

**ANALISIS ISI KUALITATIF NARASI KESEHATAN  
MENTAL PADA AKUN TIKTOK @ananzapri**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Strata Satu Ilmu Komunikasi**

**Disusun Oleh:  
Faiza Naufalia Azzahra  
NIM: 21107030055**

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2026**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama Mahasiswa : Faiza Naufalia Azzahra

Nomor Induk : 21107030055

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Konsentrasi : *Public Relations* (PR)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi saya ini adalah asli hasil karya/penelitian sendiri dan bukan plagiasi dari karya/penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya agar dapat diketahui oleh anggota dewan penguji.

Yogyakarta, 15 Februari 2026

Yang Menyatakan,

  
  
UB7AFALX141856156

Faiza Naufalia Azzahra

NIM 21107030055



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA



Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 0812272 Fax. 519571 YOGYAKARTA 55281

NOTA DINAS PEMBIMBING  
FM-UINSK-PBM-05-02/RO

Hal : Skripsi

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga  
Di Yogyakarta

*Assalamu 'alaikumWr. Wb*

Setelah memberikan, mengarahkan dan mengadakan perbaikan seperlunya maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Faiza Naufalia Azzahra  
NIM : 21107030055  
Prodi : Ilmu Komunikasis  
Judul :

**ANALISIS ISI PESAN KONTEN NARASI KESEHATAN MENTAL PADA AKUN  
TIKTOK @ananzaprilli**

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Safu Ilmu Komunikasi.

Harapan saya semoga saudara segera dipanggil untuk mempertanggung-jawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Demikian atas perhatian Bapak, saya sampaikan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikumWr. Wb*

Yogyakarta, 24 Februari 2026  
Pembimbing

Rahmah Attaymini, M.A  
NIP. 19921216 201903 2 015

# HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1888/Un.02/DSH/PP.00.9/05/2026

Tugas Akhir dengan judul : ANALISIS ISI KUALITATIF NARASI KESEHATAN MENTAL PADA AKUN  
TIKTOK @ananzaprilli

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FAIZA NAUFALIA AZZAHRA  
Nomor Induk Mahasiswa : 21107030055  
Telah ditujikan pada : Selasa, 21 April 2026  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Rahmah Attaymini, S.I.Kom., M.A.  
SIGNED

Valid ID: 6a09e44058815



Penguji I

Fajar Iqbal, S.Sos., M.Si  
SIGNED

Valid ID: 6a04223f71bed



Penguji II

Latifa Zahra, M.A  
SIGNED

Valid ID: 6a0f691566d65



Yogyakarta, 21 April 2026  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 6a13f0cf88e4b

## MOTTO

“Melamban bukanlah hal yang tabu, kadang itu yang kau butuh bersandar hibahkan bebanmu”

-Perunggu-

“Menyerah tak selalu berarti kalah, mengeluh setelah kupenuh peluh, mengalah pada lelah, memberi jeda tuk melepas resah, tak perlu tergesa-gesa mengejar mimpi titipan, karena tulisan indah butuh spasi agar nyaman dibaca”

-Dzawin Nur-



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

**HALAMAN PERSEMBAHAN**

**Skripsi ini dipersembahkan untuk**

**Program Studi Ilmu Komunikasi**

**Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora**

**Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta**



## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan pertolongan-Nya. Sholawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menuntun manusia menuju jalan kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Dalam penyusunan skripsi yang berjudul “Analisis Pesan Kesehatan Mental pada akun TikTok @ananzaprilli” penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
2. Bapak Dr. Mokhamad Mahfud, S.Sos.I. M.Si. selaku Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi.
3. Bapak Alip Kunandar, S.Sos., M.Si selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan arahan selama masa perkuliahan.
4. Ibu Rahmah Attaymini, S.I.Kom., M.A. selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah membimbing saya dalam pengerjaan skripsi ini hingga selesai.
5. Bapak Fajar Iqbal, S.Sos., M.Si selaku Dosen Penguji I dan Ibu Latifa Zahra, M.A. selaku Dosen Penguji II yang

telah memberikan saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.

6. Segenap Dosen dan karyawan Program Studi Ilmu Komunikasi dan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
7. Kepada Ananza Prilli selaku pemilik akun TikTok @ananzaprilli yang saya teliti, terimakasih atas segala ilmu serta kepedulian bagi teman-teman yang mempunyai penyakit mental, melalui konten-konten yang dibuat selama ini.
8. Ibu Vera Imanti, M.Psi Psikolog selaku narasumber triangulasi, terimakasih karena sudah berkenan meluangkan waktunya untuk diwawancarai serta membantu dalam memberikan informasi dan membantu proses validasi data dari penelitian ini.
9. Orang tua penulis Bapak Syamsul Kamar dan Ibu Susanti serta saudara saya Naufal Mahdi, Rayhan Nugroho, Rizky Adhiastha Mahanipuna dan keluarga besar Soelarso, yang selalu memberikan kasih sayang, do'a serta dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
10. Sahabat penulis, Vinda Nugraheni yang sudah hadir di kehidupan saya memberikan dukungan, semangat serta mau berjuang bersama, terimakasih telah setia menemani saya dalam menghadapi segala masalah dalam hidup saya.
11. Teman-teman kuliah penulis, Fina Arimbi, Alfira Najmi, Dayvia Apriliya dan Galuh Namora yang sejak awal perkuliahan hingga saat ini selalu kebersamai saya

dalam menjalani kehidupan diperkuliahan, terimakasih atas semangat serta dukungan dari kalian semua selama ini.

12. Teman-teman Program Studi Ilmu Komunikasi kelas B Angkatan 2021 dan 2022, teman-teman KKN 117 Gondorejo, dan teman-teman KKK di BPBD Klaten yang sudah memberikan warna baru di kehidupan perkuliahan penulis.
13. Terakhir, saya ingin berterima kasih yang sebesar-besarnya kepada diri saya sendiri Faiza Naufalia Azzahra yang sudah mau bertahan melewati berbagai macam rintangan sampai detik ini, terimakasih telah berjuang dan selalu berprasangka baik kepada Allah SWT.

Yogyakarta 17 Februari 2026  
Penyusun

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KAHMAGA  
YOGYAKARTA  
Faiza Naufalia Azzahra  
21107030055

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Tinjauan Pustaka .....	11
F. Landasan Teori .....	21
G. Kerangka Pemikiran .....	44
H. Metodologi Penelitian .....	45
<b>BAB II GAMBARAN UMUM .....</b>	<b>52</b>
A. Profil Ananza Prilly .....	52

