

PENGARUH MEDIA SOSIAL *TIKTOK* DALAM ISU KESEHATAN MENTAL DI MALAYSIA

Muhammad Hafiez Zulkhikim Zailani¹, Erynnadiyah Nuraisyah Asharudin², Nur Hamizah Ibrahim³, Erie Nur Fatimah Nor Hafizam⁴, Mohamad Hafifi Jamri⁵, Hendra⁶, Mustabsyrotul Ummah Mustofa⁷

^{1,2,3,4,5}Fakultas Komunikasi dan Studi Media, Universiti Teknologi MARA (UiTM), Cabang Melaka

^{6,7}Departemen Ilmu Politik, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Padjadjaran

hafifijamri@uitm.edu.my

Received : 08-03-2024 Revised : 20-04-2024 Accepted : 21-06-2024

ABSTRAK

Platform media sosial adalah elemen penting dalam kehidupan masyarakat, karena tidak diragukan lagi telah mengubah cara orang berinteraksi dan berkomunikasi satu sama lain. Mencari informasi tentang kesehatan mental adalah salah satu cara orang menggunakan media sosial, khususnya *TikTok*. Di samping dampak positifnya, *TikTok* juga menjadi tempat berkembangnya misinformasi, di mana orang-orang akan mengeksploitasi platform ini untuk berbagi informasi tentang kesehatan mental dengan tujuan mencari perhatian dan empati dari orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur kesadaran masyarakat terhadap isu kesehatan mental di *TikTok* dan mengetahui penerimaan masyarakat termasuk opini dan sikap terkait isu kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan menggunakan convenience sampling dengan melibatkan 400 responden. Adapun penyebaran questioner dilakukan melalui Google Form. Temuan utama dari penelitian ini menggambarkan bahwa *TikTok* efektif dalam mengatasi masalah kesehatan mental, pengguna *TikTok* menerima pendapat yang dibagikan di platform terkait masalah tersebut. Penelitian ini telah memberikan kontribusi yang signifikan kepada masyarakat dengan mengadvokasi pemanfaatan *TikTok* yang tepat, sebagai sarana untuk mendorong wacana kesehatan mental. Penelitian ini telah membuka jalan bagi pengembangan komunitas yang lebih suportif, mendorong diskusi terbuka tentang masalah kesehatan mental dan mempromosikan kesadaran tentang cara menggunakan potensi *TikTok* secara efektif untuk inisiatif kesehatan mental.

Kata kunci: Media Sosial, Kesehatan Mental; Kesadaran; Pencarian Perhatian; *TikTok*.

ABSTRACT

Social media platforms are an essential element in people's lives, as they have undoubtedly changed how people interact and communicate. Looking for information about mental health is one way people use social media, especially *TikTok*. Apart from its positive impact, *TikTok* has also become a place for misinformation to develop, where people will exploit this platform to share information about mental health to seek attention and empathy from other people. This research aims to measure public awareness of mental health issues on *TikTok* and determine public acceptance, including opinions and attitudes regarding mental health issues. This research uses quantitative methods and convenience sampling involving 400 respondents. The questionnaire was distributed via Google Forms. This study's main findings illustrate that *TikTok* effectively addresses mental health issues; *TikTok* users are receptive to the opinions shared on the platform regarding these issues. This research has significantly contributed to society by advocating for the appropriate use of *TikTok* to encourage mental health discourse. This research has paved the way for developing more supportive communities, encouraging open discussions about mental health issues and promoting awareness about effectively using *TikTok*'s potential for mental health initiatives.

Keywords: Social Media, Mental Health, Awareness, Attention Seeking, *TikTok*.

^{1,2,3,4,5} Universiti Teknologi MARA (UiTM), Cabang Melaka

hafifijamri@uitm.edu.my

^{6,7} Universitas Padjadjaran

mustabsyrotul.ummah@unpad.ac.id

PENDAHULUAN

Di era globalisasi dan digitalisasi ini, platform media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan modern yang mengubah cara orang berinteraksi, berkomunikasi, dan mencari informasi. Di antara berbagai platform media sosial, *TikTok* telah menjadi kekuatan besar yang memikat *audiens* di seluruh dunia dengan konten video berdurasi pendeknya yang inovatif. *TikTok*, yang diperkenalkan pada tahun 2016 oleh perusahaan rintisan Cina ByteDance, dengan cepat mengumpulkan lebih dari satu miliar pengguna aktif, terutama di kalangan anak muda.

Muncul pro dan kontra terhadap daya tarik yang luas ini, terutama dalam hal percakapan seputar kesehatan mental. Peran ganda *TikTok* sebagai platform untuk interaksi konstruktif dan penyebaran informasi yang salah membuat analisis yang cermat terhadap efek aplikasi ini terhadap sikap dan kesadaran kesehatan mental menjadi penting.

