

Peran TikTok @yovania_aj dalam Mengubah Pandangan Isu Kesehatan Mental

Prasara Dyah Satwika

Program Studi Magister Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi & Desain Kreatif
Universitas Budi Luhur, Jakarta, Indonesia

Email: 2271600351@budiluhur.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini menginvestigasi peran akun TikTok @yovania_aj dalam mengubah pandangan publik terhadap isu kesehatan mental dengan menggunakan perspektif teori Spiral of Silence. Kesehatan mental semakin mendapatkan perhatian global, meskipun masih menghadapi tantangan besar dalam regulasi dan akses pelayanan di Indonesia. Akun @yovania_aj, dengan lebih dari 92 ribu pengikut, menjadi salah satu penggerak utama dalam meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental di TikTok. Yova Asyifa Jami, penyintas gangguan jiwa, menggunakan platform ini untuk membagikan pengalaman pribadinya dan informasi mengenai perawatan mental, serta mempengaruhi persepsi publik tentang pentingnya kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menganalisis konten yang diposting oleh akun tersebut dan tanggapan publik terhadap konten tersebut. Hasilnya menunjukkan bahwa akun @yovania_aj berperan dalam merangsang diskusi terbuka tentang kesehatan mental, meskipun juga menghadapi kritik dan tantangan dalam menyebarkan pesan-pesan kesehatan mental. Implikasi dari penelitian ini untuk memahami peran media sosial dalam mengatasi stigma kesehatan mental dan pentingnya memperkuat etika komunikasi di lingkungan digital yang dinamis.

Kata kunci: Kesehatan mental; Media sosial; Pengaruh publik; Teori *Spiral of Silence*; TikTok @yovania_aj

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental mulai mendapatkan banyak perhatian secara global. Kesehatan mental sendiri merupakan aspek penting dalam mencapai kesejahteraan yang menyeluruh. Namun, dukungan terhadap kesehatan mental sangatlah beragam di setiap negara dan seringkali dipengaruhi oleh faktor budaya. Di sebagian negara besar berkembang, masalah Kesehatan mental belum diprioritaskan apabila dibandingkan dengan penyakit menular. Regulasi, kebijakan kesehatan mental dan implementasinya di Indonesia sendiri masih diikuti oleh kesenjangan yang luas terkait dengan masalah cakupan dan akses pada pelayannya (Ayuningtyas, dkk., 2018; Ridho & Zein, 2015 dalam Ridlo (2020). Isu kesehatan mental seringkali tidak disadari dan dianggap remeh karena tidak selalu menimbulkan rasa sakit fisik yang terlihat secara jelas.

Menurut data dari ourbetterworld.org, sekitar sembilan juta orang di Indonesia, atau sekitar 3,7% dari populasi, menderita depresi. Setiap jam, seseorang di Indonesia mengakhiri hidup dengan bunuh diri. Sebanyak enam belas juta orang, atau sekitar 6% dari mereka yang berusia 15 tahun ke atas, telah menunjukkan gejala kecemasan atau depresi. Sekitar 400.000 orang, atau sekitar 1,72%, hidup dengan penyakit mental yang lebih parah, seperti psikosis. Sekitar 19% remaja di Indonesia pernah memikirkan untuk bunuh diri, dan 45% di antaranya mengakui melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Meskipun Indonesia memiliki jumlah penduduk terbesar keempat di dunia, yaitu sekitar 270 juta orang, namun hanya memiliki sekitar 800 psikiater (sekitar 0,3 psikiater per 100.000 orang), 450 psikolog, dan 48 fasilitas kesehatan mental.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rozali, Sitasari, dan Lenggogeni (2021), hasil survei yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia menunjukkan bahwa dari 2.364 responden yang berasal dari 34 provinsi, sebanyak 31% dari mereka tidak melaporkan masalah psikologis, sementara 69% mengalami masalah psikologis. Lebih lanjut, survei ini juga mengungkapkan bahwa 68% dari responden mengalami kecemasan, 67% mengalami depresi, dan 77% mengalami trauma psikologis. Hampir separuh dari responden yang mengalami depresi juga memiliki pemikiran tentang kematian. Data-data tersebut menunjukkan bahwa isu kesehatan mental kini menjadi perhatian yang sangat serius.

