

## **BAB II**

### **DESKRIPSI OBJEK DAN SUBJEK PENELITIAN**

#### **A. Deskripsi Objek Penelitian**

Saat ini, konsep dan pandangan masyarakat terhadap isu kesehatan mental serta permasalahannya di Indonesia selalu menjadi topik pembicaraan yang hangat diperbincangkan. Dalam arti yang lebih luas, kesehatan mental tidak terbatas pada permasalahan kesehatan mental yang serius saja, melainkan juga berfokus pada kondisi masyarakat yang mampu berkembang secara fisik, mental, dan emosional untuk dapat mewujudkan serta mengatasi tekanan yang dimiliki, bekerja secara mandiri, serta dapat berkontribusi dengan baik di dalam lingkungannya. Namun, jika melihat fenomena yang terjadi saat ini, kecenderungan penyimpangan perilaku, kecemasan berlebih, hingga depresi akibat permasalahan kesehatan mental yang dialami tentu menjadi sebuah hal yang sangat merugikan. Adapun pada masyarakat saat ini, isu *bullying*, intimidasi, tindak kekerasan, dan lain sebagainya menjadi kasus maupun fenomena yang sudah banyak terjadi (Arif, 2023).

Merujuk pada kasus kesehatan mental di Indonesia, tingginya masalah kesehatan mental yang terjadi menurut *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* yang dilakukan pada tahun 2022 menunjukkan bahwa 15,5 juta (34,9 persen) remaja di Indonesia mengalami gangguan mental. Jumlah tersebut tentunya setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja yang terdiagnosis gangguan jiwa

menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* Edisi Kelima (DSM-5) yang merupakan pedoman diagnosis gangguan jiwa di Indonesia (Arif, 2023). Selain itu, studi *Global Burden of Disease* (GBD) pada tahun 2019 yang dilakukan oleh *Institute for Health Metrics and Evaluation University of Washington* menunjukkan bahwa Indonesia mengalami peningkatan jumlah penderita gangguan kesehatan mental dalam 30 tahun terakhir. Sementara itu, pada tahun 2021, Kementerian Kesehatan RI juga melaporkan bahwa prevalensi penderita gangguan kesehatan jiwa di Indonesia sekitar 1/5 dari jumlah penduduk, yang berarti sekitar 20% penduduk di Indonesia kemungkinan besar menderita penyakit jiwa (dpr.go.id, 2023).

Melihat jumlah angka yang sangat besar dan terus meningkat dari tahun ke tahun, hal tersebut tentu menjadi sebuah fenomena yang tidak dapat diabaikan dan harus mendapatkan perhatian melalui upaya pencegahan dan penanganan masalah terkait kesehatan mental melalui dorongan edukasi publik secara masif. Berdasarkan hal tersebut, di era yang serba digital saat ini, akses teknologi dan informasi hampir tersebar di seluruh wilayah Indonesia. Dengan kata lain, pemberian pelayanan informasi mengenai kesehatan mental pun perlu memanfaatkan kemudahan tersebut sebagai upaya untuk mengedukasi serta mendekatkan masyarakat pada akses informasi mengenai kesehatan mental (Wijaya, 2019, h. 3). Dalam hal ini, kesehatan mental juga erat kaitannya dengan tindakan untuk mencapai jiwa yang sehat. Maka dari itu, diperlukan juga sebuah usaha dalam membina individu untuk mengembangkan diri dengan diberikannya konten yang bermanfaat melalui

berbagai macam bentuk informasi kepada setiap individu tentang bagaimana cara mewujudkan derajat kesehatan mental yang optimal, serta meningkatkan pemahaman, keterlibatan, hingga penerimaan masyarakat terhadap kesehatan mental.