Kesehatan mental menjadi salah satu komponen penting dari kesejahteraan dan media sosial memiliki pengaruh besar terhadap cara pandang dan perilaku masyarakat terkait masalah kesehatan mental. *TikTok* telah muncul sebagai media utama untuk penyebaran informasi kesehatan mental berkat algoritme yang inovatif dan strukturnya yang sangat menarik (Rathy, 2023). Beragam informasi tentang kesehatan mental tersedia untuk pengguna, mulai dari kampanye advokasi dan panduan ahli hingga mekanisme koping dan kisah-kisah pribadi. Aksesibilitas ini dapat mendorong pemahaman yang lebih baik tentang masalah kesehatan mental, sehingga memungkinkan orang untuk mendapatkan perawatan dan bantuan yang mereka butuhkan. Namun, sifat terbuka dari platform ini juga membuatnya rentan terhadap penyebaran informasi yang salah karena pengguna dapat memanfaatkannya untuk menarik perhatian dan sering kali mengedepankan sensasionalisme daripada kebenaran (Raman et al, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur kesadaran masyarakat tentang masalah kesehatan mental yang disajikan di *TikTok* dan untuk melihat penerimaan masyarakat, termasuk sikap dan opini mengenai masalah ini. Penelitian ini juga dilakukan untuk mengetahui efektivitas *TikTok* dalam menangani masalah kesehatan mental dan penerimaan publik terhadap individu yang mengangkat masalah kesehatan mental di *TikTok*. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan convenience sampling, penelitian ini dilakukan terhadap 400 responden yang diminta untuk mengisi Google Form agar diperoleh informasi yang mendalam tentang bagaimana masyarakat umum berinteraksi dengan materi yang berhubungan dengan kesehatan mental di *TikTok*.

Berdasarkan interaksi pengguna, algoritme *TikTok* mengkurasi umpan konten yang dipersonalisasi untuk memaksimalkan keterlibatan. Ketika orang terpapar dengan jenis konten yang sama berulang kali, hal ini dapat menimbulkan ruang gema yang memperkuat opini tertentu dan memperburuk masalah kesehatan mental. Sebagai contoh, Paparan yang terus-menerus terhadap penampilan dan gaya hidup yang diidealkan dapat menyebabkan keputusasaan dan perasaan tidak mampu. Di sisi lain, kapasitas platform untuk menghubungkan pengguna dengan kelompok-kelompok yang membantu dan memberikan mereka

akses ke layanan kesehatan mental menekankan potensinya sebagai kekuatan pendorong kesehatan mental.

Hasil dari penelitian ini menyoroti seberapa baik *TikTok* menangani masalah kesehatan mental dan menunjukkan bahwa sebagian besar pengguna setuju dengan ide-ide yang diekspresikan di platform tersebut. Penerimaan ini menyiratkan bahwa *TikTok* dapat menjadi instrumen yang berguna untuk meningkatkan kesadaran, memungkinkan dialog terbuka, dan membangun percakapan tentang kesehatan mental, seperti yang dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Regasa dan Ettisa (2023). Pendukung dan ahli kesehatan mental dapat berkontribusi pada komunitas yang lebih berpengetahuan dan mendukung dengan menggunakan jangkauan dan kekuatan *TikTok* untuk menyebarkan informasi dan dukungan yang benar.

Lebih lanjut, penelitian ini menekankan pentingnya berinteraksi secara kritis dengan materi *TikTok*. Untuk memastikan bahwa pemahaman mereka tentang kesehatan mental didasarkan pada sumber yang akurat dan dapat dipercaya, pengguna harus dapat membedakan informasi yang kredibel dan disinformasi (Kington, dkk, 2021). Untuk mengkurasi dan mempromosikan konten berkualitas tinggi yang mengutamakan kesejahteraan pengguna, pengembang platform, penyedia konten, dan pakar kesehatan mental harus bekerja sama.

Pada akhirnya, penelitian ini meneliti hubungan antara media sosial dan kesehatan mental, dengan fokus pada *TikTok* sebagai studi kasus untuk mengidentifikasi berbagai dampak dari platform tersebut. Penelitian ini berusaha untuk menawarkan analisis yang adil yang memperhitungkan biaya dan manfaat dari dampak *TikTok* terhadap kesehatan mental. Melalui investigasi terhadap pengetahuan dan penerimaan masyarakat terhadap isu kesehatan mental di *TikTok*, penelitian ini menambah pengetahuan yang berkembang mengenai kesejahteraan digital. Penelitian ini mendukung penggunaan *TikTok* yang tepat untuk mempromosikan percakapan kesehatan mental, membuka pintu menuju komunitas yang lebih menerima percakapan yang jujur dan mendukung program-program kesehatan mental (Regasa dan Ettisa, 2023). Dengan penelitian ini, kami berharap dapat memperjelas nuansa pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental modern dan memberikan saran praktis untuk memanfaatkan potensi *TikTok* dalam mempromosikan kesejahteraan digital.

METODE PENELITIAN

Teknik utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah pencarian informasi melalui metode penelitian kuantitatif. Untuk memperoleh data, dilakukan survei online dengan pertanyaan tertutup yang didistribusikan kepada masyarakat umum melalui tautan yang dibuat khusus dengan Google Form di berbagai media sosial, termasuk Facebook, Instagram, Twitter, dan WhatsApp, untuk mengumpulkan data. Karena penelitian ini diperlukan dan berfokus pada opini publik untuk mengumpulkan temuan dan konsekuensi dari topik yang dibahas dengan menggunakan semua platform ini, terutama publik,

memudahkan peneliti untuk menjangkau dan mengumpulkan responden (Ridzuan, Ridzuan, dan Ridzuan, 2015).

Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel menggunakan non-probabilitas yang disebut convenience sampling untuk menentukan responden dalam penelitian ini. Menurut Ridzuan, Ridzuan, dan Ridzuan (2018), peserta jajak pendapat dipilih secara acak dari populasi umum dan berasal dari berbagai profesi, termasuk mereka yang bekerja di sektor publik dan swasta, wiraswasta, pendidikan, ibu rumah tangga, pensiunan, dan pengangguran. Menurut kalkulator ukuran sampel Raosoft, ukuran sampel yang direkomendasikan untuk tingkat kepercayaan 93% adalah 405 dan jumlah responden yang tepat berhasil dikumpulkan.

Kuesioner terdiri dari 4 bagian. Tujuan penelitian dari penelitian ini terhubung dengan kuesioner. Bagian A terdiri dari 6 pertanyaan mengenai profil demografis responden (jenis kelamin, usia, etnis, tingkat pendidikan, status pekerjaan, dan wilayah tempat tinggal). Selain itu, bagian B terdiri dari lima pertanyaan untuk mengukur rata-rata waktu yang dihabiskan pengguna untuk menggunakan *TikTok*.

Pertanyaan-pertanyaan tersebut berisi skala penilaian yang merupakan skala Likert dari 1 hingga 5 (sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), netral (3), setuju (4), dan sangat setuju (5). Selain itu, bagian C membahas tentang efektivitas *TikTok* dalam mengatasi masalah kesehatan mental, dan terakhir, bagian D membahas tentang penerimaan masyarakat terhadap individu yang mengangkat isu kesehatan mental di *TikTok*. Responden merasa mudah untuk memahami dan menanggapi mereka karena mereka sangat tulus dan memiliki reputasi yang baik.

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menggambarkan fitur-fitur penting dari data yang menjadi bagian dari penelitian. Statistik ini memberikan deskripsi singkat tentang pengukuran dan sampel yang diambil. Statistik ini menjadi dasar untuk hampir semua jenis analisis data kuantitatif serta analisis grafik sederhana. Perbedaan populer ini biasanya digunakan untuk membedakan antara statistik deskriptif dan inferensial. Ketika bekerja dengan statistik deskriptif, yang harus Anda lakukan adalah menjelaskan apa yang ada atau apa yang ditunjukkan oleh data. Tujuan penggunaan statistik inferensial adalah untuk mendapatkan kesimpulan yang melampaui apa yang dapat disimpulkan dari data yang tersedia. Sebagai contoh, kami menerapkan statistik inferensial untuk menyimpulkan, dari data sampel, apa yang mungkin dipercayai oleh populasi secara keseluruhan atau, dengan menggunakan statistik inferensial, kita dapat menilai apakah perbedaan kelompok yang terlihat dalam penelitian ini merupakan perbedaan yang dapat diandalkan atau apakah perbedaan tersebut dapat terjadi secara kebetulan. Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan informasi kuantitatif dengan cara yang lebih mudah dipahami. Banyak pengukuran yang dapat dilakukan selama investigasi penelitian. Sebagai alternatif, kita dapat menggunakan ukuran apa pun dan ukuran sampel yang besar untuk survei. Statistik deskriptif dapat membantu kita memahami data yang sangat banyak dengan menyederhanakannya. Sejumlah besar informasi telah direduksi menjadi ringkasan yang lebih ringkas oleh setiap statistik deskriptif. Statistik deskriptif biasanya digunakan untuk menyajikan data kuantitatif dengan cara yang lebih mudah dipahami.

Banyak pengukuran yang dapat dilakukan selama investigasi penelitian. Sebagai alternatif, kita dapat menggunakan ukuran apa pun dan ukuran sampel yang besar untuk survei. Statistik deskriptif dapat membantu kita memahami data yang sangat banyak dengan menyederhanakannya. Setiap statistik deskriptif memadatkan sejumlah besar data menjadi gambaran umum yang lebih mudah dikelola. Untuk menghubungkan semuanya, tujuan penelitian ini, yang meliputi penentuan efektivitas *TikTok* dalam menangani masalah kesehatan mental dan identifikasi penerimaan publik terhadap individu yang mengangkat masalah kesehatan mental di *TikTok*.

KERANGKA TEORI/KONSEP

Untuk menggali bagaimana social media seperti *TikTok* dapat mempengaruhi kesadaran pengguna atau audiens mengenai isu Kesehatan mental, penulis mencoba membahas fenomena ini dengan kerangka Teori Sosial Media dan Konformitas Sosial. Menurut Asch (1951) konformitas social adalah proses individu menyesuaikan perilaku atau sikap mereka untuk mengikuti kelompok baik melalui tekanan langsung maupun tidak langsung. Individu sering mengubah pendapat pribadi mereka untuk menyesuaikan dengan suara mayoritas meskipun terdapat kesalahan dalam pendapat tersebut.

