

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Perkembangan teknologi komunikasi digital telah membawa transformasi fundamental dalam cara manusia berinteraksi, membangun relasi sosial, serta memaknai pengalaman hidupnya. Media sosial sebagai produk utama dari perkembangan tersebut tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran informasi dan hiburan, melainkan telah berkembang menjadi ruang komunikasi yang sarat dengan muatan emosional, simbolik, dan naratif. Dalam konteks ini, media sosial menjadi medium yang memungkinkan individu untuk mengekspresikan identitas diri, mengartikulasikan pengalaman personal, serta membangun makna bersama melalui interaksi digital.

Perubahan fungsi media sosial ini tidak dapat dilepaskan dari kondisi sosial masyarakat modern yang ditandai oleh meningkatnya tekanan hidup, percepatan ritme kehidupan, serta tuntutan sosial yang semakin kompleks. Individu, khususnya generasi muda, dihadapkan pada berbagai ekspektasi sosial seperti tuntutan produktivitas, pencapaian akademik dan profesional, serta standar keberhasilan yang sering kali tidak realistis. Kondisi tersebut berkontribusi pada meningkatnya kerentanan emosional, seperti kelelahan mental, kecemasan, kesepian, dan perasaan tidak cukup baik.

Dalam situasi demikian, isu kesehatan mental menjadi semakin relevan dan menempati posisi penting dalam diskursus publik. Kesehatan mental tidak lagi dipahami semata-mata sebagai persoalan medis atau psikologis, tetapi juga sebagai fenomena sosial dan komunikasi yang berkaitan dengan cara individu memahami, mengekspresikan, dan memaknai pengalaman emosionalnya. Oleh karena itu, pembahasan mengenai kesehatan mental tidak dapat dilepaskan dari konteks media sosial sebagai ruang komunikasi yang dominan dalam kehidupan masyarakat kontemporer Purnamasari et al., (2025).

Media sosial menyediakan ruang alternatif bagi individu untuk mengekspresikan pengalaman emosional yang sering kali sulit disampaikan dalam interaksi tatap muka. Norma sosial, stigma terhadap kesehatan mental, serta keterbatasan ruang aman dalam lingkungan sekitar kerap membuat individu memilih untuk memendam perasaan mereka. Media sosial kemudian menjadi ruang pelarian sekaligus ruang pencarian makna, di mana individu dapat menemukan narasi yang merepresentasikan pengalaman emosional mereka sendiri.

Salah satu platform media sosial yang memiliki peran signifikan dalam membentuk pola komunikasi emosional adalah TikTok. TikTok berkembang sebagai platform berbasis video pendek yang mengintegrasikan visual, audio, teks, dan ritme secara simultan. Format ini memungkinkan penyampaian pesan secara singkat, padat, namun memiliki daya tarik emosional yang tinggi. Karakteristik tersebut menjadikan TikTok sebagai medium yang efektif dalam menyampaikan narasi personal dan reflektif, termasuk narasi yang berkaitan dengan kesehatan mental.

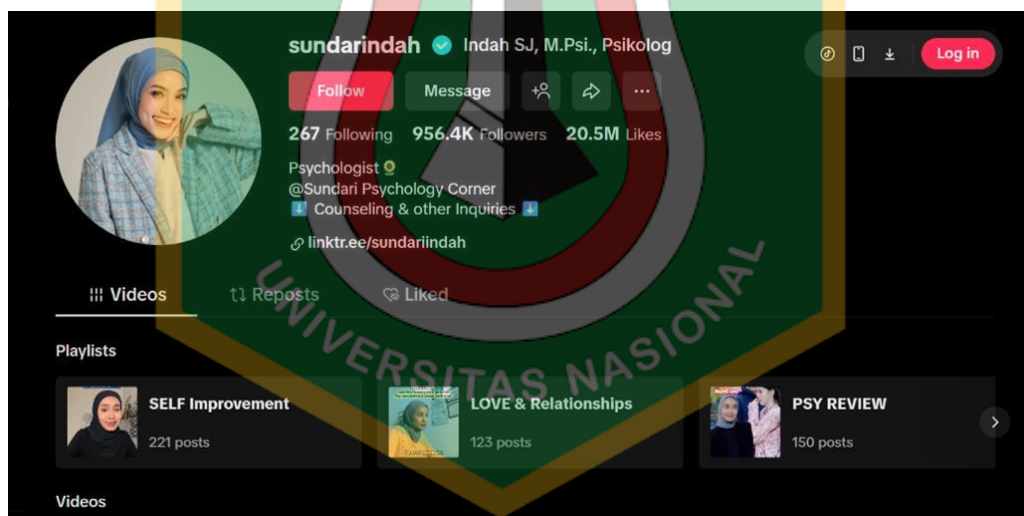
Berbeda dengan platform media sosial lain yang cenderung menekankan aspek visual estetis atau teks panjang, TikTok memungkinkan narasi disampaikan melalui kombinasi elemen sederhana namun bermakna. Narasi kesehatan mental di TikTok sering kali hadir dalam bentuk ungkapan reflektif, afirmasi emosional, serta potongan pengalaman hidup yang dekat dengan realitas audiens. Hal ini menunjukkan bahwa TikTok telah berkembang menjadi ruang komunikasi emosional yang memfasilitasi proses refleksi diri dan validasi perasaan.