Dalam masyarakat modern yang semakin terhubung secara digital, peran media sosial menjadi sangat signifikan dalam membentuk pandangan dan sikap terhadap masalah kesehatan mental. Salah satu platform media sosial yang populer adalah TikTok, yang kini telah menjadi salah satu wadah bagi berbagai narasi dan konten terkait kesehatan mental. TikTok sendiri merupakan jaringan media sosial yang digunakan oleh penggunanya untuk membuat video pendek dengan durasi maksimal 60 detik (Fatimah, Hasanudin & Ammin (2021)). Video 60 detik ini memungkinkan para pengguna TikTok untuk dengan mudah mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka. Pernyataan ini sejalan dengan yang disampaikan Saputra (2021) dalam jurnalnya, Tiktok juga bisa menjadi akun pengembangan bisnis atau pribadi yang berbagi kiat yang tepat dan dapat ditindaklanjuti. Melalui kontes, tantangan, dan hashtag lokal, yang dimana aplikasi ini berfokus pada tren lokal yang disukai pengguna.

Seperti halnya akun TikTok @yovania_aj yang telah menarik perhatian publik melalui konten-kontennya yang terkait dengan isu-isu kesehatan mental. Dengan jangkauan dan

pengikut yang luas, akunnya memiliki potensi besar untuk mempengaruhi cara pandang masyarakat terhadap kesehatan mental. Dilansir dari Liputan6.com, Yovania Asyifa Jami, atau yang dikenal dengan akun @yovania_aj, adalah seorang penyintas gangguan jiwa yang dimana dia aktif di dalam media sosial TikTok dengan lebih dari 92 ribu pengikut. Yova menggunakan platform TikTok untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental dengan berbagi konten dengan tujuan untuk membantu orang lain yang juga mengalami gangguan jiwa agar dapat bertahan dan menerima diri mereka sendiri. Yova sendiri mengalami gangguan kesehatan mental Bipolar di tahun 2018 yang membuatnya dijauhi teman-temannya dan harus menjalani masa perawatan hingga pemulihan selama tiga bulan (cnnindonesia.com).

Setelah mengatasi gangguan jiwa, Yova kembali fokus mengejar studinya hingga selesai. Pengalaman Yova menunjukkan bahwa pemulihan dari gangguan jiwa memungkinkan seseorang untuk hidup normal kembali. Melalui akunnya, Yova berbagi pengalaman tentang masa pemulihannya di rumah sakit jiwa, yang secara perlahan mengubah pandangan masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental dan cara untuk mencegah gangguan tersebut muncul. Kini, terutama di kalangan generasi Z, semakin banyak orang yang berani membicarakan isu-isu kesehatan mental.

Tulisan ini bertujuan untuk menginvestigasi peran akun TikTok @yovania_aj dalam membentuk persepsi publik terhadap isu kesehatan mental dengan menggunakan perspektif teori Spiral of Silence. Selain itu, tulisan ini juga akan mengeksplorasi bagaimana komunikasi dapat menavigasi tantangan etika dalam lingkungan media digital yang cepat berubah. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis jenis konten yang disajikan oleh akun @yovania_aj terkait isu kesehatan mental di TikTok, menilai tanggapan dan partisipasi publik terhadap konten yang disampaikan oleh akun tersebut, serta memahami bagaimana pola komunikasi dalam akun @yovania_aj dapat mempengaruhi persepsi dan sikap masyarakat terhadap kesehatan mental.

Teori Spiral of Silence, yang dikembangkan oleh Elizabeth Noelle-Neumann pada tahun 1974, menyajikan kerangka untuk memahami bagaimana individu cenderung menahan diri untuk menyuarakan pendapat mereka ketika mereka merasa bahwa pendapat mereka bertentangan dengan opini mayoritas. Dalam konteks media sosial, teori ini dapat diaplikasikan untuk menganalisis bagaimana individu merasa lebih nyaman untuk menyampaikan pendapat yang sejalan dengan opini mayoritas, sementara mereka yang memiliki pandangan minoritas cenderung merasa terdorong untuk menahan diri.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pemahaman kita tentang peran media sosial, terutama peran individu dalam membentuk persepsi publik terhadap isu kesehatan mental. Hasil dari penelitian ini juga dapat memberikan wawasan yang berharga bagi praktisi dan pembuat kebijakan dalam pengelolaan konten terkait kesehatan mental di media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami peran akun Tiktok @yovania_aj dalam membentuk persepsi publik terhadap isu kesehatan mental, serta bagaimana komunikasi di lingkungan media digital dapat menavigasi tantangan etika. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menjelajahi nuansa dan konteks yang kompleks dalam komunikasi online.

