



Pengaruh Konten Self-Healing Di Instagram Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z Di Kota Bandung

Ageng Saepudin Kanda

Universitas Teknologi Digital

Erwin Firdaus

Universitas Teknologi Digital

Universitas Teknologi Digital Jl. Cibogo No.Indah 3, Mekarjaya, Kec. Rancasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40000

Korespondensi penulis: erwin11211001@digitechuniversity.ac.id

Abstrak. *This study aims to investigate the impact of self-healing content on Instagram on the mental health of generation Z in Bandung City. Through surveys and data analysis from generation Z respondents who were exposed to the content, this study concluded that self-healing content on Instagram had a significant positive influence on their mental health. Results show an increase in the level of mental well-being and stress management after exposure to self-healing content. Instagram, as a content delivery medium, proved to be effective in shaping positive perceptions and improving the mental health of Generation Z. These conclusions contribute to the understanding of the positive role of social media in supporting generation Z's mental well-being and provide a basis for further content development to improve their quality of life.*

Keywords : *Self-healing ; Instagram ; Mental health ; Generation Z ; Bandung City*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi dampak konten self-healing di Instagram terhadap kesehatan mental generasi Z di Kota Bandung. Melalui survei dan analisis data dari responden generasi Z yang terpapar konten tersebut, penelitian ini menyimpulkan bahwa konten self-healing di Instagram memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Hasil menunjukkan peningkatan tingkat kesejahteraan mental dan penanganan stres setelah eksposur terhadap konten self-healing. Instagram, sebagai medium penyampaian konten, terbukti efektif dalam membentuk persepsi positif dan meningkatkan kesehatan mental generasi Z. Kesimpulan ini memberikan kontribusi pada pemahaman tentang peran positif media sosial dalam mendukung kesejahteraan mental generasi Z dan memberikan dasar bagi pengembangan konten lebih lanjut untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kata Kunci : *Self-healing ; Instagram ; Kesehatan mental ; Generasi Z ; Kota Bandung*

PENDAHULUAN

Pertumbuhan pengguna Instagram, terutama kalangan Generasi Z, telah membawa perubahan signifikan dalam konsumsi konten daring. Namun, masih kurangnya pemahaman tentang pengaruh konten self-healing di Instagram terhadap kesehatan mental Generasi Z di Kota Bandung. Kesehatan mental menjadi isu kritis mengingat tekanan hidup dan dinamika sosial yang unik di kalangan generasi ini.

Kajian teoritis mengeksplorasi konsep self-healing, dampak media sosial pada kesehatan mental, dan karakteristik Generasi Z. Teori-teori psikologi dan komunikasi membantu memahami interaksi antara konten self-healing di Instagram dan kesehatan mental Generasi Z.

Permasalahan utama melibatkan kurangnya pemahaman terhadap sejauh mana konten self-healing di Instagram dapat membentuk kesehatan mental Generasi Z di Kota Bandung. Perlu diidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi dampaknya dan bagaimana konteks kota tersebut memainkan peran penting.

Meskipun ada penelitian tentang pengaruh media sosial pada kesehatan mental, kajian yang memfokuskan pada konten self-healing di Instagram khususnya untuk Generasi Z di Kota Bandung masih terbatas. Ini menciptakan kekosongan pengetahuan yang perlu diisi untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam.

Penelitian sebelumnya belum secara khusus menyelidiki pengaruh konten self-healing di Instagram terhadap kesehatan mental Generasi Z di konteks Kota Bandung. Dengan memahami kebaruan hasil penelitian ini, dapat memberikan pandangan baru dan kontribusi signifikan pada literatur terkait.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dampak konten self-healing di Instagram terhadap kesehatan mental Generasi Z di Kota Bandung. Penelitian ini akan menjelaskan hubungan antara eksposur terhadap konten tersebut dengan perubahan positif dalam kesehatan mental, serta faktor-faktor yang memoderasi efek tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan bagi praktisi media sosial, kesehatan mental, dan penelitian lebih lanjut di bidang ini.

KAJIAN TEORI

Menurut KBBI, konten adalah informasi yang tersedia melalui media atau produk elektronik. Sementara itu, menurut Simarmata (2011) Konten adalah pokok, tipe, atau unit dari informasi digital. Konten dapat berupa teks, citra, grafis, video, suara, dokumen, laporan-laporan dan lain-lain. Artinya, konten adalah semua hal yang dapat dikelola dalam format elektronik. Menurut Business Dictionary, konten memiliki arti: Teks dari dokumen atau publikasi dalam bentuk apapun. Konten adalah informasi dan komunikasi. Jumlah total dari kesegaran, keterbacaan, relevansi, dan kegunaan informasi yang disajikan dan cara penyajiannya, Esensi dari pesan atau wacana yang dikomunikasikan, sebagaimana dipahami atau diterima oleh audiens yang dituju, Lem yang membuat situs web ‘lengket’ sehingga pengunjung mau kembali lagi dan membuat mereka betah.