Dalam konteks tersebut, akun TikTok @sundarindah muncul sebagai salah satu akun yang secara konsisten mengangkat narasi kesehatan mental melalui pendekatan reflektif dan empatik. Konten-konten yang diunggah oleh akun ini menyoroti berbagai pengalaman emosional seperti kelelahan mental, kecemasan, overthinking, kesepian, kebutuhan akan ruang aman, serta proses penerimaan diri. Narasi yang disampaikan tidak bersifat edukatif secara klinis, melainkan menggunakan bahasa personal dan emosional yang dekat dengan

kehidupan sehari-hari audiens.

Keunikan akun @sundarindah dapat diamati dari gaya penyampaian kontennya yang menggunakan narasi personal dan bahasa sehari-hari. Konten-konten yang diunggah umumnya berisi refleksi emosional, pengalaman personal, serta pernyataan afirmatif tanpa disertai instruksi langsung atau panduan praktis yang bersifat solutif. Dalam penyajiannya, akun ini tidak secara eksplisit mengklasifikasikan audiens ke dalam kategori tertentu, melainkan menyampaikan pesan secara umum kepada pengikutnya.

Narasi yang dihadirkan oleh akun @sundarindah tidak berdiri sebagai pesan satu arah. Interaksi yang terjadi di kolom komentar menunjukkan bahwa audiens secara aktif merespons konten dengan membagikan pengalaman pribadi, mengungkapkan emosi terdalam, serta memberikan dukungan kepada sesama pengguna. Kolom komentar menjadi ruang dialog emosional yang memperluas makna narasi dari konten visual ke interaksi sosial digital.



Fenomena tersebut menunjukkan bahwa narasi kesehatan mental di media sosial tidak hanya berfungsi sebagai representasi pengalaman emosional, tetapi juga sebagai medium pembentukan makna kolektif. Audiens tidak sekadar mengonsumsi konten, melainkan memaknai, menginternalisasi, dan mengaitkannya dengan pengalaman hidup mereka sendiri. Proses pemaknaan ini menjadi aspek penting dalam memahami bagaimana narasi kesehatan mental bekerja dalam konteks komunikasi digital.

Oleh karena itu, pemaknaan audiens terhadap narasi kesehatan mental menjadi fokus yang relevan untuk dikaji. Audiens sebagai subjek aktif tidak hanya menerima pesan, tetapi juga menafsirkan dan mengevaluasi narasi berdasarkan pengalaman, nilai, dan kondisi emosional yang mereka miliki. Pemaknaan ini menentukan sejauh mana narasi tersebut memiliki dampak emosional dan sosial bagi audiens.

Untuk memahami fenomena tersebut secara mendalam, penelitian ini menggunakan Teori Paradigma Naratif yang dikemukakan oleh Walter Fisher. Paradigma naratif memandang manusia sebagai *homo narrans*, yaitu makhluk yang memahami dunia melalui cerita. Dalam pandangan ini, komunikasi dipahami bukan sekadar penyampaian informasi, tetapi sebagai proses penceritaan yang dinilai berdasarkan koherensi dan fidelitas naratif. Koherensi berkaitan dengan konsistensi internal cerita, sedangkan fidelitas berkaitan dengan kesesuaian nilai cerita dengan pengalaman hidup audiens.

Melalui paradigma naratif, konten akun TikTok @sundarindah dapat dipahami sebagai rangkaian cerita tentang pengalaman emosional manusia. Audiens kemudian mengevaluasi cerita tersebut berdasarkan apakah narasi tersebut masuk akal secara emosional dan selaras dengan pengalaman mereka sendiri. Ketika narasi dianggap memiliki koherensi dan fidelitas yang tinggi, audiens akan merasakan kedekatan emosional dan memberikan respons yang positif.