**Gambar 2.1**  
Konten Unggahan terkait Pengembangan Diri  
(Sumber: [Instagram.com/menjadimanusia.id](https://www.instagram.com/menjadimanusia.id))

Berdasarkan hal tersebut, pemanfaatan media sosial sebagai platform untuk menyebarkan informasi tentu sangat mempermudah individu, khususnya dalam memperoleh informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri yang saat ini cukup dibutuhkan. Layanan penyebaran informasi terkait psikologis atau kesehatan mental dan pengembangan diri pun sudah cukup banyak ditemukan seperti pada akun *Instagram* @menjadimanusia.id yang menjadi salah satu platform dalam menyebarluaskan isu mengenai kesehatan mental dan pengembangan diri melalui konten-konten berkualitas seputar problematika kehidupan dengan

menggali sisi kemanusiaan. Akun *Instagram* @menjadimanusia.id menjadi sebuah alternatif media dan platform sosial bagi siapa saja yang ingin berbagi maupun mendengarkan cerita-cerita mengenai kehidupan dari berbagai sudut pandang. Dalam akun tersebut, banyak disajikan berbagai macam informasi tentang *tips* bagaimana cara untuk melakukan pengembangan diri dan menghadapi kondisi gangguan kesehatan mental yang dihadapi oleh seseorang.

Sebagai media yang membahas isu terkait kesehatan mental dan pengembangan diri, akun *Instagram* @menjadimanusia.id menyediakan banyak konten yang diunggah di *feeds*, *story*, maupun *reels Instagram* sebagai wadah untuk saling berbagi cerita dan pesan positif yang dapat menguatkan *followers*-nya. Akun *Instagram* @menjadimanusia.id sendiri hingga saat ini telah mengunggah 2.242 postingan dan memiliki 1,1 juta pengikut. Menjadi manusia didirikan oleh Rhaka Ghanisatria, Adam A. Abednego, serta Levina Purnamadewi pada tahun 2018. Akun *Instagram* @menjadimanusia.id dijadikan sebagai platform atau ruang yang hangat bagi siapa saja yang ingin mendengar, melihat, maupun membagikan cerita kehidupan, sebab bagi Menjadi Manusia, setiap jiwa tentu memiliki makna dan setiap cerita dapat menyelamatkan nyawa (Menjadi Manusia, n.d).



**Gambar 2.2**  
Konten Unggahan oleh Para *Peer Counselor* Menjadi Manusia  
(Sumber: *Instagram.com/menjadimanusia.id*)

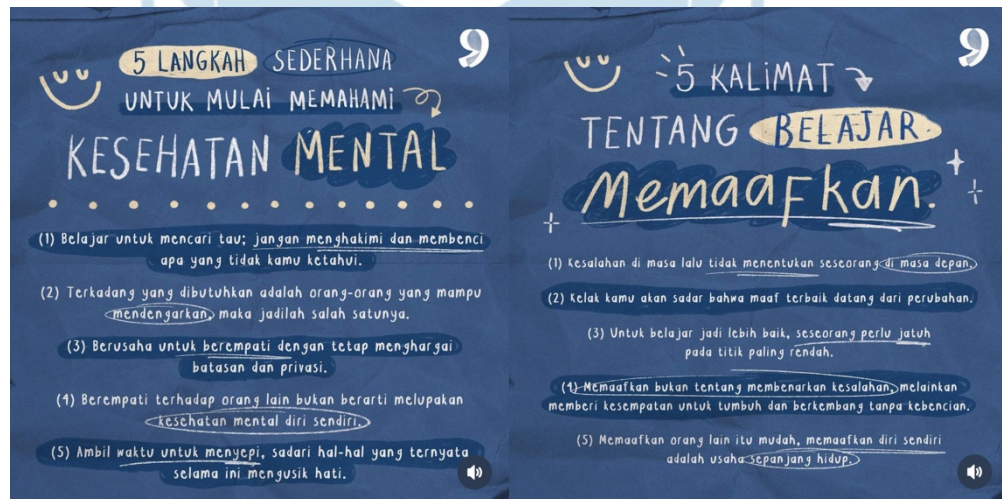
Melihat unggahan postingan yang terdapat pada akun *Instagram* @menjadimanusia.id, informasi yang disajikan tentu memuat pesan-pesan yang bermanfaat mulai dari mencegah, menjaga, memotivasi, hingga mengoptimalkan kondisi kesehatan mental melalui pesan terkait perkembangan diri. Tidak hanya itu, sebagai media layanan kesehatan mental, akun *Instagram* @menjadimanusia.id juga menyediakan sebuah layanan berbasis *online* bagi para *followers*-nya yang ingin membagikan cerita hidup maupun masalah yang sedang dihadapi dengan terbuka dan aman. Tanpa adanya penghakiman atas ruang cerita yang disajikan, Menjadi Manusia memberikan ruang maupun layanan dalam bentuk konsultasi non-klinis. Ruang cerita yang disediakan pun juga tidak membatasi para *followers* akun *Instagram* @menjadimanusia.id dalam membagikan kisah hidupnya. Siapa saja dapat bergabung dan menggunakan layanan ini serta membagikan cerita hidup mereka mulai dari kecemasan, hubungan pertemanan, hubungan percintaan,