B. Media Sosial @ananzaprilli .....	54
C. Narasi Kesehatan Mental pada Konten Ananza Prili/ pada akun @ananzaprilli .....	56
<b>BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>61</b>
A. Analisis Pesan Konten Narasi Kesehatan Mental Pada Akun TikTok @ananzaprili yang termasuk dalam fungsi Sense Making Process .....	84
B. Analisis Pesan Konten Narasi Kesehatan Mental Pada Akun TikTok @ananzaprili yang termasuk dalam fungsi Asserting Control .....	85
C. Analisis Pesan Konten Narasi Kesehatan Mental Pada Akun TikTok @ananzaprili yang termasuk dalam fungsi Transforming Identity .....	111
D. Analisis Pesan Konten Narasi Kesehatan Mental Pada Akun TikTok @ananzaprili yang termasuk dalam fungsi Warranting Decision .....	137
E. Analisis Pesan Konten Narasi Kesehatan Mental Pada Akun TikTok @ananzaprili yang termasuk dalam fungsi Building Community .....	174
F. Analisis Pesan Konten Narasi Kesehatan Mental Pada Akun TikTok @ananzaprili yang termasuk dalam fungsi Humanizing Health .....	174
<b>BAB IV PENUTUP .....</b>	<b>201</b>
A. Kesimpulan .....	201
B. Saran .....	203
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>206</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>212</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tinjauan Pustaka.....	17
Tabel 2 Kategorisasi Konten Sense Making Process .....	63
Tabel 3 Kategorisasi Konten Asserting Control .....	69
Tabel 4 Kategorisasi Konten Transforming Identity .....	73
Tabel 5 Kategorisasi Konten Warranting Decision .....	79
Tabel 6 Kategorisasi Konten Building Community .....	81
Tabel 7 Kategorisasi Konten Humanizing Health.....	82
Tabel 8 Hasil Keseluruhan Analisis Data .....	83



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Waktu penggunaan media sosial.....	1
Gambar 2 Risiko kesehatan mental.....	3
Gambar 3 Konten kesehatan mental.....	8
Gambar 4 Kerangka Pemikiran.....	44
Gambar 5 Profil Ananza Prilli.....	52
Gambar 6 Akun Tiktok @ananzaprilli.....	54
Gambar 7 Konten Sense Making Process.....	86
Gambar 8 Konten Sense Making Process.....	89
Gambar 9 Konten Sense Making Process.....	93
Gambar 10 Konten Sense Making Process.....	96
Gambar 11 Konten Sense Making Process.....	100
Gambar 12 Konten Sense Making Process.....	104
Gambar 13 Konten Asserting Control.....	113
Gambar 14 Konten Asserting Control.....	116
Gambar 15 Konten Asserting Control.....	122
Gambar 16 Konten Asserting Control.....	125
Gambar 17 Konten Asserting Control.....	128
Gambar 18 Konten Asserting Control.....	130
Gambar 19 Konten Transforming Identity.....	138
Gambar 20 Konten Transforming Identity.....	141
Gambar 21 Konten Transforming Identity.....	145
Gambar 22 Konten Transforming Identity.....	149
Gambar 23 Konten Transforming Identity.....	155
Gambar 24 Konten Transforming Identity.....	158
Gambar 25 Konten Transforming Identity.....	162
Gambar 26 Konten Warranting Decision.....	168
Gambar 27 Konten Building Community.....	177
Gambar 28 Konten Building Community.....	180
Gambar 29 Konten Humanizing Health.....	186
Gambar 30 Konten Humanizing Health.....	191
Gambar 31 Konten Humanizing Health.....	194

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Bukti Seminar Proposal .....	212
Lampiran 2 Surat Penetapan Pembimbing .....	213
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	214
Lampiran 4 Interview Guide Sumber Ahli .....	215
Lampiran 5 Dokumentasi Wawancara Sumber Ahli .....	216
Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup.....	217



## ABSTRACT

*The development of TikTok social media has experienced rapid growth, currently many TikTok content creators are creating content related to mental health issues, one of which is the TikTok account @ananzaprili. Therefore, an analysis is needed on the content of the mental health narrative on the TikTok account @ananzaprilli. This study aims to determine the content of the mental health narrative on the TikTok account @ananzaprilli. This study uses a qualitative approach with a content analysis method and uses the narrative and health theory by Walter Fisher. Researchers conducted content analysis from July to December with a total of 25 contents analyzed. The results of the study indicate that the most dominant narrative function is the Transforming Identity function and the least dominant narrative function is the Warranting Decision function. This indicates that narratives in TikTok content not only function as a medium for conveying mental health information, but also as a means of forming meaning, identity, and social connectedness of the audience. The results of the study are expected to contribute to increasing understanding of mental health among Generation Z.*

**Keywords :** Content Analysis, Generation Z, Mental Health, Narrative Theory & Health, TikTok

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

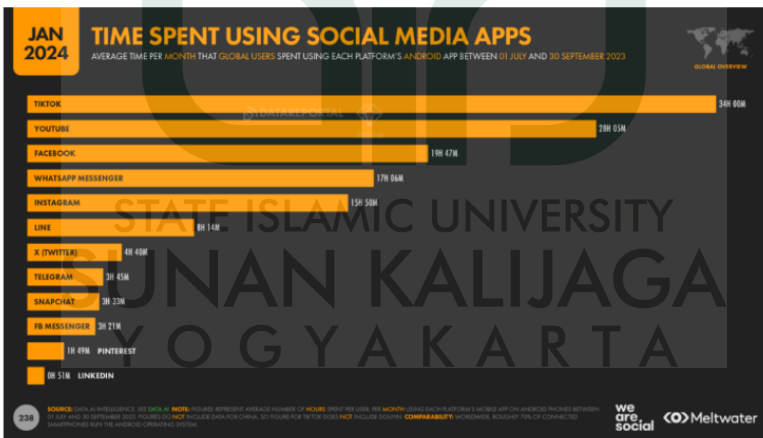
# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pada era digital seperti saat ini penggunaan internet tidak bisa terlepas dari aktivitas sehari-hari setiap individu. Berdasarkan data dari (kemp, 2025) terdapat 212 juta jiwa masyarakat Indonesia yang mengakses internet di awal tahun 2025. Dan terdapat pula 143 juta orang yang menggunakan media sosial sejak bulan januari 2025 dimana jumlah tersebut setara dengan 50,2 persen dari total populasi masyarakat di Indonesia. Angka tersebut menunjukkan betapa tingginya tingkat penggunaan media sosial saat ini.

Gambar 1 Waktu penggunaan media sosial



Sumber : Wearesocial.com, 2025

Media sosial yang cukup terkenal saat ini salah satunya adalah media sosial TikTok. Dikutip dari (We Are Social, 2024)

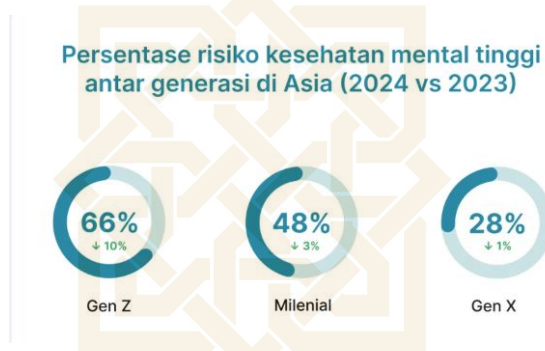
media sosial dengan waktu penggunaan paling tinggi adalah media sosial TikTok dengan rata-rata meningkat 3 jam 46 menit pada setiap pengguna di setiap bulannya. Jumlah pengguna mencapai 1,58 miliar jiwa dengan mayoritas berumur 18-34 tahun, hal ini menunjukkan TikTok merupakan aplikasi yang sangat populer dan digemari oleh banyak orang. Tercatat 108 juta masyarakat Indonesia yang berusia 18 tahun ke atas menggunakan media sosial TikTok pada awal tahun 2025 (kemp, 2025).