Influencer atau key opinion leader (KOL) adalah orang-orang yang memiliki followers atau audiens yang cukup banyak di media sosial, dan memiliki pengaruh yang kuat terhadap followers mereka, seperti artis, selebgram, blogger, youtuber, buzzer, dan lain sebagainya (SociaBuzz, 2020). Para influencer ini dianggap dapat memediasi pesan serta menyebarkannya dengan cepat dan mudah, yang juga berpotensi viral serta dapat mempengaruhi komunitas dan lebih banyak orang (Uzunoğlu & Misci Kip, 2014), sehingga menjadi suatu strategi penyampaian komunikasi baru yang efektif bagi kehumasan dan perusahaan. Penggunaan third party endorser atau pihak ketiga menjadi hal yang perlu dipertimbangkan oleh organisasi untuk menambah kredibilitas informasi yang dikomunikasikan lewat media sosial (Dewi & Yuliati, 2018). Para influencer tidak hanya berperan dalam kegiatan promosi atas suatu produk dengan tujuan membangun awareness (kesadaran) khalayak, tetapi juga berperan dalam mengkampanyekan pesan 209 Jurnal Ultimacomm Vol. 12 No. 2, Des 2020 yang ingin disampaikan perusahaan kepada masyarakat yang lebih luas. Kehadiran para

influencer di media sosial dengan pendapat mereka juga dianggap memiliki pengaruh yang kuat bagi masyarakat, terutama bagi generasi muda (Kádeková & Holienčinová, 2018).

Teori Stres dan Adaptasi, dikembangkan oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman, merupakan kerangka kerja yang membahas bagaimana individu mengevaluasi dan beradaptasi terhadap stres. Teori ini pertama kali diperkenalkan pada tahun 1984 dan menjadi salah satu teori utama dalam psikologi stres dan coping. Penerapan Teori Stres dan Adaptasi menjadi relevan dalam konteks kesehatan mental, terutama ketika mengkaji bagaimana individu dari Generasi Z di Kota Bandung mengevaluasi dan beradaptasi terhadap faktor-faktor stres dalam kehidupan mereka. Dalam konteks penelitian Anda tentang pengaruh konten self-healing terhadap kesehatan mental Generasi Z di Kota Bandung, Anda dapat mengeksplorasi bagaimana konten tersebut memengaruhi proses evaluasi dan coping mereka terhadap stres.

Bhakti dan Safitri (2017) menemukan bahwa generasi Z mempunyai identitas yang berbeda dengan generasi-generasi sebelumnya. Bahkan millennials yang merupakan angkatan sebelumnya berbeda secara signifikan dengan generasi Z (Stillman, 2017). Generasi ini suka bekerja sama dalam melaksanakan pekerjaan fleksibel paham terhadap tantangan serta dimotivasi oleh pencapaian, dan suka menelaah metode yang baru dalam menuntaskan sesuatu permasalahan (Wiedmer, 2015). Hasil penelitian dari Bencsik & Machova (2016) menunjukkan perbedaan karakteristik generasi Z dengan generasi-generasi sebelumnya, hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut: 4 Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan karakteristik yang signifikan antar generasi Z dengan generasi lain, salah satu faktor utama yang membedakan adalah penguasaan informasi dan teknologi. Bagi generasi Z, informasi dan teknologi adalah hal yang sudah menjadi bagian dari kehidupan mereka, karena mereka lahir dimana akses terhadap informasi, khususnya internet sudah menjadi budaya global, sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap nilai-nilai, pandangan dan tujuan hidup mereka.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan prosedur atau cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu, Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut (Resseffendi 2010:33) mengatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang menggunakan observasi, wawancara atau angket mengenai keadaan sekarang ini, mengenai subjek yang sedang kita teliti. Adapun fokus penelitian dalam penelitian ini adalah Dampak bullying yang meliputi, dampak positif dan dampak *negative* bagi para korban dari Tindakan perilaku *bullying* maupun lingkungan sekitarnya. Penelitian memerlukan subyek untuk mendukung tercapainya tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti memilih beberapa Generasi Z di Kota Bandung, sample yang di ambil terdiri dari 6 laki laki dan 8 responden perempuan. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Angket

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Dimasa ini kesehatan mental sudah mulai mendapatkan perhatian di berbagai kalangan karena masyarakat

terutama anak muda yang di kenal dengan sebutan generasi Z sangat kental dan paham mengenai kesehatan mental ini.