keluarga, kehilangan motivasi dan kepercayaan diri, serta masalah-masalah non-klinis lainnya. Melihat hal tersebut, tentu hal ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan *followers* akun *Instagram* @menjadimanusia.id dalam membantu maupun menyelesaikan setiap permasalahan sehari-hari yang tidak mengancam nyawa dan berbahaya bagi diri sendiri maupun orang lain (Menjadimanusia.id, 2023).

Akun *Instagram* @menjadimanusia.id memiliki konten unggahan yang bervariasi terkait isu kesehatan mental dan pengembangan diri. Dalam hal ini, pesan maupun informasi yang disajikan tentu bermanfaat bagi para *followers* akun tersebut, salah satunya konten unggahan yang berjudul “5 Langkah Sederhana untuk Mulai Memahami Kesehatan Mental” yang diunggah pada 29 Mei 2023. Dalam konten unggahan tersebut, dikatakan bahwa layaknya kesehatan fisik, kesehatan mental pun membutuhkan kepekaan, empati, dan pemahaman. Dengan kita bisa sedikit lebih memahami hal tersebut, dampak yang diperoleh tidak hanya diperuntukkan kepada diri sendiri, melainkan juga menjadi salah satu faktor penting dalam perjalanan pemulihan teman-teman penyintas. Memang tidak dipungkiri bahwa dalam proses perjalanan menjaga kesehatan mental seseorang merupakan hal yang tidak mudah. Namun, bukan hal yang salah pula jika langkah-langkah sederhana untuk mulai memahami kesehatan mental tersebut kita terapkan di dalam kehidupan kita sehari-hari.

Konten unggahan lainnya dapat kita lihat pada postingan yang berjudul “5 Kalimat tentang Belajar Memafkan” yang diunggah pada 20 April 2023. Dalam

konten unggahan tersebut, dikatakan bahwa pada dasarnya kita akan lebih bisa memahami perilaku orang lain jika kita mengingat bahwa setiap orang mengalami perjalanan yang hidup yang berbeda-beda. Dengan kita menyadari bahwa tidak ada manusia yang sempurna, hal ini akan memberikan kita keikhlasan untuk menerima bahwa setiap orang dapat berbuat salah dan hidup kita akan lebih tenang jika bisa saling menerima dan memaafkan. Memahami bahwa setiap manusia dapat membuat kesalahan, membantu kita untuk tidak lagi dengan mudah menilai orang lain sebagai orang yang jahat. Sama halnya dengan masa lalu, peristiwa yang terjadi dalam kehidupan kita tentu menyimpan kenangan. Tidak bisa dipungkiri bahwa menerima sesuatu yang terjadi kepada diri kita tidak semudah membalikkan telapak tangan. Namun, sejatinya, setiap masalah, peristiwa menyenangkan, maupun peristiwa menyedihkan yang terjadi adalah hal yang membuat diri kita seperti saat ini.