Penelitian-penelitian terdahulu mengenai kesehatan mental di media sosial umumnya berfokus pada dampak penggunaan media sosial terhadap kondisi psikologis individu, efektivitas kampanye kesehatan mental, atau penyebaran informasi kesehatan mental. Namun, kajian yang secara khusus menelaah narasi kesehatan mental sebagai bentuk komunikasi naratif serta pemaknaan audiens terhadap narasi tersebut masih relatif terbatas, terutama dalam konteks platform TikTok dan akun berbasis refleksi personal.

Celah penelitian tersebut menunjukkan perlunya kajian yang tidak hanya melihat konten kesehatan mental sebagai pesan informatif, tetapi juga sebagai narasi yang membangun makna emosional dan sosial. Penelitian ini menjadi

penting untuk memahami bagaimana narasi kesehatan mental dibangun, disampaikan, dan dimaknai dalam ruang komunikasi digital.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berjudul “Analisis Narasi Kesehatan Mental pada Akun TikTok @Sundarindah dan Pemaknaan Audiens di Kalangan Followers.” Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk dan karakteristik narasi kesehatan mental yang disampaikan oleh akun @sundarindah serta memahami bagaimana audiens memaknai narasi tersebut dalam konteks pengalaman emosional mereka.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian komunikasi naratif dan komunikasi kesehatan mental, serta kontribusi praktis dalam memahami peran media sosial sebagai ruang komunikasi emosional dan ruang aman digital bagi audiens di era digital. Selain sebagai ruang ekspresi emosional, media sosial juga berperan dalam membentuk cara individu memahami dan menegosiasikan makna kesehatan mental dalam konteks budaya digital.

Budaya digital mendorong individu untuk menampilkan diri dalam bentuk narasi yang terfragmentasi, singkat, dan berulang, namun tetap sarat makna emosional. Dalam konteks ini, narasi kesehatan mental di media sosial tidak hanya merepresentasikan kondisi psikologis individu, tetapi juga mencerminkan nilai-nilai sosial yang berkembang dalam masyarakat digital.

Narasi kesehatan mental yang beredar di media sosial turut membentuk wacana publik mengenai bagaimana emosi seharusnya dirasakan, diungkapkan, dan diterima. Melalui paparan konten yang berulang, audiens secara tidak langsung belajar mengenai bahasa emosi, cara memvalidasi perasaan, serta batasan antara kekuatan dan kerentanan. Oleh karena itu, narasi kesehatan mental tidak bersifat netral, melainkan memiliki implikasi sosial dan kultural dalam membentuk pemahaman kolektif tentang kesehatan mental.

Dalam konteks komunikasi digital, relasi antara kreator dan audiens juga mengalami pergeseran. Kreator konten kesehatan mental, seperti akun TikTok @sundarindah, tidak lagi diposisikan semata sebagai penyampai pesan, tetapi sebagai figur yang dianggap memahami pengalaman emosional audiens. Relasi

ini bersifat parasosial, di mana audiens merasakan kedekatan emosional meskipun interaksi berlangsung secara tidak langsung. Kedekatan ini memengaruhi cara audiens mempercayai, menerima, dan memaknai narasi yang disampaikan.

Relasi parasosial tersebut memperkuat daya pengaruh narasi kesehatan mental, karena audiens tidak hanya menilai pesan berdasarkan isi, tetapi juga berdasarkan kedekatan emosional yang dirasakan terhadap kreator. Hal ini menjadikan narasi kesehatan mental di media sosial memiliki kekuatan persuasif yang halus, bukan melalui ajakan eksplisit, melainkan melalui empati dan kesamaan pengalaman. Oleh sebab itu, analisis terhadap narasi kesehatan mental perlu mempertimbangkan konteks relasi komunikatif antara kreator dan audiens.

Selain itu, penting untuk melihat narasi kesehatan mental di media sosial dari sudut pandang etika komunikasi. Penyampaian narasi kesehatan mental yang bersifat reflektif dan emosional memiliki potensi untuk memberikan dukungan, tetapi juga berisiko menimbulkan ketergantungan emosional atau generalisasi pengalaman. Oleh karena itu, kajian akademik diperlukan untuk memahami batas-batas narasi kesehatan mental yang bersifat suportif tanpa menggantikan peran profesional kesehatan mental.

Dalam konteks ini, akun TikTok @sundarindah menarik untuk diteliti karena narasi yang disampaikan cenderung berhenti pada tahap pengakuan dan validasi emosi, tanpa mengklaim diri sebagai otoritas klinis. Pola komunikasi ini menunjukkan adanya kesadaran implisit terhadap etika penyampaian isu kesehatan mental di ruang publik digital. Analisis terhadap narasi tersebut dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana komunikasi kesehatan mental dapat dilakukan secara empatik namun tetap bertanggung jawab.