Sebagian besar pengguna media sosial TikTok merupakan generasi Z. Generasi Z merupakan generasi yang lahir pada tahun 1997 hingga tahun 2007 (BPS, 2025). Menjadi generasi yang lahir di era perkembangan digital membuat generasi ini lebih banyak mengonsumsi media sosial, penerimaan informasi yang sangat kompleks cenderung membuat generasi Z mendapatkan banyak masalah terkait kesehatan mental. Media sosial memiliki peranan yang sangat penting terkait dampak yang diberikan bagi kesehatan mental di kalangan generasi Z (Rudianto, 2022).

Kesehatan mental merupakan kondisi individu yang mempunyai potensi dalam mengembangkan hidupnya secara lebih optimal, termasuk dalam psikologis, fisik dan juga emosional yang selaras dengan perkembangan orang lain. Seseorang dengan kondisi kesehatan mental yang baik dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitar, interaksi disini meliputi kemampuan beradaptasi pada lingkungan baru (Haniifah et al., 2025). Kesehatan mental pada setiap individu berbeda dan dapat

mengalami perubahan dalam setiap perkembangannya, karena manusia pasti akan mengalami berbagai masalah dan harus menyelesaikannya dengan beragam penyelesaian. Tidak sedikit orang yang pada saat tertentu, harus menghadapi masalah terkait kesehatan mental dalam hidupnya (Fakhriyani, 2019).

Gambar 2 Risiko kesehatan mental



Sumber : Naluri.life, 2025

Dikutip melalui naluri.life bahwa di kawasan Asia, generasi Z tercatat sebagai generasi yang memiliki persentase paling tinggi terkait risiko kesehatan mental yaitu sebesar 66% dibandingkan dengan generasi lainnya. Di Indonesia sendiri pada tahun 2024 terdapat 56% masyarakat yang berisiko pada kesehatan mental (Naluri, 2024). Salah satu contoh kasus terkait gangguan kesehatan mental adalah kasus bunuh diri mahasiswa UIN Surakarta yang terjadi pada tanggal 17 Oktober 2025, diduga mahasiswa tersebut mempunyai riwayat penyakit mental bipolar (Ryanthie, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa isu terkait kesehatan mental merupakan suatu hal yang sangat penting untuk diberi perhatian khusus. Namun dengan banyaknya isu terkait

kesehatan mental dan kasus-kasus yang terjadi, hal ini membuat kalangan generasi Z lebih peka dan lebih peduli terhadap topik terkait kesehatan mental.

Dengan adanya rasa kepedulian para generasi Z terhadap kesehatan mental membuat banyak konten kreator di media sosial TikTok yang membuat konten terkait kesehatan mental. Namun konten-konten yang terdapat pada media sosial tidak sepenuhnya bisa dibenarkan, tak sedikit konten kreator membagikan pengalaman pribadinya terkait gangguan kesehatan mental tanpa landasan ilmu psikologis yang jelas. Hal ini tentu saja akan menyebabkan dampak negatif, seperti yang ditemukan pada penelitian (Ismed, 2024) menjelaskan bahwa informasi yang tidak jelas akan menimbulkan kesalahpahaman publik terkait gangguan mental.

Konten-konten mengenai kesehatan mental yang diunggah melalui media sosial merupakan suatu hal yang dapat menjadi sarana informatif dan juga edukatif. Konten-konten tersebut dapat membantu meningkatkan kesadaran akan pemahaman khalayak terhadap isu-isu kesehatan mental khususnya pada kalangan generasi Z. Dengan adanya informasi serta sumber daya terkait kesehatan mental yang dapat diakses melalui media sosial dapat meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental dan dapat digunakan untuk mengurangi stigma terkait (Julhamdani et al., 2024).

Seperti yang kita tahu media sosial merupakan platform yang sangat luas siapapun bisa menyebarkan informasi melalui

media sosial, sebagai pengguna media sosial yang bijak tentunya harus kritis dalam memanfaatkan teknologi seperti mencari tahu apakah informasi yang diterima benar atau tidak. Dengan menerapkan cara berpikir kritis akan membuat individu menganalisis informasi lebih mendalam, membuat keputusan yang rasional dan juga bisa mengidentifikasi bias informasi (Purwanti & Nurhayati, 2025).

Hal ini sejalan dengan apa yang telah diuraikan dalam Al-Qur'an yaitu surat Al-Hujurat ayat 6 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن  
تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصِحُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman, jika seorang fasik datang kepadamu membawa berita penting, maka telitilah kebenarannya agar kamu tidak mencelakakan suatu kaum karena ketidaktahuan(-mu) yang berakibat kamu menyesali perbuatanmu itu.”

Telaah tafsir surat Al-Hujurat ayat 6 menurut Al-Mubarak (Nisa et al., 2022) dijelaskan bahwa saat menerima sebuah berita atau informasi hendaknya melakukan verifikasi atau diteliti lebih dahulu dan jangan terburu-buru untuk mengambil sebuah keputusan hingga informasi yang didapatkan terlihat kebenarannya. Hal ini harus dilakukan karena ditakutkan penerima informasi yang tidak melakukan verifikasi akan menimpakan musibah terhadap suatu kaum dan dikhawatirkan akan menimpakan kemudharatan yang seharusnya tidak menimpa kaum tersebut. Orang yang terburu-buru dalam mengambil

keputusan dan mempercayai informasi dengan begitu saja tanpa menyelidiki terlebih dahulu akan merasa menyesal atas apa yang diperbuat.

Ayat tersebut menjelaskan terkait pentingnya menelaah pesan sebelum disebarkan maupun diterima, terlebih lagi pesan-pesan yang disampaikan melalui media sosial TikTok dimana setiap orang bisa menyebarkan informasi tanpa latar belakang keilmuan yang memadai. Maka dari itu diperlukan analisis terhadap pesan-pesan yang disebarkan melalui media sosial TikTok agar dapat menilai apakah pesan tersebut benar ataupun tidak. Hal ini sesuai dalam penelitian (Mahmud et al., 2024) yang menyebutkan bahwa pada suatu pemberitaan dibutuhkan pemikiran yang kritis untuk menghindari kesalahpahaman dan agar dapat mencegah diri menjadi penyebar berita palsu.

Terdapat salah satu konten kreator yang cukup fokus membuat konten tentang kesehatan mental di media sosial TikTok dengan nama akun @ananzaprilli. Ananza merupakan sarjana lulusan jurusan psikologi, hal ini menunjukkan ananza memiliki latar belakang terkait psikologi yang sejalan dengan konten yang ia buat. Dikutip dari (Wati, 2024) Ananza mengaku bahwa ia sangat bersyukur memiliki ilmu tentang psikologi dan ananza juga pernah mengalami masalah kesehatan mental sehingga ia ingin membagikan pengalamannya agar bisa membantu orang lain yang mengalami keadaan yang sama. Ia juga menegaskan bahwa pada awal membuat konten merupakan hal yang sangat

krusial sehingga diperlukan keahlian dalam mengemas sebuah cerita.