Konformitas social terjadi karena factor eksternal dan internal yang memengaruhi perilaku individu dalam kelompok. Dalam konsep konformitas social, terdapat beberapa aspek dan dimensi kunci yang menjelaskan bagaimana dan mengapa individu menyesuaikan perilaku, sikap atau keyakinan mereka dengan norma social atau harapan kelompok. Pertama, tekanan normative, adalah dorongan bagi individu untuk menyesuaikan diri dengan harapan atau norma kelompok untuk mendapatkan penerimaan social dan menghindari penolakan. Kedua, tekanan informasional, saat individu menyesuaikan perilaku atau pendapat mereka berdasarkan informasi yang mereka terima, terlebih ketika tidak memiliki keyakinan atau pengetahuan yang cukup. Ketiga, pengaruh kelompok referensi, adalah kelompok yang dijadikan acuan oleh individu untuk menilai diri mereka dan menentukan perilaku yang tepat.

Selain dimensi tersebut, konformitas social yang terjadi dapat dikategorikan sebagai berikut, pertama, konformitas ekspresif, yakni penyesuaian diri individu untuk mengekspresikan identitas atau pandangan diri mereka dengan cara yang disetujui kelompok tertentu. Kedua, konformitas identitas, dimana individu menyesuaikan perilaku mereka sesuai dengan harapan atau norma kelompok yang ingin diasosiasikan. Ketiga, konformitas kompliansi, yakni individu yang menyesuaikan perilaku mereka dengan norma kelompok meskipun tidak sepenuhnya setuju dengan norma tersebut atas dasar keinginan untuk menghindari konflik. Keempat, konformitas internal, dimana individu tidak hanya mengikuti norma atau pendapat kelompok tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai sebagai bagian dari keyakinan mereka.

PEMBAHASAN

Demografi Responden

Informasi demografis ini akan dibahas dalam delapan karakteristik: jenis kelamin, usia, etnis, tingkat pendidikan, status pekerjaan, dan lokasi tempat tinggal. Hasil informasi demografis ini berasal dari semua pengguna *TikTok* yang tinggal di Malaysia. Berdasarkan temuan, mayoritas responden adalah perempuan (63,2%), berusia antara 18-25 tahun (69,6%), dan bersuku Melayu (93,8%). Sebagian besar dari mereka adalah pemegang gelar sarjana (64,4%), sementara pelajar dan pekerja penuh waktu memiliki persentase yang sama (55,6%). Mereka tinggal di daerah perkotaan (65,4%).

Dari penelusuran waktu yang dihabiskan responden untuk menggunakan *TikTok*, hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas pengguna *TikTok* mengakses platform ini melalui ponsel (98,0%). Konten hiburan adalah pilihan paling populer di kalangan pengguna (61,7%). Sebagian besar pengguna menghabiskan waktu antara 4 hingga 6 jam di *TikTok* setiap hari (28,9%). Namun, sebagian besar (62,4%) menghabiskan waktu kurang dari satu jam untuk mencari informasi kesehatan mental. Selain itu, konten terkait kesehatan mental kadang-kadang muncul di "Halaman Untuk Anda" (FYP) (44,2%).

Sementara dalam hal efektivitas *TikTok* dalam mengatasi Kesehatan mental hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden (**Mean=3.87**) percaya bahwa *TikTok* dapat meningkatkan konten kesehatan mental untuk menyebarkan kesadaran positif. *TikTok* adalah platform media sosial di mana pengguna membuat dan membagikan video pendek. *TikTok* adalah media yang efektif untuk menyebarkan kesadaran karena kontennya sangat menarik bagi audiens, mudah dibagikan, dan dapat dengan cepat menjangkau audiens yang besar dan beragam terutama terkait konten kesehatan mental.

Melalui tantangan yang sedang tren, tagar, dan video viral, pengguna dapat dengan cepat menyebarkan informasi dan meningkatkan kesadaran tentang berbagai topik. Hal ini didukung oleh studi kasus yang dilakukan oleh Damota (2019), di mana media sosial memungkinkan orang untuk terhubung secara online untuk membuat, berbagi, dan bertukar informasi dan ide dalam komunitas dan jaringan virtual.

Selain itu, responden percaya bahwa *TikTok* menyediakan informasi dan sumber daya yang bermanfaat terkait masalah kesehatan mental (Mean=3,84). Pengguna *TikTok* dapat berbagi cerita, nasihat, dan tips untuk membantu mempromosikan kesehatan mental. Pengguna dapat menemukan sumber daya dan dukungan dengan mencari tagar dan komunitas yang didedikasikan untuk kesehatan mental, serta materi bermanfaat yang diposting oleh spesialis kesehatan mental. Menurut Montag dkk. (2021), anak muda telah membagikan banyak video *TikTok* yang viral, bersama dengan tagar yang membahas topik-topik penting seperti COVID-19, gangguan makan, masalah perkembangan, dan terutama konten kesehatan mental yang semakin banyak tersebar saat ini.