Lebih lanjut, pemaknaan audiens terhadap narasi kesehatan mental juga berkaitan dengan proses identifikasi diri. Audiens tidak hanya merasa “terwakili”, tetapi juga menggunakan narasi tersebut sebagai cermin untuk memahami kondisi emosional mereka sendiri. Proses ini menunjukkan bahwa narasi kesehatan mental berfungsi sebagai alat refleksi diri yang membantu

individu memberi nama dan makna pada perasaan yang sebelumnya sulit diartikulasikan.

Proses identifikasi dan pemaknaan tersebut menegaskan bahwa audiens merupakan subjek aktif dalam komunikasi digital. Audiens tidak sekadar menerima narasi, tetapi juga menegosiasikan makna berdasarkan latar belakang sosial, pengalaman personal, dan kondisi emosional yang mereka miliki. Analisis pemaknaan audiens menjadi penting untuk memahami bagaimana narasi kesehatan mental beroperasi dalam kehidupan nyata audiens, bukan hanya dalam konteks konten media.

Dari sudut pandang keilmuan komunikasi, penelitian ini juga relevan untuk memperluas kajian tentang komunikasi berbasis narasi di media sosial. Selama ini, kajian komunikasi digital sering kali berfokus pada aspek teknis, algoritma, atau dampak kuantitatif, sementara dimensi naratif dan pemaknaan emosional audiens belum banyak dieksplorasi secara mendalam. Penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan menempatkan narasi dan audiens sebagai pusat analisis.

Penelitian mengenai narasi kesehatan mental pada akun TikTok @sundarindah dan pemaknaan audiens tidak hanya relevan secara kontekstual, tetapi juga memiliki nilai akademik yang signifikan. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami bagaimana komunikasi naratif bekerja dalam ruang digital, bagaimana emosi dikonstruksi dan dibagikan, serta bagaimana audiens membangun makna melalui interaksi dengan konten media sosial.

Dalam kajian komunikasi kontemporer, perhatian terhadap narasi semakin menguat seiring dengan kesadaran bahwa pesan tidak hanya dipahami melalui isi informatifnya, tetapi juga melalui struktur cerita, pilihan bahasa, serta konteks emosional yang menyertainya. Narasi berfungsi sebagai perangkat utama dalam membangun makna sosial, karena melalui cerita individu dapat menghubungkan pengalaman personal dengan realitas sosial yang lebih luas. Oleh karena itu, analisis terhadap narasi kesehatan mental di media sosial menjadi relevan untuk memahami bagaimana makna kesehatan mental dikonstruksi dan dinegosiasikan dalam ruang publik digital.



Media sosial sebagai ruang naratif memiliki karakteristik yang berbeda dengan media konvensional. Narasi di media sosial bersifat cair, terbuka, dan partisipatif, karena audiens tidak hanya menjadi penerima pesan, tetapi juga berperan dalam memperluas, menegaskan, atau bahkan mengubah makna narasi melalui interaksi. Dalam konteks ini, kolom komentar tidak dapat dipandang sekadar sebagai pelengkap konten, melainkan sebagai bagian integral dari proses pembentukan makna. Pemaknaan audiens yang muncul dalam kolom komentar mencerminkan dinamika interpretasi yang hidup dan beragam.

Keberadaan kolom komentar sebagai ruang dialog emosional menunjukkan bahwa komunikasi kesehatan mental di media sosial berlangsung dalam bentuk komunikasi dua arah yang tidak terstruktur. Audiens merespons narasi dengan membawa pengalaman personal, nilai, dan emosi mereka sendiri. Proses ini menghasilkan makna kolektif yang tidak sepenuhnya dikendalikan oleh kreator konten. Oleh sebab itu, penelitian ini menempatkan pemaknaan audiens sebagai aspek yang sama pentingnya dengan analisis narasi konten itu sendiri.

Selain itu, penting untuk dicermati bahwa narasi kesehatan mental di media sosial juga berpotensi membentuk ekspektasi audiens terhadap pengalaman emosional mereka. Paparan berulang terhadap narasi tertentu dapat memengaruhi cara audiens memahami kondisi emosionalnya, termasuk bagaimana mereka mendefinisikan kelelahan, kecemasan, dan penerimaan diri. Narasi kesehatan mental memiliki peran dalam proses normalisasi emosi, yaitu menjadikan pengalaman emosional tertentu sebagai sesuatu yang wajar dan dapat diterima secara sosial.