Ananza mulai membuat konten di media sosial TikTok sejak tahun 2020 hingga kini ia berhasil mendapatkan pengikut sebanyak 842 ribu. Pada tahun 2022 Ananza pernah ditunjuk sebagai salah satu perwakilan UNDP TikTok SEA (*United Nations Development Programme*), hal ini menunjukkan ia merupakan konten kreator yang memiliki pengaruh positif pada media sosial di kawasan Asia Tenggara (harimenjadimanusia, 2023). Ia juga pernah masuk sebagai nominasi “*Best of Learning and Education*” di acara TikTok Awards tahun 2023, hal ini menunjukkan bahwa Ananza diakui secara resmi oleh platform TikTok sebagai konten kreator edukatif yang memiliki pengaruh.

Ananza juga kerap diundang sebagai pembicara dalam berbagai acara seperti seminar, webinar dan kegiatan kampus maupun komunitas yang membahas terkait topik kesehatan mental. Dalam setiap konten yang dibuat oleh ananza prilli menunjukkan bahwa target utamanya adalah kalangan generasi Z, hal ini dapat dilihat dari gaya bahasa yang digunakan oleh ananza, dimana ia sering menggunakan istilah-istilah kekinian yang sering digunakan oleh generasi Z seperti *overthinking*, *self love* dan lain-lain. Saat ini terdapat berbagai macam variasi dalam bahasa seperti istilah dan juga bahasa gaul, bahasa gaul atau istilah-istilah gaul cenderung sering digunakan oleh khalayak terutama pada kalangan gen Z (Kusyairi et al., 2024).

Selain gaya bahasa yang mewakili generasi Z, tampilan konten yang menarik serta kreatif membuat konten yang dibuat oleh ananza banyak menarik perhatian dari kalangan generasi Z, hal ini sangat cocok dengan kepribadian kalangan generasi z yang juga memiliki jiwa kreatif, dengan banyaknya informasi yang berasal dari *gadget* membuat generasi Z tumbuh menjadi seseorang yang kreatif (Lubis & Handayani, 2022). Isu-isu ataupun topik yang dibahas oleh ananza pada kontennya sering kali mengangkat topik yang dekat hubungannya dengan kehidupan para generasi Z salah satunya adalah topik terkait kesehatan mental dan juga isu-isu sosial lainnya.

Gambar 3 Konten kesehatan mental



Sumber : Tiktok.com/@ananzaprilli, 2025

Gambar diatas merupakan salah satu contoh konten kesehatan mental yang terdapat pada akun @ananzaprilli, pada video tersebut membahas tentang fakta psikologi saat seseorang memendam emosi. Penyampaian konten tersebut dilakukan

dengan menyusun narasi secara sederhana dan mudah dipahami, sehingga khalayak merasa dekat dan terhubung dengan pesan yang disampaikan. Konten seperti ini menunjukkan bahwa isu terkait kesehatan mental dapat dikemas secara kreatif dan bisa menjadi sarana edukasi yang efektif bagi generasi muda.

Adapun teori yang sesuai untuk menganalisis konten kesehatan mental pada akun @ananzaprilli adalah teori Naratif dan Kesehatan, narasi kesehatan yaitu menceritakan atau menggambarkan tentang arti dari kesehatan atau penyakit serta efek dari kesehatan maupun penyakit tersebut. Teori ini menekankan bahwa narasi atau cerita yang disampaikan dapat berperan penting dalam membentuk pemahaman serta perilaku seseorang terhadap isu kesehatan (Littlejohn et al., 2017). Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu generasi Z untuk lebih kritis dalam memahami pesan-pesan mengenai kesehatan mental yang disampaikan melalui media sosial khususnya media sosial TikTok. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti " Analisis Isi Kualitatif Narasi Kesehatan Mental Pada Akun Tiktok @ananzaprilli".

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian kali ini adalah bagaimana isi narasi kesehatan mental pada akun TikTok @ananzaprilli ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dengan rumusan masalah yang telah disebutkan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui isi narasi kesehatan mental pada akun TikTok @ananzaprili.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam pengembangan teori ilmu komunikasi, khususnya terkait bagaimana menganalisis isi narasi kesehatan mental di media sosial TikTok dan dari penelitian kali ini pembaca dapat mengetahui bagaimana gambaran mengenai konten narasi kesehatan mental yang terdapat pada akun @ananzaprilli, serta dapat menjadi acuan bagi para peneliti selanjutnya dalam menganalisis konten yang serupa.

#### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber edukasi bagi para khalayak dalam memahami isi dari konten narasi kesehatan mental yang terdapat di media sosial dan juga bisa menjadi acuan bagi para konten kreator dalam membuat konten narasi kesehatan mental yang tidak menimbulkan salah tafsir serta dapat dijadikan rekomendasi dalam membuat konten yang memiliki dampak positif melalui media sosial.

## **E. Tinjauan Pustaka**

### **1. Teori Narasi dan Kesehatan pada Pendidikan Hiburan Serial “*Daily Dose of Sunshine*”**

Penelitian terdahulu yang berjudul “Teori Narasi dan Kesehatan pada Pendidikan Hiburan Serial “Daily Dose of Sunshine” yang diteliti oleh Riezka Khairunnisa, Niken Febrina Ernungtyas dari departemen Ilmu Komunikasi Universitas Indonesia. Pada penelitian ini bertujuan untuk melihat Teori Narasi dan Kesehatan pada Pendidikan Hiburan Serial “Daily Dose of Sunshine” yang tayang di Netflix dengan menggunakan metode analisis isi deskriptif kualitatif (Khairunnisa & Ernungtyas, 2025).

Hasil pada penelitian ini yaitu menekankan terhadap narasi yang berfungsi untuk agar masalah terkait kesehatan mental lebih mudah diakses, menumbuhkan empati, serta mendorong pendekatan proaktif terhadap kesehatan mental. Melalui serial “Daily Dose of Sunshine”, terdapat banyak hal yang bisa diambil. Serial ini dapat menjadi contoh penerapan Teori Narasi dan Kesehatan dalam menjelaskan masalah kesehatan mental yang dipandang negatif di kehidupan sosial. Selain itu, serial ini bisa membuat masyarakat lebih peduli akan kesehatan mental diri sendiri maupun kesehatan mental orang-orang di sekitar, serta tidak segan menemui psikolog atau psikiater jika dirasa dibutuhkan. Dalam

pelaksanaannya, penelitian ini memiliki keterbatasan, salah satunya adalah tidak dapat diberikannya tangkapan gambar karena kendala *copyrights*.

Memiliki persamaan penelitian dengan peneliti yaitu penggunaan teori naratif dan kesehatan dalam menganalisis konten di media sosial, sedangkan untuk perbedaan penelitiannya, penelitian ini meneliti series di Netflix sedangkan peneliti meneliti konten kesehatan mental di media sosial tiktok.