Selanjutnya, responden (Mean=3.55) cenderung mengambil lebih sedikit tindakan berdasarkan konten terkait kesehatan mental yang mereka temui di *TikTok* (misalnya, mencari bantuan, mempraktikkan perawatan diri). Hal ini dikarenakan, karena berbagai alasan, orang mungkin berperilaku lebih sedikit

ketika mereka menemukan konten kesehatan mental di *TikTok*. Mereka mungkin berpikir bahwa masalah mereka lebih serius, kurang percaya diri dengan panduan yang diberikan, atau tidak tahu harus memulai dari mana. Beberapa orang mungkin juga merasa sulit untuk menghentikan rutinitas atau merasa terlalu terbebani untuk melangkah maju (Jerin et al., 2024).

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden cenderung kurang terlibat dalam percakapan tentang kesehatan mental dengan pengguna *TikTok* lainnya berdasarkan konten yang mereka lihat (Mean=3.12). Hal ini disebabkan oleh berbagai alasan, orang-orang jarang berdiskusi tentang kesehatan mental dengan anggota *TikTok* lainnya. Mereka bisa saja merasa terhina atau khawatir dengan pendapat orang lain. Mereka juga membutuhkan klarifikasi tentang bagaimana memulai percakapan atau apa yang harus dikatakan. Beberapa orang mungkin percaya bahwa *TikTok* bukanlah platform yang tepat untuk percakapan serius tentang kesehatan mental karena penekanannya pada hiburan dan video pendek. Akibatnya, mereka enggan untuk terlibat atau membuka diri dalam diskusi-diskusi tersebut di situs ini. Hal ini dapat dibuktikan dengan sebuah penelitian yang dilakukan di mana menyukai sebuah postingan adalah cara sederhana untuk memberi tahu seseorang bagaimana perasaan Anda terhadap postingan tersebut. Namun, jika orang percaya bahwa menyukai sesuatu yang berkaitan dengan topik yang dianggap menyimpang di depan umum akan membawa stigma, mereka mungkin akan cenderung menontonnya secara pasif tanpa menikmatinya (Jerin et al., 2024).

Pengaruh *TikTok* yang Mengangkat Isu Kesehatan Mental terhadap Penerimaan Publik

Sebagian besar responden (Mean=3,74) benar-benar menerima dan mempercayai tokoh masyarakat atau influencer yang mengadvokasi kesadaran akan kesehatan mental. Kepercayaan ini berasal dari visibilitas dan pengaruh yang signifikan yang dimiliki oleh individu-individu ini karena jumlah pengikut mereka yang besar. Oleh karena itu, ketika membahas kesehatan mental, sangat penting bagi para figur publik dan influencer ini untuk memastikan bahwa konten mereka kredibel karena membagikan informasi yang akurat di platform mereka sangat penting untuk menghindari kritik dan umpan balik negatif. Hal ini didukung oleh sebuah penelitian oleh Engel dkk. (2024), yang menemukan bahwa influencer media sosial (SMI) dapat menjadi sumber otentik dan panutan yang positif bagi remaja, dengan menawarkan konten yang berharga mengenai berbagai topik kesehatan penting seperti nutrisi dan kesehatan mental.

Selain itu, responden percaya bahwa *TikTok* memainkan peran penting dalam mengurangi stigma yang terkait dengan masalah kesehatan mental (Mean=3,68). Hal ini sebagian besar disebabkan oleh para influencer yang secara terbuka mendiskusikan kesehatan mental di platform tersebut, sehingga membantu menormalkan percakapan dan mengurangi stigma. Para influencer ini sering mengekspresikan empati dan dukungan kepada audiens mereka, yang membangun hubungan dengan individu yang sedang berjuang, membuat mereka merasa dimengerti dan dihargai. Media sosial juga memberdayakan individu, bukan hanya influencer, agar advokasi kesehatan mental dapat berkembang. Hal ini dicontohkan oleh

protes *#mentalpatient* di Twitter, di mana individu secara terbuka berbagi perjuangan mereka untuk menantang stigma kesehatan mental. Gerakan ini, yang dimulai dari mereka yang memiliki pengalaman langsung dengan masalah kesehatan mental, kemudian didukung oleh para aktivis, jurnalis, tokoh masyarakat, badan amal, dan institusi (Betton et al., 2015).

Selanjutnya, responden melaporkan bahwa mereka jarang menemukan kreator *TikTok* yang membahas masalah kesehatan mental (Mean = 3,29). Paparan yang rendah ini terutama disebabkan oleh preferensi mereka terhadap konten yang tidak berhubungan dengan kesehatan. Akibatnya, algoritma *TikTok*, yang mempersonalisasi "*For You Page*" (FYP) berdasarkan preferensi dan interaksi pengguna, jarang menyertakan konten yang berhubungan dengan kesehatan. Pemilihan algoritme ini berarti bahwa, meskipun informasi kesehatan mental tersedia di platform, informasi tersebut jarang ditampilkan di FYP mereka karena pengguna lebih tertarik dengan jenis konten lain.

Selain itu, pengguna cenderung lebih banyak terlibat dengan konten yang menghibur, yang pada dasarnya lebih menarik dan dikonsumsi secara luas, sehingga mendominasi FYP (Mendes et al., 2019). Selain itu, rata-rata minimum responden adalah mereka sering menemukan kreator *TikTok* yang mendiskusikan masalah kesehatan mental semata-mata untuk mendapatkan popularitas (Mean = 3,11). Hal ini dikarenakan pengguna sering kali dapat membedakan keaslian kreator yang membahas kesehatan mental, terutama dengan adanya tenaga profesional kesehatan mental dan sumber informasi terpercaya lainnya di platform tersebut.