Dalam konteks ini, akun TikTok @sundarindah menarik untuk dikaji karena narasi yang disampaikan tidak menekankan performativitas emosi, melainkan kejujuran emosional. Konten-konten tersebut cenderung menampilkan emosi sebagai proses, bukan sebagai hasil akhir. Hal ini membedakan narasi @sundarindah dari sebagian konten media sosial lain yang sering kali menampilkan pemulihan emosional secara instan dan ideal. Perbedaan ini memiliki implikasi penting dalam cara audiens memaknai proses



kesehatan mental.

Penelitian ini juga relevan untuk melihat bagaimana media sosial berfungsi sebagai ruang alternatif di tengah keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental formal. Bagi sebagian audiens, konten kesehatan mental di media sosial menjadi titik awal untuk memahami kondisi emosional mereka sebelum mencari bantuan profesional. Meskipun tidak dapat menggantikan peran tenaga ahli, narasi kesehatan mental di media sosial tetap memiliki fungsi signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan literasi emosional.

Dari sudut pandang metodologis, penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan kualitatif dalam mengkaji fenomena komunikasi digital. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali makna di balik teks, visual, dan interaksi, serta memahami pengalaman subjektif audiens secara mendalam. Dalam konteks ini, analisis narasi dan pemaknaan audiens menjadi pendekatan yang relevan untuk menangkap kompleksitas komunikasi kesehatan mental di media sosial.

Penelitian ini juga memiliki relevansi dalam pengembangan kajian komunikasi kesehatan. Selama ini, komunikasi kesehatan sering dipahami dalam kerangka kampanye, pesan persuasif, dan perubahan perilaku. Namun, temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi kesehatan mental di media sosial dapat bekerja melalui mekanisme yang lebih halus, yaitu melalui empati, resonansi emosional, dan keterhubungan naratif. Hal ini membuka ruang bagi pengembangan perspektif baru dalam kajian komunikasi kesehatan.

Penelitian mengenai analisis narasi kesehatan mental pada akun TikTok @sundarindah dan pemaknaan audiens di kalangan followers tidak hanya berkontribusi pada pemahaman fenomena media sosial, tetapi juga memperkaya diskursus akademik mengenai peran narasi dalam komunikasi kesehatan mental. Penelitian ini menempatkan emosi, cerita, dan pemaknaan audiens sebagai elemen sentral dalam memahami dinamika komunikasi di era digital.

Tambahan pembahasan ini semakin menegaskan urgensi penelitian, baik

secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini memperluas penerapan paradigma naratif dalam konteks media sosial dan kesehatan mental. Secara praktis, penelitian ini memberikan gambaran mengenai bagaimana komunikasi kesehatan mental dapat dilakukan secara empatik, bertanggung jawab, dan relevan dengan kebutuhan audiens.

Narasi kesehatan mental yang beredar di media sosial juga perlu dipahami dalam kerangka temporal, yaitu bagaimana pengalaman emosional individu dimaknai sebagai proses yang berkelanjutan dari waktu ke waktu. Berbeda dengan pendekatan konvensional yang cenderung memandang kesehatan mental sebagai kondisi yang stabil atau dikotomis, narasi di media sosial menampilkan emosi sebagai pengalaman yang fluktuatif dan dinamis. Perspektif temporal ini memengaruhi cara audiens memahami kesehatan mental sebagai perjalanan personal, bukan sebagai tujuan akhir yang harus segera dicapai.

Dalam konteks generasi digital, khususnya generasi muda yang tumbuh bersama media sosial, narasi kesehatan mental menjadi bagian dari proses pembelajaran emosional. Media sosial berperan sebagai ruang di mana individu belajar mengenali, menamai, dan menafsirkan emosi mereka sendiri. Proses ini menunjukkan bahwa narasi kesehatan mental tidak hanya berdampak pada kondisi emosional sesaat, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan literasi emosional jangka panjang di kalangan audiens.

Narasi kesehatan mental di media sosial turut memengaruhi cara generasi muda membangun relasi interpersonal. Paparan terhadap narasi empatik dan reflektif mendorong audiens untuk lebih terbuka terhadap kerentanan emosional, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain. Hal ini berimplikasi pada perubahan norma komunikasi emosional, di mana keterbukaan dan kejujuran emosional semakin diterima sebagai bagian dari interaksi sosial yang sehat.

Narasi kesehatan mental juga memiliki peran dalam membentuk kesadaran kolektif mengenai pentingnya kesejahteraan emosional. Ketika narasi tersebut terus dihadirkan dan dimaknai secara positif oleh audiens, isu kesehatan mental

tidak lagi dianggap sebagai topik marginal, melainkan sebagai bagian dari diskursus sosial yang sah. Media sosial berkontribusi dalam menggeser persepsi publik tentang kesehatan mental dari isu privat menjadi isu sosial yang layak dibicarakan secara terbuka.