Data untuk penelitian ini akan terdiri dari dua sumber utama:

- Konten Akun @yovania_aj: Konten yang diposting oleh akun @yovania_aj di Tiktok, termasuk teks, gambar, dan video terkait isu kesehatan mental.
- Tanggapan Publik: Tanggapan publik terhadap konten yang diposting oleh akun @yovania_aj, seperti balasan (replies), repost, dan like.

Data akan dikumpulkan secara manual yaitu dengan memilih beberapa konten yang diposting oleh akun @yovania_aj, serta melalui observasi langsung terhadap tanggapan publik di platform tersebut.

Analisis data akan dilakukan secara kualitatif. Data konten akan dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang dibahas oleh akun @yovania_aj terkait isu kesehatan mental. Selain itu, tanggapan publik akan dianalisis untuk mengevaluasi respons dan pola komunikasi yang muncul saat berinteraksi dengan konten tersebut. Akun Tiktok @yovania_aj dan publik yang berinteraksi dengan konten yang diposting oleh akun tersebut adalah subjek penelitian utama. Identitas seseorang akan dilindungi dan hanya data yang relevan dengan penelitian yang akan dianalisis.

Dengan membandingkan dan memverifikasi temuan dari berbagai sumber data, triangulasi data—yang berarti membandingkan dan memverifikasi hasil dari berbagai sumber data—akan memastikan validitas data. Reliabilitas akan dijaga dengan memastikan bahwa

proses analisis data dan interpretasi hasil konsisten. Studi ini terbatas pada analisis data yang tersedia secara publik di platform Tiktok. Ini juga terbatas pada waktu dan analisis konten yang diposting oleh akun @yovania_aj. Penelitian ini menggunakan metode penelitian, metode pengumpulan dan analisis data, subjek penelitian, validitas dan kredibilitas penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis terhadap konten yang diposting oleh akun @yovania_aj mengungkapkan bahwa sebagian besar kontennya berfokus pada advokasi, kesadaran, dan edukasi tentang kesehatan mental. Akun ini secara konsisten membagikan informasi tentang jenis-jenis gangguan mental, tips self-care, serta cerita inspiratif tentang perjalanan pemulihan dari penyakit mental. Selain itu, akun ini juga aktif dalam membagikan kisah-kisah nyata dari individu yang mengalami tantangan mental.



Gambar 1.1



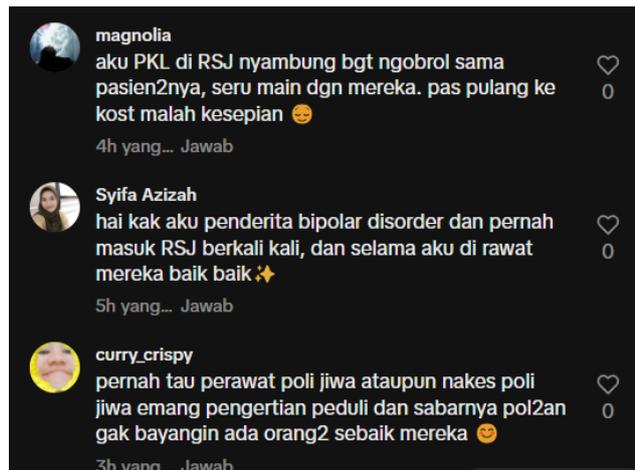
Gambar 1.2

Pada Gambar 1.1, akun @yovania_aj membagikan pengalaman di RSJ, di mana Yova awalnya merasa sendirian. Namun, Yova kemudian merasa diperhatikan dan memiliki wadah untuk berbicara berkat tim kebersihan yang rutin membersihkan ruangnya. Gambar 1.2 menunjukkan Yova menjelaskan penggunaan asuransi BPJS untuk konsultasi dengan psikiater, memberikan informasi kepada penonton tentang prosedur yang harus diikuti untuk berkonsultasi dengan BPJS ke psikiater.