Dalam konteks media sosial *TikTok*, konformitas dapat dilihat melalui algoritma platform yang sering mempromosikan konten viral, mengarahkan pengguna untuk mengikuti tren yang ada, tantangan atau gaya hidup yang dianggap "norma". Audiens *TikTok* cenderung menyesuaikan perilaku atau konten mereka agar sesuai dengan ekspektasi sosial dan tren yang populer untuk mendapatkan likes, komentar positif atau pengakuan sosial.

Pada dasarnya konformitas sosial dapat meningkatkan partisipasi dalam komunitas, tetapi juga dapat mempengaruhi pengguna yang mengarah pada dampak dari pembentukan identitas di *TikTok* berdasarkan tren FOMO (*fear of missing out*). Penelitian ini telah mengeksplorasi hubungan yang rumit antara *TikTok* dan kesadaran kesehatan mental, menyoroti peran ganda platform ini dalam mempromosikan wacana konstruktif dan menyebarkan informasi yang salah. Temuan ini menggarisbawahi pengaruh signifikan *TikTok* terhadap persepsi dan perilaku publik terkait kesehatan mental, yang didorong oleh algoritme inovatifnya dan konten-konten pendek yang menarik. Seiring dengan perkembangan *TikTok*, kapasitasnya untuk membentuk percakapan tentang kesehatan mental menjadi semakin penting.

TikTok telah menunjukkan kemampuannya sebagai alat untuk mengatasi masalah kesehatan mental dengan menyediakan beragam informasi, mulai dari kampanye advokasi dan saran ahli hingga cerita pribadi dan strategi mengatasi masalah. Kemampuan platform ini untuk menjangkau audiens yang luas, terutama pengguna yang lebih muda, memfasilitasi peningkatan kesadaran dan pemahaman tentang masalah kesehatan mental. Pada akhirnya, aksesibilitas yang luas ini dapat mendorong masyarakat yang

lebih berpengetahuan dan berbelas kasih dengan mengenali gejala, mencari bantuan, dan terhubung dengan komunitas yang mendukung, yang pada akhirnya mendorong masyarakat yang lebih berpengetahuan dan berempati.

Namun demikian, ada beberapa kekurangan pada arsitektur terbuka *TikTok*. Penyebaran informasi palsu masih menjadi masalah serius karena orang cenderung lebih menyukai konten yang menarik perhatian daripada fakta. Hal ini dapat berkontribusi pada penyebaran kepercayaan dan mitos yang salah tentang kesehatan mental, yang dapat memperburuk masalah bagi mereka yang sudah berisiko. Oleh karena itu, pengguna harus secara kritis menilai konten yang mereka konsumsi, dan platform harus memiliki kebijakan yang memprioritaskan informasi yang dapat dipercaya.

Studi ini menunjukkan bahwa masyarakat sebagian besar menerima dan mendukung diskusi tentang masalah kesehatan mental di *TikTok*. Penerimaan ini menunjukkan potensi platform ini sebagai instrumen yang tangguh untuk mempromosikan komunikasi yang terbuka, meningkatkan kesadaran, dan membangun rasa kebersamaan yang lebih kuat. Pengguna menghargai konten yang dibuat oleh orang-orang yang tulus dan dapat dipercaya dalam membagikan pengalaman mereka tentang kesehatan mental karena hal tersebut membantu mengurangi stigma dan mendorong pandangan yang lebih inklusif tentang kesehatan mental.

Meskipun demikian, keterlibatan kritis dengan konten *TikTok* tetaplah penting. Pengguna harus dibekali dengan kemampuan untuk membedakan informasi yang kredibel dari informasi yang salah untuk memastikan pemahaman mereka tentang kesehatan mental didasarkan pada sumber yang dapat dipercaya. Kolaborasi antara pengembang platform, pembuat konten, dan profesional kesehatan mental sangat penting untuk mengkurasi dan mempromosikan konten berkualitas tinggi yang memprioritaskan kesejahteraan pengguna.

Hasil dari penelitian ini berkontribusi pada pengetahuan yang terus berkembang mengenai kesejahteraan digital dan peran media sosial dalam membentuk narasi kesehatan mental. *TikTok* memiliki potensi untuk menjadi alat yang mengubah permainan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental dan memberikan bantuan karena pengaruh dan jangkauannya yang luas. Untuk mewujudkan potensi ini sepenuhnya, upaya yang gigih harus dilakukan untuk memerangi masalah yang ditimbulkan oleh informasi palsu dan menjamin bahwa platform ini terus menjadi sumber informasi yang dapat diandalkan dan bermanfaat.