Dalam kerangka komunikasi publik, fenomena ini memiliki implikasi yang lebih luas. Narasi kesehatan mental di media sosial dapat memengaruhi arah komunikasi kesehatan mental di tingkat institusional, termasuk dalam kampanye publik dan kebijakan komunikasi. Pemahaman mengenai bagaimana audiens memaknai narasi kesehatan mental dapat menjadi dasar bagi perancangan strategi komunikasi yang lebih sensitif terhadap kebutuhan emosional masyarakat.

Kajian mengenai narasi kesehatan mental di media sosial juga relevan dalam konteks keberlanjutan komunikasi. Narasi yang bersifat empatik dan reflektif berpotensi membangun keterlibatan jangka panjang antara kreator dan audiens. Keterlibatan ini tidak hanya diukur melalui metrik kuantitatif seperti jumlah komentar atau tanda suka, tetapi juga melalui kualitas interaksi emosional yang terbangun secara berkelanjutan.

Dari perspektif akademik, penelitian ini menempati posisi strategis dalam menjembatani kajian komunikasi digital, narasi, dan kesehatan mental. Penelitian ini tidak hanya memotret fenomena yang sedang berlangsung, tetapi juga membuka ruang untuk memahami bagaimana makna kesehatan mental dibentuk, dipertahankan, dan ditransformasikan dalam budaya digital. Penelitian ini memiliki relevansi jangka panjang dalam pengembangan teori dan praktik komunikasi.

Pembahasan ini semakin memperkuat dasar argumentatif penelitian, dengan menegaskan bahwa analisis narasi kesehatan mental dan pemaknaan audiens bukan sekadar kajian deskriptif, melainkan upaya untuk memahami perubahan mendasar dalam cara manusia berkomunikasi, merasakan, dan memaknai kesehatan mental di era digital.

Selain sebagai medium penyebaran pesan, media sosial juga berfungsi sebagai ruang produksi pengetahuan alternatif mengenai kesehatan mental.

Pengetahuan yang beredar tidak selalu bersumber dari institusi formal seperti psikolog atau lembaga kesehatan, melainkan lahir dari pengalaman subjektif yang dinarasikan secara personal. Kondisi ini menunjukkan adanya pergeseran epistemologis, di mana pengalaman hidup individu memperoleh legitimasi sebagai sumber pemahaman tentang kesehatan mental.

Narasi kesehatan mental yang disampaikan oleh akun TikTok seperti @sundarindah tidak semata-mata berfungsi sebagai ekspresi emosional, tetapi juga sebagai bentuk konstruksi makna kolektif. Audiens tidak hanya mengonsumsi narasi tersebut secara pasif, melainkan turut berpartisipasi dalam proses pembentukan pengetahuan melalui interpretasi, respons emosional, dan refleksi personal yang muncul di kolom komentar. Makna kesehatan mental terbentuk melalui proses dialogis antara kreator dan audiens.

Fenomena ini juga berkaitan dengan relasi kuasa dalam komunikasi kesehatan mental. Berbeda dari komunikasi kesehatan konvensional yang bersifat hierarkis, narasi kesehatan mental di media sosial cenderung menghadirkan relasi yang lebih horizontal. Kreator tidak memosisikan diri sebagai otoritas klinis, melainkan sebagai individu dengan pengalaman emosional yang serupa dengan audiens. Relasi ini memungkinkan terciptanya rasa kesetaraan emosional yang memperkuat kepercayaan audiens terhadap pesan yang disampaikan.

Namun, kondisi tersebut juga memunculkan dimensi etika komunikasi yang perlu diperhatikan. Penyampaian narasi kesehatan mental di ruang publik digital berpotensi memengaruhi kondisi emosional audiens yang rentan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana narasi dibangun, bahasa yang digunakan, serta nilai-nilai yang disampaikan agar tidak menimbulkan pemaknaan yang keliru atau memperkuat stigma tertentu. Kajian terhadap narasi kesehatan mental menjadi relevan sebagai upaya memahami tanggung jawab moral dalam praktik komunikasi digital.

Posisi audiens dalam konteks ini tidak lagi sekadar sebagai penerima pesan, melainkan sebagai subjek aktif dalam proses pemaknaan. Audiens membawa latar belakang pengalaman, kondisi emosional, dan kerangka nilai masing-

masing saat berinteraksi dengan konten. Hal ini menyebabkan satu narasi dapat dimaknai secara beragam, tergantung pada pengalaman hidup audiens. Oleh karena itu, penelitian mengenai pemaknaan audiens menjadi krusial untuk memahami kompleksitas interpretasi yang muncul.