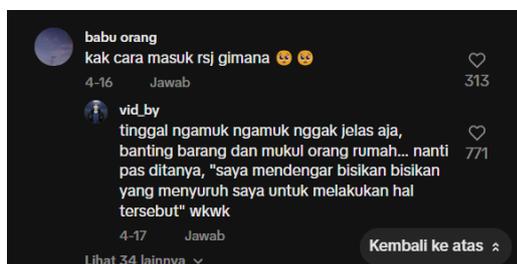
Tanggapan publik terhadap konten yang diposting oleh akun @yovania_aj sangat bervariasi. Sebagian besar tanggapan adalah positif, dengan banyaknya balasan (replies), repost, dan like yang menunjukkan dukungan dan penghargaan terhadap upaya akun ini dalam membagikan informasi tentang kesehatan mental. Namun, terdapat juga tanggapan negatif yang mencoba untuk meragukan keotentikan cerita-cerita yang dibagikan atau mengkritik pendekatan akun ini dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan mental.



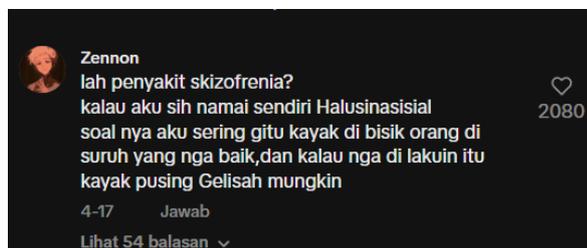
Gambar 1.3



Gambar 1.4



Gambar 1.5



Gambar 1.6

Pola komunikasi dalam akun @yovania_aj menunjukkan bahwa akun ini cenderung untuk terus mendorong pembicaraan terbuka tentang kesehatan mental meskipun terdapat tanggapan negatif dari sebagian publik. Akun ini juga berusaha untuk merespons tanggapan publik secara aktif, baik itu dengan memberikan penjelasan lebih lanjut atau dengan memberikan dukungan kepada individu yang mengalami kesulitan mental.

Dalam konteks *teori Spiral of Silence*, penelitian ini menunjukkan bahwa akun @yovania_aj berperan dalam mengurangi tidak mengurangi efek spiral of silence terkait isu kesehatan mental di kalangan masyarakat. Dengan terus menyuarakan pesan-pesan positif dan mengedukasi publik tentang kesehatan mental, akun ini memberikan ruang bagi individu

yang mungkin merasa terdorong untuk menahan diri untuk menyuarakan pengalaman atau pendapat mereka.

Dari segi etika komunikasi, akun @yovania_aj juga memperlihatkan tanggung jawab dalam menyebarkan informasi yang akurat, mendukung individu yang membutuhkan, dan memperhatikan sensitivitas terhadap isu-isu kesehatan mental. Meskipun terdapat tantangan dan kritik, akun ini tetap berperan sebagai sumber informasi dan dukungan bagi individu yang membutuhkan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa akun @yovania_aj memiliki peran yang signifikan dalam membentuk persepsi publik terhadap isu kesehatan mental melalui media sosial. Dengan memperhatikan teori Spiral of Silence dan prinsip-prinsip etika komunikasi, akun ini mampu menavigasi tantangan etika dalam lingkungan media digital yang cepat berubah sambil tetap berperan sebagai agen perubahan yang positif dalam mengatasi stigma terhadap kesehatan mental.

Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya peran individu dalam membentuk persepsi publik terhadap isu kesehatan mental melalui media sosial. Rekomendasi untuk praktisi dan peneliti adalah untuk terus memperhatikan etika komunikasi dalam menyebarkan informasi tentang kesehatan mental, serta untuk memperkuat dukungan bagi individu yang membutuhkan di lingkungan media digital. Dengan demikian, diharapkan stigma terhadap kesehatan mental dapat diatasi secara lebih efektif dan masyarakat dapat menjadi lebih inklusif dalam mendukung kesehatan mental.

KESIMPULAN

Dengan menggunakan struktur teoritis Spiral of Silence, penelitian ini menyelidiki peran akun Tiktok @yovania_aj dalam membentuk persepsi publik terhadap masalah kesehatan mental. Ada beberapa kesimpulan yang dapat dibuat berdasarkan analisis konten yang diposting oleh akun tersebut, tanggapan publik terhadap konten tersebut, dan pola komunikasi yang terjadi di akun tersebut:

Akun @yovania_aj secara aktif membagikan informasi, advokasi, dan kesadaran tentang kesehatan mental melalui konten-konten yang bervariasi, seperti tips self-care, cerita inspiratif, dan fakta-fakta tentang gangguan mental. Respons publik terhadap konten yang diposting oleh akun ini cenderung positif, meskipun terdapat juga tanggapan negatif yang mencoba untuk meragukan keotentikan cerita-cerita yang dibagikan. Akun @yovania_aj

berperan dalam merespons tanggapan publik secara aktif dan terus mendorong pembicaraan terbuka tentang kesehatan mental di media sosial.