## **2. Mashalih Al-Anfus Dalam Konten Edukasi Kesehatan Mental Pada Instagram @Studioldjiwa**

Penelitian terdahulu yang selanjutnya yaitu penelitian yang berjudul “Mashalih Al-Anfus Dalam Konten Edukasi Kesehatan Mental Pada Instagram @Studioldjiwa” ini diteliti oleh Wafa Amatullah dan Muhammad Fanshoby dari UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep kesehatan mental berdasarkan Al-Bakhi (Mashalih Al-Anfus) dalam konten edukasi yang terdapat pada akun instagram @studioldjiwa dengan menggunakan teori menurut Philip Mayring *Qualitative Content Analysis* dan juga melihat indikator manakah yang paling dominan pada konten di akun @studioldjiwa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik analisis data menurut Miles dan Huberman (Amatullah & Fanshoby, 2024).

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini adalah ditemukan sebanyak 7 konten yang mempunyai kemiripan dengan konsep menjaga kesehatan Al-Bakhi. Dari 7 konten tersebut terdapat 5 konten yang termasuk dalam kategori menjaga kesehatan secara internal dan 2 konten lainnya termasuk pada menjaga kesehatan mental secara eksternal. Adapun konten yang paling dominan adalah menjaga kesehatan mental secara internal. Persamaan penelitian terletak pada tema yang dibahas yaitu menganalisis konten kesehatan mental, sedangkan untuk perbedaan, penelitian ini membahas konten kesehatan mental di media sosial instagram sedangkan peneliti membahas konten kesehatan mental di media sosial TikTok.

### **3. Analisis Isi Konten Video Edukasi Tentang Mental Health Pada Akun Tiktok @Alodokter.id**

Penelitian yang disusun oleh Fiqro Nabil Alfein dari Universitas Budi Luhur yang berjudul “Analisis Isi Konten Video Edukasi Tentang Mental Health Pada Akun Tiktok @Alodokter.id”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis serta mengetahui isi pesan dari konten edukasi terkait *mental health* yang disampaikan pada akun Tiktok @alodokter.id sebagai upaya dalam memanfaatkan media sosial dengan beretika dan bijak. Penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivisme dengan menggunakan pendekatan penelitian deskriptif

kualitatif dan pendekatan metode analisis isi menurut Klaus Krippendorff (Alfein, 2024).

Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa penggunaan aplikasi TikTok dapat memberikan dampak positif, disampaikan secara menyenangkan dan tentunya dapat dipercaya. Akun @alodokter.id mengedukasi kepada khalayak terkait pentingnya mempelajari isu kesehatan mental yang terdiri dari kampanye peduli kesehatan mental, pesan penyadaran gejala terganggunya kesehatan mental dan pengetahuan terkait kesehatan mental. Persamaan penelitian terletak pada tema yang dibahas yaitu menganalisis terkait konten kesehatan mental dan media yang digunakan yaitu TikTok, sedangkan perbedaannya yaitu Penelitian ini meneliti akun @Alodokter.id sedangkan peneliti meneliti akun @ananzapri.

#### **4. Analisis Isi Konten Kesehatan Mental Pada Akun TikTok @hey.tessss**

Penelitian yang berjudul “Analisis Isi Konten Kesehatan Mental Pada Akun TikTok @hey.tessss” ini diteliti oleh Desya Safitri, Nasichah, dan Zahra Salsabilah dari Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Penelitian ini memfokuskan pada analisis mengenai isi konten penyebaran informasi kesehatan mental yang dilakukan di akun TikTok @hey.tesss, tujuan penelitian ini untuk melihat bagaimana bentuk pesan yang

disampaikan pada konten akun TikTok @hey.tesss. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan teknik analisis isi (Safitri et al., 2023).

Hasil dari penelitian ini adalah terdapat 45 unggahan konten pada akun TikTok @hey.tessss yang terdiri dari *inner child* dimana kategori ini termasuk dalam teori Carl Gustav Jung, *family issue* dan motivasi hidup. Akun TikTok @hey.tessss ini juga merupakan akun yang dapat memberikan penguatan serta edukasi kepada khalayak khususnya para remaja. Persamaan penelitian terletak pada tema yang dibahas yaitu analisis konten kesehatan mental pada media sosial TikTok, sedangkan perbedaan penelitian yaitu penelitian ini meneliti akun TikTok @hey.tessss sedangkan peneliti meneliti akun TikTok @ananzaprili.

##### **5. Analisis Isi Pesan Konten Tips Interview Pada Akun TikTok @vmuliana**

Penelitian terdahulu yang berjudul “Analisis Isi Pesan Konten Tips Interview Pada Akun Tiktok @Vmuliana” yang diteliti oleh Selly Indah Putri Wardani dari fakultas Teknik Informasi Dan Komunikasi Universitas Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui isi dan tema konten tips interview pada akun TikTok @vmuliana dengan menggunakan metode analisis isi deskriptif kualitatif. pada penelitian kali ini

menggunakan metode analisis tematik menurut Braun dan Clarke (Wardani, 2024).

Hasil pada penelitian ini yaitu ditemukan sepuluh kode pada konten unggahan akun TikTok @vmuliana. Tema konten yang paling mendominasi pada akun @vmuliana adalah tips terkait wawancara kerja yang mana terdapat sebanyak 42 konten yang bertemakan tips wawancara kerja, dengan begitu dapat dilihat bahwa Vina memiliki fokus dalam menyampaikan panduan yang praktis untuk bisa membantu para pencari kerja agar bisa menghadapi berbagai situasi yang mungkin terjadi saat proses wawancara kerja. Dominasi tema tentang tips wawancara kerja pada konten @vmuliana ini menunjukkan bahwa pemilik akun ingin membantu khalayak agar bisa sukses dalam proses rekrutmen pekerjaan dengan memberikan informasi yang relevan.

Tabel 1 Tinjauan Pustaka

No.	Judul, Nama penulis, Sumber	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Teori Narasi dan Kesehatan pada Pendidikan Hiburan Serial “Daily Dose of Sunshine” (Riezka Khairunnisa, Niken Febrina Ernungtyas, <i>Jurnal of Innovative and Creativity</i> )	Hasil pada penelitian ini yaitu kekuatan narasi dalam membuat masalah kesehatan mental lebih mudah diakses, menumbuhkan empati, dan mendorong pendekatan proaktif terhadap kesehatan mental. Serial Daily Dose of Sunshin bisa membuat masyarakat lebih peduli akan kesehatan mental diri sendiri dan kesehatan mental orang-orang di sekitar, serta tidak segan menemui psikolog saat dibutuhkan.	Persamaan penelitian terletak pada teori yang digunakan yaitu teori naratif dan kesehatan.	Penelitian ini meneliti serial di Netflix sedangkan peneliti membahas konten di media sosial tiktok.