Dari sisi metodologis, fenomena narasi kesehatan mental di TikTok menuntut pendekatan penelitian yang mampu menangkap makna simbolik dan emosional secara mendalam. Analisis narasi dipandang relevan karena memungkinkan peneliti mengkaji struktur cerita, pesan implisit, serta nilai yang terkandung dalam konten. Sementara itu, analisis terhadap respons audiens memberikan gambaran mengenai bagaimana narasi tersebut diterjemahkan ke dalam pengalaman subjektif para pengikut akun.

Dengan memasukkan dimensi epistemologis, etika, dan relasi kuasa, penelitian ini tidak hanya berfokus pada isi pesan, tetapi juga pada proses sosial yang melingkupinya. Hal ini memperluas cakupan penelitian dari sekadar analisis konten menjadi kajian komunikasi yang memahami kesehatan mental sebagai konstruksi sosial yang dinegosiasikan secara terus-menerus dalam ruang digital.

Akun TikTok @sundarindah menjadi subjek yang tepat dalam penelitian ini karena identitasnya yang konsisten sebagai ruang ekspresi personal yang empatik, bukan sekadar akun hiburan. Ia merepresentasikan fenomena *self-healing* yang menjadi kebutuhan krusial generasi muda saat ini dalam mengelola tekanan batin (Agustin et al., 2025). Pemilihan akun ini didasarkan pada kemampuannya membangun relasi intim dengan audiens, di mana kontennya terbukti secara praktis membantu mengurangi kecemasan melalui validasi emosional (Kusumawati et al., 2024). Dengan demikian, @sundarindah adalah subjek yang tepat untuk melihat bagaimana narasi kesehatan mental diproduksi dan dimaknai di luar kerangka institusi formal.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana narasi kesehatan mental dalam konten TikTok

akun @sundarindah serta bagaimana respon audiens.

### 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis narasi kesehatan mental yang disampaikan dalam konten TikTok akun @sundarindah serta respon audiens terhadap narasi tersebut melalui interaksi yang muncul di kolom komentar

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu komunikasi, khususnya dalam ranah komunikasi kesehatan dan media digital, melalui penerapan teori Narrative Paradigm (Walter Fisher) yang menjelaskan bagaimana manusia memahami realitas melalui narasi. Hasil penelitian ini juga dapat memperluas pemahaman tentang peran narasi personal sebagai bentuk komunikasi empatik dan alat destigmatisasi sosial di ruang digital.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan masukan bagi kreator konten, praktisi komunikasi, serta lembaga pendidikan dan kesehatan untuk merancang strategi komunikasi digital yang lebih sensitif terhadap isu kesehatan mental. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pengembangan konten yang edukatif, empatik, dan bertanggung jawab dalam mendukung kesehatan mental masyarakat daring.

### 1.5 Sistematis Penulisan

#### a. BAB I PENDAHULUAN

Bab I berisi pendahuluan yang menjadi landasan awal penelitian. Pada bab ini dijelaskan latar belakang penelitian yang menguraikan fenomena meningkatnya diskursus kesehatan mental di ruang digital,

khususnya media sosial TikTok, yang tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai ruang penyampaian narasi personal dan emosional. Latar belakang juga menguraikan alasan pemilihan akun TikTok @sundarindah sebagai objek penelitian, yang secara konsisten menyajikan konten reflektif dan edukatif terkait kesehatan mental.

Bab ini memuat rumusan masalah yang berfokus pada bagaimana narasi kesehatan mental dikonstruksi dalam konten TikTok @sundarindah serta bagaimana narasi tersebut dimaknai oleh audiens. Bab ini juga menjelaskan tujuan penelitian, baik tujuan umum maupun tujuan khusus, yang diarahkan untuk memahami proses komunikasi naratif dan pemaknaan audiens dalam konteks media digital.

Bab I memaparkan manfaat penelitian, yang mencakup manfaat teoretis bagi pengembangan kajian ilmu komunikasi, khususnya komunikasi kesehatan mental dan komunikasi naratif, serta manfaat praktis bagi kreator konten, masyarakat, dan pengguna media sosial. Pada bagian akhir, disajikan sistematika penulisan sebagai gambaran struktur pembahasan skripsi secara keseluruhan.