Singkatnya, dampak *TikTok* terhadap kesehatan mental memiliki banyak aspek, menawarkan peluang dan tantangan yang signifikan. Para pendukung dan ahli kesehatan mental dapat mengembangkan komunitas online yang lebih berpengetahuan, mendorong, dan penuh kasih dengan memanfaatkan kelebihan platform dan mengurangi kekurangannya. Penelitian ini menekankan pentingnya berinteraksi secara kritis dengan konten media sosial dan perlunya kerja sama yang berkelanjutan untuk memaksimalkan efek menguntungkan *TikTok* terhadap dukungan dan kesadaran kesehatan mental. *TikTok* dapat membantu menciptakan masyarakat yang lebih menerima dan memahami di mana berdiskusi secara jujur tentang

kesehatan mental tidak hanya dapat diterima tetapi juga didorong dengan menggunakannya dengan pertimbangan dan pengetahuan.

SIMPULAN

Studi ini menunjukkan bahwa mayoritas pengguna *TikTok* di Malaysia adalah perempuan berusia antara 18-25 tahun yang berasal dari etnis Melayu. Sebagian besar memiliki tingkat Pendidikan sarjana dan tinggal di daerah perkotaan dengan profesi pekarja dan pekerja paruh waktu yang tinggi. Mayoritas menggunakan *TikTok* melalui ponsel untuk mengonsumsi konten hiburan, sementara untuk mencari info tentang Kesehatan mental cenderung lebih sedikit. Sekalipun konten informasi terkait Kesehatan mental terdapat muncul di FYP, keterlibatan aktif dalam isu ini di *TikTok* cenderung masih rendah. Hal ini menunjukkan *TikTok* memiliki potensi untuk meningkatkan kesadaran public tentang Kesehatan mental terutama melalui para influencer dengan tagar dan tantangan viral, informasi Kesehatan mental dapat tersebar luas dan membantu mengurangi stigma. Meski demikian hambatan bagi audiens untuk menganalisis tindakan berdasarkan konten cenderung rendah. Keterlibatan langsung dalam diskusi Kesehatan mental di platform juga relative rendah. Hal ini disebabkan banyak pengguna *TikTok* lebih focus pada hiburan dibanding membahas isu serius.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa konformitas social di media social *TikTok* untuk isu kesehatan mental masih rendah, dilihat dari sisi tekanan informasional, pengguna *TikTok* memiliki keraguan mempercayai dan mempraktikkan informasi yang mereka dapat meskipun informasi disampaikan oleh pihak yang memiliki otoritas pengetahuan. Meskipun masih dapat dikatakan bahwa konformitas social terjadi dalam skope yang cenderung superfisial dan dipengaruhi oleh factor social yang memprioritaskan validasi eksternal daripada pemahaman mendalam atau tindakan nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Asch, S. E. (1951). Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgments. In H. Guetzkow (Ed.), *Groups, leadership and men; research in human relations* (pp. 177–190). Carnegie Press.
- Basch, CH, dkk. (2022). "Mendekonstruksi Video *TikTok* tentang Kesehatan Mental: Analisis Konten Deskriptif dan Cross-Sectional." *Penelitian Formatif JMIR*, vol. 6, no. 5, p. e38340, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9164092/
<https://doi.org/10.2196/38340>
- Berryman C, Ferguson CJ, Negy C. (2018). "Social Media Use and Mental Health among Young Adults". *Psychiatr Q*. 2018 Jun;89(2):307-314. doi: 10.1007/s11126-017-9535-6. PMID: 29090428.
- Bertaglia, T., dkk. (2021). "Mengejar Pengaruh Demi Monetisasi Konten: Arsitektur Algoritme Permainan dengan Strategi Moderasi Mandiri." *Morals & Machines*, vol. 1, no. 1, hlm. 22-29

<https://doi.org/10.5771/2747-5174-2021-1-22>

Betton, V., dkk. (2015). *Artikel dalam British Journal of Psychiatry: Jurnal Ilmu Kedokteran Jiwa*

<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.152835>

Bickham, C. dkk. (2024). *Tersembunyi di Depan Mata: Menjelajahi Persimpangan Kesehatan Mental, Gangguan Makan, dan Moderasi Konten di TikTok,*

arxiv.org/abs/2404.15457

Damota, M. D. (2019). Pengaruh Media Sosial terhadap Masyarakat. *Pengaruh Media Sosial terhadap Masyarakat*, 78(2224-3275).

<https://core.ac.uk/download/pdf/234653571.pdf>

Ettisa, D. L., dan Regasa, A. (2023). "Dampak *TikTok* terhadap Pelajar: Sebuah Tinjauan Literatur." *Qeios*, www.qeios.com/read/EPFGO6

<https://doi.org/10.32388/EPFGO6>

Gell, S., dkk. (2023). "Influencer Media Sosial dan Kesehatan Remaja: Tinjauan Cakupan Bidang Penelitian." *Social Science & Medicine*, vol. 340, pp. 116387-116387

<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116387>

Gregorio, G., & Goanta, C. (2023). *Etika Memonetisasi Kesehatan Mental di Media Sosial*. *Jurnal Etika Media Digital*, 14(2), 102-115.

https://law.yale.edu/sites/default/files/area/center/isp/documents/contentmonetization_in_spessayseries_2023.pdf