2.	Mashalih Al-Anfus Dalam Konten Edukasi Kesehatan Mental Pada Instagram @Studioidjiwa (Wafa Amatullah, Muhammad Fanshoby, AT-TANZIR : Jurnal Ilmiah Prodi Komunikasi Penyiaran Islam)	Hasil pada penelitian ini yaitu terdapat 5 konten yang termasuk ke dalam kategori indikator menjaga kesehatan mental Al-Bakhi secara internal, sedangkan 2 konten lainnya termasuk dalam menjaga kesehatan mental secara eksternal dan indikator pesan yang paling dominan pada konten akun instagram @studioidjiwa yaitu indikator menjaga kesehatan mental secara internal.	Persamaan penelitian terletak pada tema yang dibahas yaitu menganalisis konten kesehatan mental.	Penelitian ini membahas konten kesehatan mental di media sosial instagram sedangkan peneliti membahas di media sosial TikTok.
3.	Analisis Isi Konten Video Edukasi Tentang Mental Health Pada Akun Tiktok @Alodokter.id	Hasil dari penelitian yaitu aplikasi Tiktok dapat memberikan dampak yang positif. Konten yang terdapat pada akun @Alodokter.id berisi konten yang mengedukasi khalayak	Persamaan penelitian terletak pada tema yang dibahas yaitu menganalisis terkait konten kesehatan mental dan media yang	Penelitian ini meneliti akun @Alodokter.id sedangkan peneliti meneliti akun @ananzaprili

	(Fiqro Nabil Alfein, SENAKOM)	terkait pentingnya mengenal isu kesehatan mental yang terdiri dari pengetahuan tentang kesehatan mental, kesadaran akan gejala terganggunya kesehatan mental dan kampanye peduli terhadap kesehatan mental.	digunakan yaitu TikTok.	
4.	Analisis Isi Konten Kesehatan Mental Pada Akun TikTok @hey.tessss (Desya Safitri, NATHIQIYYAH : Jurnal Psikologi Islam)	Hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat sebanyak 45 konten kesehatan mental yang dikategorikan dalam konten <i>inner child</i> , <i>family issue</i> dan motivasi hidup. Dan akun TikTok @hey.tessss ini juga merupakan akun yang dapat memberikan penguatan serta edukasi kepada khalayak khususnya para remaja.	Persamaan penelitian terletak pada tema yang dibahas yaitu analisis konten kesehatan mental pada media sosial TikTok	Penelitian ini meneliti akun TikTok @hey.tessss sedangkan peneliti meneliti akun TikTok @ananzaprili

5.	<p>Analisis Isi Pesan Konten Tips Interview Pada Akun TikTok @vmuliana (Selly Indah Putri Wardani, skripsi, Universitas Semarang)</p>	<p>Hasil pada penelitian ini yaitu ditemukan sepuluh kode pada konten yang terdapat dalam unggahan akun TikTok @vmuliana. Tema konten yang paling mendominasi pada akun @vmuliana adalah tips terkait wawancara kerja dengan terdapat sebanyak 42 konten yang bertemakan tips wawancara kerja, dengan begitu dapat dilihat bahwa Vina memiliki fokus dalam menyampaikan panduan yang praktis untuk bisa membantu para pencari kerja agar bisa menghadapi berbagai situasi yang mungkin terjadi saat proses wawancara kerja.</p>	<p>Memiliki persamaan dalam menganalisis konten di media sosial TikTok.</p>	<p>Penelitian ini menganalisis terakait konten tips interview sedangkan peneliti meneliti tentang kesehatan mental.</p>
----	---	---	---	---

Sumber : Olahan Peneliti, 2025

## **F. Landasan Teori**

### **1. Media Sosial**

Pengertian media sosial menurut (Nasrullah, 2020), secara istilah media sering didefinisikan sebagai alat dalam proses komunikasi. Orang-orang cenderung mengartikan media pada sifat massanya. Media hadir bersamaan dengan munculnya teknologi. Surat kabar termasuk dalam media cetak, radio merupakan media audio dan televisi adalah media audiovisual yang termasuk dalam media elektronik serta internet adalah contoh dari media daring (online). Facsh menambahkan kata “sosial” dipandang dalam ranah sosiologi, dimana terdapat keterhubungan antara informasi maupun kesadaran. Karena media merupakan komponen masyarakat dan perangkat teknologi dimanfaatkan untuk menjelaskan bagian-bagian tertentu yang terdapat dalam masyarakat, sosiologi menjelaskan bahwa media memiliki sifat sosial.

Dalam (Nasrullah, 2020) terdapat beberapa definisi media sosial menurut para ahli yaitu:

- a) Madubergh, menjelaskan bahwa media sosial dapat digunakan oleh pengguna untuk menciptakan kerja sama dengan pengguna media sosial lainnya melalui konten-konten yang mereka buat.

- b) Shirky, menyampaikan bahwa media sosial ialah rangkaian arahan komputer yang dapat dimanfaatkan sebagai media untuk melakukan sharing (berbagi) dan membangun kerja sama dengan orang lain diluar konteks instansi.
- c) Body, menyatakan bahwa media sosial merupakan gabungan dari perangkat lunak dengan fungsi sebagai tempat berkumpul baik secara individu maupun kelompok untuk berbagi, bekerjasama dan juga melakukan interaksi dengan orang lain. konten-konten yang terdapat di media sosial merupakan konten yang diunggah dan dibuat oleh pengguna yang memiliki akun.

Berdasarkan beberapa definisi media sosial diatas dapat diambil kesimpulan bahwa media sosial merupakan platform berbasis teknologi yang memungkinkan penggunaanya untuk membuat konten, berbagi informasi, berinteraksi dan juga bekerja sama dengan individu maupun kelompok secara online. Konten yang terdapat di media sosial umumnya dibuat serta dibagikan oleh para penggunaanya, oleh karena itu media sosial menjadi wadah untuk kolaborasi maupun komunikasi yang bersifat aktif dan partisipatif.

Karakteristik media sosial menurut (Nasrullah, 2020):

1. Jaringan (*Network*) adalah sebuah infrastruktur yang dapat menghubungkan komputer dengan

perangkat keras yang lain. Koneksi ini adalah hal yang sangat penting untuk komputer tetap terhubung dengan komputer lainnya.

2. Informasi (*informations*), merupakan suatu hal yang harus ada pada media sosial karena para pengguna media sosial mengkreasikan representasi identitasnya, melakukan interaksi dan memproduksi konten.
3. Arsip (*archive*), adalah sebuah karakter yang menandakan bahwa informasi telah tersimpan dengan baik dan bisa diakses kapan saja melalui perangkat apapun.
4. Interaksi (*interactivity*), media sosial dapat membentuk jaringan antara pengguna dengan tujuan untuk memperluas hubungan pertemanan/pengikut dan juga dapat membangun sebuah interaksi antar pengguna.
5. Simulasi sosial (*simulation of society*), media sosial merupakan medium berlangsungnya khalayak dalam dunia virtual.
6. Konten oleh pengguna (*user-generated content*), adalah sebuah relasi simionsis pada budaya media baru yang dapat memberikan kesempatan bagi pengguna untuk berpartisipasi.
6. Konten yang dibuat oleh pengguna, media sosial dapat digunakan oleh penggunanya untuk

membuat konten dengan syarat harus memiliki akun. Konten-konten tersebut nantinya dapat digunakan oleh pengguna yang lain sebagai sebuah sumber informasi. Contohnya seperti media sosial youtube, media sosial youtube merupakan media sosial yang menyajikan video, menawarkan alat ataupun membuat saluran. Para pengguna yang telah memiliki akun berhak membuat *channel* youtube dan setelah itu dapat membuat video dan mengunggahnya sesuai dengan kategori maupun jenis pilihannya.

7. Berbagi (*sharing*), setiap pengguna media sosial dapat melakukan berbagai hal salah satunya adalah membagikan informasi tentang topik yang mereka butuhkan.

