yaitu Leader dari agen Rahasia pada pilar mental health dan agen rahasia di pilar love and relationship mengatakan bahwa pengelolaan akun tersebut dengan cara

membuat club-club atau kelompok yang ada dan sesuai dengan pilar yang diminati, yang didalamnya terdapat Leader yang membantu mengatur jalannya club tersebut dan berbagai event yang diadakan Rahasia Gadis. Fokus utama akun Instagram @rahasiagadis pula untuk memberikan support system dari sesama untuk dapat saling menguatkan perasaan dan menumpuk keberanian.

“Untuk pengelolaan akun tsb rahasia gadis membuat agen rahasia untuk mengikuti club² yang ada sesuai dengan pillar yang diminati, dan dalam agen rahasia ini ada leader yang membantu manage club dan event² yang diadakann rahasia gadis. Untuk memberikan support system dari sesama untuk dapat saling menguatkan, berbagi pikiran dan perasaan juga memupuk keberanian.”

Instagram telah menunjukkan kemampuannya untuk memberi informan akses ke informasi kesehatan yang diperlukan. Menurut peneliti, Instagram adalah media yang memberikan kepuasan dan kepuasan terkait kesehatan kepada para informan. Dalam rangka meningkatkan literasi kesehatan, informan dituntut untuk mendapatkan informasi kesehatan. (Anisah et al., 2021)

Dari jawaban yang diberikan informan didominasi bahwa konten akun tersebut sangat membantu dan bermanfaat dalam pengendalian kesehatan mental dan berpengaruh dalam menghadapi masalah dan kehidupan sehari-hari. Para informan menjelaskan bagaimana dampak dan pengaruh positif yang diberikan oleh akun Instagram @rahasiagadis telah membantu mereka menjadi pribadi yang lebih baik.

E. DISKUSI

Dalam penelitian ini, kami menjelajahi peran media sosial Instagram @Rahasiagadis dalam pengendalian kesehatan mental generasi Z di Kota Tangerang. Berdasarkan temuan kami, ditemukan beberapa aspek penting yang perlu diperhatikan dalam konteks penggunaan media sosial Instagram, untuk kesehatan mental generasi Z.

Pertama, peran media sosial Instagram @rahasiagadis dalam pengendalian kesehatan mental generasi Z di Kota Tangerang adalah sebagai sumber informasi dan edukasi. Dalam penelitian ini, kami menemukan bahwa akun Instagram, @rahasiagadis menyediakan konten yang beragam terkait kesehatan mental, seperti tips pengendalian stress, teknik relaksasi, pengelolaan emosi, dan strategi meningkatkan kesejahteraan mental. Partisipan kami melaporkan bahwa mereka mendapatkan pengetahuan baru tentang kesehatan mental melalui akun ini dan merasa teredukasi tentang isu-isu yang relevan.

Kedua, Instagram @rahasiagadis berfungsi sebagai platform dukungan sosial. Melalui akun ini, generasi Z dapat terhubung dengan sesama pengguna yang memiliki pengalaman serupa dan merasa didukung dalam perjalanan mereka mengendalikan kesehatan mental. Kami menemukan bahwa interaksi antara pengguna dalam bentuk komentar, pesan langsung, dan kolaborasi dalam konten dapat memberikan dukungan emosional yang berarti dan mengurangi perasaan kesepian atau isolasi.

Namun, meskipun ada manfaat yang signifikan, kami juga mengidentifikasi beberapa tantangan dalam penggunaan media sosial Instagram @rahasiagadis untuk pengendalian kesehatan mental generasi Z di Kota Tangerang. Salah satu tantangan utama adalah keandalan dan keakuratan konten yang disajikan oleh akun tersebut. Beberapa partisipan kami menyatakan bahwa mereka mengalami kebingungan atau ketidakpastian dalam membedakan informasi yang benar dan mitos. Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan yang bijaksana dalam menginterpretasikan dan memeriksa keabsahan informasi yang diperoleh dari media sosial.

Selain itu, kami juga menemukan bahwa penggunaan media sosial dapat memicu perbandingan sosial dan tekanan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental generasi Z. Partisipan kami melaporkan bahwa melihat konten yang diunggah oleh orang lain di Instagram kadang-kadang menyebabkan perasaan tidak memadai atau kurang berharga. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan penggunaan yang sehat dan seimbang saat membangun kesadaran diri dalam menghadapi perbandingan sosial dan tekanan di media sosial.

Dalam kesimpulannya, penelitian ini memberikan wawasan yang mendalam tentang peran media sosial Instagram @rahasiagadis dalam pengendalian kesehatan mental generasi Z di Kota Tangerang. Kami menemukan bahwa akun ini dapat berperan sebagai sumber informasi dan edukasi yang bermanfaat serta platform dukungan sosial bagi generasi Z. Namun, tantangan seperti keandalan konten dan perbandingan sosial juga perlu diperhatikan. Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya

pendekatan yang bijaksana dalam penggunaan media sosial untuk kesehatan mental, baik oleh pengguna maupun oleh pembuat konten.

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas penggunaan media sosial Instagram dalam pengendalian kesehatan mental generasi Z dan bagaimana mengoptimalkan manfaatnya sambil mengatasi tantangan yang ada. Implikasi praktis dari penelitian ini dapat membantu pengembangan strategi dan intervensi yang lebih baik dalam memaksimalkan potensi media sosial untuk kesehatan mental generasi Z di Kota Tangerang dan masyarakat secara luas.

F. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini, informan pengikut @*rahasiagadis* merasa bahwa informasi kesehatan mental yang di posting @*rahasiagadis* bermanfaat memberikan pemahaman tentang kesehatan mental. Hal ini relevan dengan hasil penelitian dengan teori Use and Gratifications yang dilakukan oleh Anita Whiting dan David Williams (2013) yang menyebutkan bahwa salah satu tujuan menggunakan media sosial adalah untuk meng edukasi diri sendiri. Beberapa informan menyatakan bahwa pesan yang di posting dalam bentuk gambar atau video yang menarik. Hal tersebut menjadikan @*rahasiagadis* sebagai sumber informasi kesehatan mental yang menarik. Selaras dengan penelitian Gunawan dkk (2022) bahwa motif yang paling menonjol dalam penggunaan media sosial adalah motif kognitif, dimana para remaja menjadikan media baru sebagai beragam sumber informasi.

Dalam kesimpulannya, penelitian ini memberikan wawasan yang mendalam tentang peran media sosial Instagram @*rahasiagadis* dalam pengendalian kesehatan mental generasi Z di Kota Tangerang. Kami menemukan bahwa akun ini dapat berperan sebagai sumber informasi dan edukasi yang bermanfaat serta platform dukungan sosial bagi generasi Z. Namun, tantangan seperti keandalan konten dan perbandingan sosial juga perlu diperhatikan. Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya pendekatan yang bijaksana dalam penggunaan media sosial untuk kesehatan mental, baik oleh pengguna maupun oleh pembuat konten.

REFERENSI

- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Cmaj*, 192(6), E136–E141. <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>
- Anisah, N., Sartika, M., & Kurniawan, H. (2021). Penggunaan Media Sosial Instagram dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Pada Mahasiswa. *Jurnal Peurawi: Media Kajian Komunikasi Islam*, 4(2), 94. <https://doi.org/10.22373/jp.v4i2.11080>
- Ariadi, P. (2013). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam Pendahuluan. *Syifa MEDIKA*, 3(2), 118–127. <https://jurnal.um-palembang.ac.id/syifamedika/article/download/1433/1183>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Bakar, R. M., Usmar, A. P. M., & Makassar, U. N. (2022). Growth Mindset dalam Meningkatkan Mental Health bagi Generasi Zoomer. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 122–128.
- Catherina, C., Boer, R. F., Talia, M., & Cecilia, S. (2020). Pembentukan Konsep Keintiman Berdsarkan Social Information Processing Theory pada Komunitas Sehatmental.id. *Jurnal Komunikasi*, 14(1), 63–72. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v14i1.6035>
- Devi Listya Suwono, R. (2021). PENGARUH MOTIF PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM BEHOME.ID TERHADAP KEPUASAN FOLLOWERS DALAM MENGGUNAKAN LAYANAN KESEHATAN MENTAL. *Frontiers in Neuroscience*, 14(1), 1–13.
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>
- Istiningtyas. (2022). *Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi-Z Setelah Pandemi Covid-19*. 231–238.
- Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2017). Komunitas Sehati (Sehat Jiwa dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 112. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v1i22016.112-124>
- Media Sosial Instagram Sebagai Media Informasi Edukasi. (2020). *Persepsi: Communication Journal*, 3(1), 23–36. <https://doi.org/10.30596/persepsi.v3i1.4428>
- Misdianti, R., & Kurniasari, N. (2022). Self-love: Studi Netnografi Dalam Website Komunitas Online Rahasia Gadis. *Widyakala: Journal of Pembangunan Jaya University*, 9(1), 7. <https://doi.org/10.36262/widyakala.v9i1.499>
- Mubaroq, H., & Hidayati, Y. nurul. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Dan Facebook Dalam Pembentukan Budaya Alone Together Pada Kalangan Remaja Di Desa Ambulu Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo. *Populika*, 10(2), 54–61. <https://doi.org/10.37631/populika.v10i2.497>
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1), 87–113. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id>
- Rosini, & Nurningsih, S. (2018). Pemanfaatan media sosial untuk pencarian dan komunikasi informasi kesehatan. *Berkala Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 14(2), 226. <https://doi.org/10.22146/bip.33844>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>

- Rudianto, Z. N. (2022). Pengaruh Literasi Kesehatan Terhadap Kesadaran Kesehatan Mental Generasi Z Di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 57.
<https://doi.org/10.31290/jpk.v11i1.2843>
- Sadida, S. (2021). FENOMENA SELF-DIAGNOSIS KESEHATAN MENTAL REMAJA GENERASI Z DI MEDIA SOSIAL. *Univeristas Komputer Indonesia*, 561(3), S2–S3.
- Setiyani, L., Wahidin, M., & Kriswanto, F. P. P. (2023). Analisis Kepuasan Mahasiswa Stmik Rosma Dalam Pemanfaatan Akun Instagram @Stmikrosmaofficial Menggunakan Teori Uses And Gratifications. *Jurnal Interkom: Jurnal Publikasi Ilmiah Bidang Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 17(4), 167–174.
<https://doi.org/10.35969/interkom.v17i4.276>
- Sidjabat, F., Bella Alycia Macado, R., Puspitasari, W., Alayda Akrima, D., Marvionada, O., Toto Paniulin, I., Kuntari, T., Anis Subagio, N., & Zahra Nurfaejri Sabarno, R. (2022). Pemberdayaan Remaja Berbasis Online Sebagai Promotor Kesehatan Jiwa. *COVIT (Community Service of Health)*, 2(1), 20–30. <https://doi.org/10.31004/covit.v2i1.3893>
- Yustina Suprihatining Tyas, M., Alfianto, A. G., & Rahmawati, W. (2022). Gambaran Kesehatan Jiwa Pada Generasi Z Di Kelompok Pemuda Gereja Kota Malang: Laporan Kasus. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 10(1), 29–34.
<https://doi.org/10.47794/jkhws.v10i1.359>