## b. BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab II berisi landasan teori dan kajian pustaka yang digunakan sebagai dasar konseptual penelitian. Bab ini diawali dengan penelitian terdahulu yang relevan, yang bertujuan untuk menunjukkan posisi penelitian ini di antara penelitian-penelitian sebelumnya serta menegaskan kebaruan (novelty) penelitian.

Bab ini menguraikan Teori Paradigma Naratif Walter Fisher sebagai kerangka teori utama, yang memandang komunikasi sebagai cerita (narasi) dan menilai pesan berdasarkan koherensi dan fidelitas naratif. Teori ini digunakan untuk menganalisis bagaimana narasi kesehatan mental dibangun dan diterima audiens secara emosional.



Bab ini juga membahas konsep-konsep pendukung, antara lain konsep narasi, komunikasi naratif, kesehatan mental, gejala mental, media sosial TikTok, serta audiens sebagai subjek aktif dalam proses pemaknaan pesan. Selain itu, dijelaskan pula peran media sosial dalam membentuk ruang aman (safe space) dan proses destigmatisasi isu kesehatan mental.

Pada bagian akhir Bab II disajikan kerangka pemikiran, yang menggambarkan hubungan antara akun TikTok @sundarindah sebagai komunikator, narasi kesehatan mental sebagai pesan, audiens sebagai pemakna pesan, serta Paradigma Naratif sebagai pisau analisis penelitian.

### c. BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Bab III menjelaskan metode penelitian yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Bab ini diawali dengan penjelasan paradigma dan pendekatan penelitian, yaitu paradigma konstruktivis dengan pendekatan kualitatif, yang memandang realitas sosial sebagai hasil konstruksi makna.

Bab ini menguraikan jenis dan metode penelitian, yaitu penelitian kualitatif dengan metode analisis naratif. Pada bagian ini dijelaskan alasan pemilihan metode analisis naratif untuk mengkaji konten TikTok yang berbentuk cerita reflektif.

Bab III juga memaparkan objek dan subjek penelitian, yakni akun TikTok @sundarindah sebagai objek penelitian dan konten video serta respons audiens sebagai subjek analisis. Selain itu, dijelaskan teknik pemilihan sampel menggunakan purposive sampling, dengan kriteria video yang mengandung narasi kesehatan mental reflektif.

Bagian berikutnya menjelaskan teknik pengumpulan data, yang meliputi observasi digital terhadap konten video, dokumentasi transkrip narasi, serta pengamatan interaksi audiens di kolom

komentar. Bab ini juga memuat teknik analisis data, yang dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dengan menggunakan konsep koherensi dan fidelitas naratif. Terakhir, dijelaskan teknik keabsahan data untuk menjamin validitas hasil penelitian.

#### d. BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab IV menyajikan hasil penelitian dan pembahasan berdasarkan analisis data yang telah dikumpulkan. Pembahasan diawali dengan gambaran umum akun TikTok @sundarindah, yang mencakup profil akun, jenis konten, gaya komunikasi, karakteristik visual, serta peran akun sebagai ruang komunikasi emosional di media sosial.

Bab ini menguraikan karakteristik sampel video yang dianalisis, meliputi tema narasi, gaya bahasa, tempo penyampaian pesan, serta fokus pada pengalaman emosional sehari-hari. Bab ini kemudian memaparkan analisis narasi kesehatan mental pada video-video terpilih, seperti narasi tentang gejala mental, regulasi emosi, asumsi negatif, penerimaan diri, kegagalan, harga diri, dan makna berbuat baik.

Setiap narasi dianalisis menggunakan Paradigma Naratif Walter Fisher, dengan meninjau aspek koherensi naratif dan fidelitas naratif. Selain itu, bab ini juga membahas pemaknaan audiens terhadap narasi tersebut melalui respons dan refleksi yang muncul di kolom komentar, yang menunjukkan audiens sebagai subjek aktif dalam proses pemaknaan pesan.

#### e. BAB V PENUTUP

Bab V merupakan bagian penutup yang berisi kesimpulan dan saran. Pada bagian kesimpulan, dirangkum temuan utama penelitian terkait karakteristik narasi kesehatan mental pada akun TikTok@sundarindah, kekuatan narasi dalam membangun makna

emosional, serta peran Paradigma Naratif dalam menjelaskan proses pemaknaan audiens.

Baagian saran memuat saran akademis, saran praktis, dan saran sosial. Saran akademis ditujukan bagi pengembangan penelitian selanjutnya, saran praktis ditujukan bagi kreator konten dan praktisi komunikasi, serta saran sosial ditujukan bagi masyarakat dan pengguna media sosial agar lebih bijak dan empatik dalam memaknai isu kesehatan mental di ruang digital.