Berdasarkan penelitian yang di lakukan pada 14 koresponden 13 diantaranya setuju jika konten self healing yang mereka lihat di social media terutama Instagram mempengaruhi secara positif dan bias di jadikan sarana edukasi untuk mempelajari mengenai kesehatan mental. 10 dari 14 koresponden yang penulis lakukan penelitian setuju jika dengan adanya konten self healing yang beredar dapat mengurangi tingkat stress dan meningkatkan kesehatan mental bagi yang menonton konten tersebut. Bahkan diantaranya melakukan praktik self healing yang mereka tonton di social media berupa Instagram guna menurunkan terjangkit penyakit yang berhubungan dengan kesehatan mental. Sebagian besar koresponden merasa jika konten Self Healing di Instagram lebih efektif daripada sumber kesehatan mental lainnya (misalnya, buku, artikel, atau seminar) karena mudah di jangkau dan mudah di pahami serta tidak membutuhkan waktu yang lama seperti membaca buku dan mengikuti seminar.

Berdasarkan Teatment yang peneliti berikan, bahwa generasi z mendapat pengaruh yang baik terhadap influencer self healing yang da di aplikasi Instagram, . hal ini bisa di lihat bahwa korelasi antara angket sebelum adanya sosialisasi dengan angket setelah sosialisai memiliki korelasi sebesar 0.8999 yang artinya kegiatan sosialisai ini memiliki hubungan atau pengaruh yang sangat kuat bagi generasi z yang menjaid korespoden dalam penelitian ini. Nilai koefisien determinasi 0.794 atau 79% yang berarti bahwa x dapat menjelaskan y sebesar 79% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Dengan adanya konten self healing memengaruhi keadaan generas z untuk tepat menjaga Kesehatan mentalnya dan senan tiasa untuk mencari Solusi untuk neringankan sress yang di akibatkan kesibukannya menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini juga mendorong generasi z untuk lebih waspada untuk menjaga diri terhindar dari masaah Kesehatan mental yang marak Dimasa ini.

KESIMPULAN

Penelitian "Pengaruh Konten Self-Healing Di Instagram Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z Di Kota Bandung" menunjukkan bahwa konten self-healing yang disajikan melalui platform Instagram memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental generasi Z di Kota Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konten self-healing di Instagram memiliki dampak positif pada kesehatan mental generasi Z di Kota Bandung. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan atau pemeliharaan tingkat kesehatan mental responden setelah terpapar konten tersebut. Konten self-healing yang disajikan secara khusus untuk generasi Z memiliki relevansi yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa penyajian konten harus memperhatikan karakteristik dan kebutuhan khusus dari target audiens agar efektif dalam memengaruhi kesehatan mental mereka. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konten self-healing di Instagram memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental generasi Z di Kota Bandung, dan hal ini membuka peluang untuk peningkatan kesejahteraan mental melalui penggunaan platform media sosial dengan pendekatan yang lebih terarah.

DAFTAR PUSTAKA

Penelitian Pengaruh konten influencer di media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja akhir. Asrini Mahdia, Universitas Gunadarma

<https://core.ac.uk/download/pdf/270174296.pdf>

Penelitian pengaruh konten edukasi dan konten rekreasi terhadap minat berkunjung serta dampaknya pada keputusan berkunjung. Dewi nurbaiti, Siti Nurjanah, Institut Teknologi dan Bisnis Kalbis

<https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=813926&val=10544&title=PENGARUH%20KONTEN%20EDUKASI%20DAN%20KONTEN%20REKREASI%20TERHADAP%20MINAT%20BERKUNJUNG%20SERTA%20DAMPAKNYA%20PADA%20KEPUTUSAN%20BERKUNJUNG>

Penelitian Bencsik, Csikos, dan Juhez (2016)

https://www.researchgate.net/publication/309021397_Y_and_Z_Generations_at_Workplaces

Influencer atau key opinion leader (KOL)

<https://sociabuzz.com/influencer>

Penelitian Kádeková & Holienčinová 2018

<https://www.communicationtoday.sk/download/22018/06.-KADEKOVA-HOLIENCINOVA-%25E2%2580%2593-CT-2-2018.pdf>