Hogue, JV, dan Mills, JS (2019). "Pengaruh Keterlibatan Aktif di Media Sosial dengan Teman Sebaya terhadap Citra Tubuh pada Remaja Putri." *Body Image*, vol. 28, no. 1, hlm. 1-5, www.sciencedirect.com/science/article/pii/S174014451730517X,

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.11.002>

Jerin, SI, O'Donnell, N., dan Mu, D. (2024). Pesan kesehatan mental di *TikTok*: Menganalisis penggunaan daya tarik emosional dalam video #EduTok terkait kesehatan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*. <https://doi.org/10.1177/00178969241235528>

Karsay, K., dkk. (2020). ""Saya (Tidak) Menghargai Tubuh Saya": Menyelidiki Peran Penggunaan Media Massa dan Objektifikasi Diri terhadap Citra Tubuh Positif Remaja dalam Studi Lintas Nasional." *Komunikasi Massa dan Masyarakat*, vol. 24, no. 1, hlm. 1-28,

<https://doi.org/10.1080/15205436.2020.1827432>

Kington, R. S., dkk. (2021) "Mengidentifikasi Sumber Informasi Kesehatan yang Kredibel di Media Sosial: Prinsip dan Atribut." *NAM Perspectives*, vol. 2021, no. 1, nam.edu/uploads.s3.amazonaws.com/Identifying+Credible+Sources+of+Health+Information+in+Social+Media.pdf

<https://doi.org/10.31478/202107a>

Liu, J. (2022). "Media Sosial dan Dampaknya terhadap Citra Tubuh Perempuan Tionghoa: Pengaruh

- Perbandingan Tubuh dan Motivasi Penggunaan Media Sosial." *Www.atlantis-Press.com*, Atlantis Press,
www.atlantis-press.com/proceedings/icpahd-21/125969520
- McCombs, M. (1997). "Membangun Konsensus: Peran Media Berita dalam Penyusunan Agenda." *Political Communication*, vol. 14, no. 4, hal. 433-443, <https://doi.org/10.1080/105846097199236>
- Mendes, K., et. al, (2019). *Aktivisme Feminis Digital: Anak Perempuan dan Perempuan Melawan Budaya Pemerkosaan. Research Gate.*
[10.1093/oso/9780190697846.001.0001](https://doi.org/10.1093/oso/9780190697846.001.0001)
- Montag, C., Yang, H., & Elhai, JD (2021). Tentang Psikologi Penggunaan *TikTok*: Sekilas dari Temuan Empiris. *Perbatasan dalam Kesehatan Masyarakat*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>
- Mursaleen, D. M., dkk. (2024). "Persimpangan Media Sosial dan Kesehatan Mental: Tantangan dan Peluang bagi Psikolog Klinis." *Remittances Review*, vol. 9, no. 2, hal. 1445-1462, <https://remittancesreview.com/menu-script/index.php/remittances/article/view/1622/1032>
- Peng, S. (2023). "Hubungan Negatif antara Media Sosial dan Citra Tubuh Perempuan." *Jurnal Pendidikan, Humaniora, dan Ilmu Sosial*, <https://drpress.org/ojs/index.php/EHSS/article/view/13057>
- Raman, R., dkk. (2024). "Tren Penelitian Berita Palsu, Keterkaitan dengan Kecerdasan Buatan Generatif dan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan." *Heliyon*, vol. 10, no. 3, www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844024007588
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24727>
- Rathy, A. (2023). "Tinjauan Sistematis: Pengaruh Konten *TikTok* dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental di Kalangan Remaja di Malaysia." *Jurnal Perang Media dan Informasi*, vol. 16, no. 1, hlm. 1-13
jmiw.uitm.edu.my/images/Journal/Vol16No1/Article1.pdf
- Ridzuan, A.R., Ridzuan, A.R. dan Ridzuan, M. (2018). Metode Penelitian dan Riset Komunikasi. *Jurnal Media dan Masyarakat Malaysia*. 1, 133-139.
<https://myjms.mohe.gov.my/index.php/ejoms/issue/view/1241>
- Rodgers, RF, dan Rousseau, A. (2022). "Media Sosial dan Citra Tubuh: Efek Modulasi Identitas Sosial dan Karakteristik Pengguna." *Body Image*, vol. 41, no. 1, 2022, hlm. 284-291,
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.02.009>
- Sherman LE, Payton AA, Hernandez LM, Greenfield PM, Dapretto M. (2016). "The Power of the Like in Adolescence: Effects of Peer Influence on Neural and Behavioral Responses to Social Media". *Psychol Sci*. 2016 Jul;27(7):1027-35. doi: 10.1177/0956797616645673. Epub 2016 May 31. PMID: 27247125; PMCID: PMC5387999.
- Stuart, H. (2016). "Mengurangi Stigma terhadap Penyakit Mental." *Global Mental Health*, vol. 3, no. 17,

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5314742/#ref8,

<https://doi.org/10.1017/gmh.2016.11>

Twenge JM, Haidt J, Lozano J, Cummins KM. (2022). "Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls". *Acta Psychol (Amst)*. 2022 Apr;224:103512. doi: 10.1016/j.actpsy.2022.103512. Epub 2022 Jan 29. PMID: 35101738.