**Gambar 2.3**  
Konten Unggahan terkait Kesehatan Mental  
(Sumber: *Instagram.com/menjadimanusia.id*)

Dalam penyusunan penelitian yang dilakukan, objek dalam penelitian ini adalah persepsi tentang informasi mengenai kesehatan mental dan pengembangan diri dalam akun *Instagram* @menjadimanusia.id. Dalam hal ini, informasi maupun pesan yang disajikan dalam akun *Instagram* @menjadimanusia telah berperan sebagai teks media yang akan menghasilkan sebuah penilaian maupun penafsiran tersendiri setelah dikonsumsi oleh para *followers* sebagai konsumen media. Berdasarkan hal tersebut, para konsumen media yang menerima maupun melihat setiap informasi yang disajikan tentu mengalami proses reproduksi makna serta penafsiran yang dipengaruhi oleh berbagai latar belakang konsumen media itu sendiri, salah satunya yaitu kondisi kesehatan mental yang dialami dalam menjalani kehidupan mereka sehari-hari. Hal ini lah yang pada akhirnya akan melahirkan persepsi yang beragam mengenai akun *Instagram* @menjadimanusia.id sebagai media informasi yang menyajikan isu mengenai kesehatan mental dan pengembangan diri.

## **B. Deskripsi Subjek Penelitian**

Kriteria utama yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah *followers* akun *Instagram* @menjadimanusia.id dengan usia tertentu serta pengalaman pribadi yang relevan terkait kesehatan mental dan pengembangan diri. Merujuk pada kriteria utama, informan yang akan diwawancarai terlebih dahulu harus mengetahui dan mengikuti akun *Instagram* @menjadimanusia.id. Sedangkan, pada kriteria usia informan yang dipilih yaitu informan dengan usia 16-24 tahun yang mana usia



tersebut menurut Riskesdas (2018) merupakan periode kritis bagi kesehatan mental remaja dan anak muda di Indonesia.

Dalam hal ini, peneliti memilih informan dengan alasan maupun pertimbangan bahwa informan telah mengetahui secara jelas mengenai rumusan masalah serta tujuan penelitian ini. Peneliti juga menganggap bahwa informan telah memiliki data yang sesuai untuk memenuhi tujuan penelitian mengenai proses pembentukan persepsi *followers* tentang informasi mengenai kesehatan mental dan pengembangan diri dalam akun *Instagram* @menjadimania.id. Tidak hanya memenuhi kriteria subjek penelitian yang telah ditentukan sebelumnya, alasan lain yang memengaruhi pertimbangan peneliti adalah kondisi kedekatan yang dimiliki oleh peneliti dengan keempat informan.

Adapun dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 4 informan yang akan diwawancarai dengan deskripsi sebagai berikut, yakni:

1. Informan pertama bernama PR, merupakan seorang penulis dan *content creator* berusia 24 tahun yang saat ini berdomisili di Kediri, Jawa timur. PR sendiri merupakan penyintas gangguan bipolar dan telah mengetahui serta mengikuti akun *Instagram* @menjadimania.id sejak tahun 2019.
2. Informan kedua bernama GF, merupakan seorang *fresh graduate* berusia 22 tahun yang saat ini berdomisili di Kupang, NTT. Memiliki pengalaman pribadi yang relevan dengan kesehatan mental dan pengembangan diri. Telah mengetahui dan mengikuti akun *Instagram* @menjadimania.id sejak tahun 2022.

3. Informan ketiga bernama FH, merupakan seorang mahasiswi berusia 22 tahun yang saat ini berdomisili di Canggu, Bali. Memiliki pengalaman mengikuti komunitas Teman Manusia yang diselenggarakan oleh Menjadi Manusia dan telah mengetahui serta mengikuti akun *Instagram* @menjadimanusia.id sejak tahun 2020.
4. Informan keempat bernama GB, merupakan seorang pelajar berusia 18 tahun yang saat ini berdomisili di Belitung, Kepulauan Bangka Belitung. Memiliki pengalaman pribadi yang relevan dengan kesehatan mental dan pengembangan diri. Telah mengetahui dan mengikuti akun *Instagram* @menjadimanusia.id sejak tahun 2022.