Dalam konteks teori Spiral of Silence, penelitian ini menunjukkan bahwa akun @yovania_aj memiliki peran yang signifikan dalam mengurangi efek spiral of silence terkait isu kesehatan mental di kalangan masyarakat. Dengan terus menyuarakan pesan-pesan positif dan mengedukasi publik tentang kesehatan mental, akun ini memberikan ruang bagi individu yang mungkin merasa terdorong untuk menahan diri untuk menyuarakan pengalaman atau pendapat mereka.

Dari segi etika komunikasi, akun @yovania_aj juga memperlihatkan tanggung jawab dalam menyebarkan informasi yang akurat, mendukung individu yang membutuhkan, dan memperhatikan sensitivitas terhadap isu-isu kesehatan mental. Meskipun terdapat tantangan dan kritik, akun ini tetap berperan sebagai sumber informasi dan dukungan bagi individu yang membutuhkan di lingkungan media digital.

Berdasarkan temuan dan kesimpulan dari penelitian ini, beberapa saran dapat diajukan untuk penelitian dan praktik selanjutnya:

- Penelitian Lanjutan: Melakukan penelitian lanjutan untuk memperdalam pemahaman tentang peran individu lainnya dalam membentuk persepsi publik terhadap isu kesehatan mental di media sosial.
- Pengembangan Strategi Komunikasi: Mengembangkan strategi komunikasi yang efektif untuk mengatasi stigma terhadap kesehatan mental di media sosial, termasuk penggunaan narasi personal dan penggunaan bahasa yang inklusif.
- Penguatan Dukungan Online: Memperkuat dukungan online bagi individu yang mengalami kesulitan mental dengan menyediakan sumber daya dan informasi yang dapat diakses secara mudah dan aman di media sosial.
- Pelatihan Kesadaran Kesehatan Mental: Mengadakan pelatihan kesadaran kesehatan mental bagi pengguna media sosial, termasuk para pengelola akun individu, untuk meningkatkan pemahaman tentang isu-isu kesehatan mental dan mempromosikan perilaku yang mendukung.

Penelitian ini memberikan wawasan yang berharga tentang peran akun @yovania_aj dalam membentuk persepsi publik terhadap isu kesehatan mental melalui media sosial. Dengan memperkuat kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental di masyarakat,

diharapkan dapat tercipta lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung bagi individu yang menghadapi tantangan mental. Ini merupakan kontribusi yang signifikan dalam memahami dinamika komunikasi dalam konteks isu kesehatan mental di media sosial, serta menegaskan pentingnya peran individu dan prinsip etika dalam komunikasi digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansori, A.N.A.I. (2023). Yovania Asyifa Jami, Mantan Pasien RSJ yang Berhasil Jadi Mahasiswi UI dan Tebarkan Edukasi Kesehatan Mental. *Liputan6.com*. di akses pada 24 Juni 2024
- CNN Indonesia. (2023). Yovania Asyifa Sempat Dijauhi Teman karena Idap Gangguan Bipolar. di akses pada 24 Juni 2024
- Deriyanto, D, Qarib, F. (2018). PERSEPSI MAHASISWA UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADDEWI MALANG TERHADAP PENGGUNAAN APLIKASI TIK TOK, *JISIP: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik* ISSN. 2442-6962 Vol. 7, No. 2 (2018)
- Ourbetterworld.org. (2019). Mental Health in Asia: The Numbers. di akses pada 23 Juni 2024)
- Ridlo, I.A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, p-ISSN 2528-0104 | e-ISSN 2528-5181
- Rozali, Y.A, Sitasari, N.W, Lenggogeni, A. (2022). MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DI MASA PANDEMIC. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*. DOI: 10.47007/abd.v7i2.3958
- Saputra, F.M. (2021). HAK CIPTA DANCE CHALLENGE YANG DIUNGGAH KE APLIKASI TIKTOK. *Jurnal Penegakan Hukum Indonesia (JPHIJPHI E-ISSN 2746-7406 Volume 2, Issue 1, February 2021*
- Saputra, F.M. (2021). HAK CIPTA DANCE CHALLENGE YANG DIUNGGAH KE APLIKASI TIKTOK. *Jurnal Penegakan Hukum Indonesia (JPHIJPHI E-ISSN 2746-7406 Volume 2, Issue 1, February 2021*