Jenis-jenis media sosial (Nasrullah, 2020):

1. Media Jejaring Sosial (*social networking*)

Media jejaring sosial adalah media yang paling populer, dimana media tersebut dapat dimanfaatkan oleh pengguna untuk melakukan hubungan sosial. Setiap pengguna dapat membentuk jaringan pertemanan dengan pengguna lainnya, contoh jejaring sosial yang banyak dimanfaatkan seperti Instagram, Facebook, WhatsApp, Telegram dan LinkedIn.

## 2. Jurnal Online (blog)

Jurnal online merupakan media sosial yang bisa digunakan para penggunanya untuk mengunggah aktivitas sehari-hari, saling berinteraksi dan berbagi tautan web lain, informasi dan sebagainya. Pada awalnya blog merupakan situs pribadi yang berisi kumpulan tautan situs lain yang dianggap lebih menarik serta diperbarui setiap harinya. seiring perkembangan, blog berisi banyak jurnal (tulisan keseharian pribadi) pemilik media dan disediakan fitur kolom komentar yang nantinya bisa diisi oleh setiap pengguna.

## 3. Jurnal Online Sederhana atau Microblog (*micro-blogging*)

Hampir sama dengan jurnal online (blog), microblogging merupakan salah satu jenis media sosial yang dapat digunakan untuk menulis pendapat yang dia inginkan maupun mempublikasikan aktivitas.

## 4. Media Berbagi (media *sharing*)

Media berbagi (media *sharing*) merupakan media sosial yang dimanfaatkan penggunanya untuk berbagi dokumen yaitu gambar, video, audio, file dan lain sebagainya. Contohnya seperti Flickr, Photobucket, Youtube dan Snapfish.

## 5. Penanda Sosial (*social bookmarking*)

Penanda sosial merupakan media sosial yang dibuat khusus untuk mengelola informasi secara online. Penanda sosial cukup terkenal adalah [delicious.com](http://delicious.com), [stumbleUpon.com](http://stumbleUpon.com), [Reddit.com](http://Reddit.com), [Digg.com](http://Digg.com) dan untuk di Indonesia terdapat LintasMe.

## 6. Media Konten Bersama atau Wiki

Media sosial wiki adalah situs yang memuat hasil dari kolaborasi setiap penggunanya. seperti dengan kamus / ensiklopedi, wiki menyediakan sejarah, pengertian, dan juga rujukan.

## 2. Aplikasi TikTok

Media sosial yang sering digunakan saat ini salah satunya adalah TikTok. Tiktok merupakan sebuah platform media sosial yang mengalami perkembangan dengan begitu cepat. TikTok adalah aplikasi yang memungkinkan penggunanya untuk membuat sebuah video singkat dengan durasi 15 detik dan biasanya disertai musik, filter dan juga beberapa fitur menarik lainnya. Aplikasi ini merupakan aplikasi yang digemari oleh setiap kalangan tak terpungkiri para artis juga menggunakan aplikasi ini (Pardianti & Valiant, 2022).

Dikutip pada jurnal (Pardianti & Valiant, 2022) disebutkan bahwa sejarah hadirnya aplikasi Tiktok

bermula pada tahun September 2016 dimana terdapat sebuah perusahaan yang berasal dari China dengan nama ByteDance meluncurkan aplikasi yang bisa digunakan untuk membuat video singkat bernama Douyin. Hanya membutuhkan waktu sekitar 1 tahun video Douyin berhasil memiliki 100 juta pengguna dan 1 miliar tayangan video di setiap harinya. Dengan terkenalnya aplikasi Douyin akhirnya aplikasi ini memutuskan untuk mengubah nama yang lebih menarik yaitu Tiktok.

Pada aplikasi TikTok para pengguna disuguhkan beberapa konten utama yang dibagi dalam beberapa kategori yaitu konten kesenian atau konten-konten yang berisikan tentang tips-tips, kategori kedua adalah konten hiburan seperti video-video humoris dan lucu dan yang terakhir adalah kategori konten edukasi yang memiliki fungsi untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan. Selain itu terdapat juga konten terkait pemasaran yang dapat mempersuasi seseorang untuk menarik seseorang menggunakan bahkan membeli hal yang ditawarkan (Bulele & Wibowo, 2020).

Dikutip dari artikel (Aulia, 2020) dituliskan bahwa terdapat beberapa manfaat yang bisa didapatkan dari aplikasi Tiktok, antara lain :

- Personal Branding

Terdapat banyak pengguna media sosial TikTok yang memanfaatkan TikTok sebagai

media untuk menawarkan berbagai brand, selain itu para *influencer* dapat membangun citra diri mereka dengan popularitas serta jumlah pengikut yang banyak sehingga hal tersebut dapat menjadi sebuah peluang untuk memikat kerja sama dengan pihak lain.

- **Bisnis**

Di aplikasi TikTok dapat ditemui para konten kreator yang merekomendasikan makanan, barang, bahkan tempat-tempat wisata yang dapat membuat para penonton menjadi lebih konsumtif. Hal ini menjadikan TikTok sebagai wadah dalam mempromosikan berbagai macam produk. Dengan menggunakan hastag yang dapat mempermudah para pengguna untuk menemukan hal yang sedang dicari.

- **Hiburan**

Di media sosial TikTok para pengguna bisa menemukan banyak video-video lucu yang menghibur serta dapat membuat para pengguna merasa terhubung dan merasakan kebahagiaan melalui aura positif dari orang lain.

- **Mengasah Kemampuan**

Mengasah kemampuan sama dengan membuat seseorang menjadi lebih kreatif dengan membuat konten-konten yang sesuai dengan

bidangnya masing-masing, melalui aplikasi TikTok para pengguna bebas membuat konten sesuai dengan apa yang disukai.

Fitur-fitur menarik yang terdapat pada aplikasi Tiktok terdiri dari (Felix et al., 2022) :

- a. Musik, para pengguna aplikasi Tiktok dapat memberikan berbagai macam jenis musik pada video yang mereka buat. Terdapat banyak pilihan musik yang dapat digunakan secara bebas oleh para pengguna aplikasi ini, sebab pihak Tiktok telah mendapatkan izin dari pemilik musik sehingga akan terbebas dari *copyright*.
- b. Filter, saat membuat video pengguna TikTok dapat menggunakan filter yang dapat merubah rona dan juga *tone* warna pada video singkat yang akan dibuat, hal ini akan membuat video yang dibuat lebih indah dan menarik.
- c. *Live*, aplikasi Tiktok juga menyediakan fitur *live streaming* bagi penggunanya layaknya media sosial yang lain. Tetapi terdapat syarat untuk melakukan *live* ini yaitu para pengguna Tiktok setidaknya mempunyai *followers* / pengikut sebanyak 1000 *followers* untuk dapat melakukan *live*.
- d. *Sticker* & Efek video, fitur menarik lainnya adalah fitur *sticker* dan video efek yang dapat membuat

video lebih menarik. Efek pada aplikasi Tiktok terbagi menjadi 5 kategori yang terdiri dari efek *sticker*, efek transisi, efek waktu, efek visual, dan efek *split*. Untuk *sticker* juga terdiri dari beberapa jenis seperti *sticker* teks, gaya hidup, dekoratif, dan banyak lagi.

- e. *Voice changer*, melalui fitur ini memungkinkan pengguna Tiktok untuk mengubah suara asli mereka dengan suara yang lebih lucu dan unik.
- f. *Beautify*, fitur ini dapat membuat perubahan pada bentuk wajah, memperhalus kulit wajah, mengubah warna mata sehingga para pengguna TikTok akan terlihat lebih tampan dan cantik.
- g. *Auto captions*, fitur ini adalah fitur terbaru pada aplikasi Tiktok yang digunakan untuk menambahkan subtitle pada video yang dibuat secara otomatis yang nantinya akan ditranskrip oleh Tiktok.
- h. Hapus komentar dan blokir pengguna secara massal. Fitur ini bertujuan untuk meminimalisir tindakan *bullying*. Para pengguna bisa memilih hingga 100 komentar secara langsung untuk dihapus atau diblokir.

### 3. Pesan

Dalam buku (Mulyana, 2021) dijelaskan bahwa pesan merupakan suatu hal yang dikomunikasikan oleh sumber kepada penerima, dimana dengan kata lain pesan merupakan isi dari sebuah proses komunikasi. Pesan adalah seperangkat simbol, baik verbal maupun nonverbal yang mewakili sebuah nilai, perasaan maupun gagasan ataupun maksud dari sumber pengirim pesan. Dalam sebuah pesan terdiri dari 3 komponen yaitu bentuk atau organisasi pesan, makna dan yang terakhir adalah simbol yang berfungsi untuk menyampaikan makna. Simbol yang paling penting adalah kata-kata (bahasa), suatu hal yang dapat menjelaskan objek (benda), gagasan serta perasaan.

Jenis-jenis pesan menurut (Mulyana, 2021):

- Pesan Verbal merupakan pesan yang disampaikan menggunakan satu kata atau lebih. Sebagian besar rangsangan wicara yang disadari oleh setiap individu termasuk dalam pesan verbal yang disengaja yaitu hal yang dilakukan untuk berkomunikasi dengan orang lain secara lisan.
- Pesan nonverbal, merupakan isyarat yang bukan kata-kata, pesan verbal dapat membantu individu untuk menerjemahkan makna-makna yang terdapat dalam pengalaman komunikasi. Pesan nonverbal biasanya menunjukkan pesan yang

sebenarnya dibandingkan dengan pesan verbal, karena pesan nonverbal lebih sulit untuk dikendalikan.

Sifat-sifat pesan menurut (Effendy, 2017) :

- Informatif : Ini artinya pesan memiliki tujuan untuk menyampaikan informasi atau pemberitahuan agar penerima pesan (komunikasikan) mengetahui atau memahami sesuatu. Pesan informatif bersifat netral dan bertujuan untuk menambah pengetahuan.
- Persuasif : Pesan ini disusun dengan tujuan untuk mengubah pendapat, sikap serta perilaku komunikasikan. Teknik ini menggunakan pendekatan psikologis, imbauan serta bujukan agar komunikasi ingin mengikuti ajakan komunikasikan.
- Edukatif : Pesan edukatif merupakan pesan yang bersifat mendidik, mengembangkan kemampuan dan pemahaman komunikasikan serta menyampaikan informasi yang membimbing.
- Koersif : Pesan ini bersifat memaksa atau memerintah. Teknik ini menggunakan ancaman atau sanksi jika pesan tidak dilakukan/dilaksanakan, sehingga komunikasikan harus bertindak sesuai dengan kehendak komunikasikan.

Berdasarkan definisi pesan diatas, dapat dilihat bahwa pesan adalah elemen utama dalam proses penyampaian informasi. Seiring dengan perkembangan teknologi penyampaian pesan juga dilakukan dengan menggunakan berbagai saluran media, maka dari itu muncul konsep terkait pesan media, dimana pesan media adalah pesan yang disampaikan melalui perantara media massa dan juga media digital, seperti surat kabar, radio, televisi maupun media sosial.

Pesan yang disampaikan melalui media bersifat umum, dimana pesan tersebut disampaikan secara cepat, serentak dan hanya selintas (Mulyana, 2021). Pesan bersifat universal, serta kangsung ditujukan kepada orang banyak dan khalayak luas. Jangkauan penyampaian pesan luas karena media yang digunakan diperuntukkan untuk menjangkau khalayak yang luas dan massa (Soyomukti, 2012).

#### **4. Teori Naratif dan Kesehatan**

##### **A. Naratif dan Kesehatan**

Narasi merupakan sebuah aspek yang sangat penting dalam kehidupan. Walter Fisher dalam (Littlejohn et al., 2017) mengemukakan bahwa manusia sebagai homo narrans atau makhluk pencerita. Manusia bercerita tentang berbagai bahasan dan situasi. Narasi mencakup tentang berbagai peran dan alur yang berkembang. Hubungannya dengan

narasi kesehatan adalah menceritakan atau menggambarkan tentang arti dari kesehatan atau penyakit serta efek dari kesehatan maupun penyakit tersebut.

Teori paradigma naratif merupakan pelengkap pada argumen rasional yang telah mendominasi disiplin komunikasi. Sejak zaman dulu komunikasi pada manusia selalu tertuju pada kemampuan untuk berdebat, namun Fisher beranggapan bahwa argumen bukan merupakan satu-satunya rasionalitas dalam sebuah pesan. Menurut Fisher, narasi merupakan sebuah teknik berpikir yang berbeda dan sama berharganya dalam memahami komunikasi pada manusia. Bercerita adalah sifat alami manusia, dimana mereka memahami tindakan yang mereka lakukan sendiri dan juga orang lain dalam bentuk cerita (Littlejohn et al., 2017).

Dalam (Littlejohn et al., 2017) dituliskan terkait ciri khas dari pemaknaan pada paradigma naratif adalah identifikasi bukan pertimbangan. Komunikator dan khalayak sama-sama aktif membangun sebuah cerita yang dapat dimengerti bersama dengan mengidentifikasi bersama alasan yang baik untuk interpretasi tersebut. Begitu pula dengan paradigma naratif yang memiliki sifat deskriptif daripada normatif. Seseorang tidak harus

menggunakan proses argumentatif atau menilai sebuah argumen dengan berdasar pada standar logika tertentu, sebaliknya dalam paradigma naratif yang utama adalah sebuah pemahaman

Sharf, Vanderfors, Harter dan rekan-rekannya ((Littlejohn et al., 2017) menjelaskan lebih spesifik terkait fungsi dari narasi, yaitu sebagai berikut :

- a) *Sense Making Process* (Membuat Makna), narasi digunakan sebagai proses dalam pembentukan makna. Ketika seseorang didiagnosis akan kondisi kesehatan yang cukup serius, narasi membantu mereka menciptakan makna serta membantu menjelaskan keadaan yang tidak pasti. Biasanya dalam proses pembentukan makna ini dilakukan dengan retrospektif saat orang menceritakan kembali cerita tersebut.
- b) *Asserting Control* (Mengambil Kendali), narasi merupakan sarana untuk menegaskan kontrol. Ketika seseorang didiagnosis dalam suatu kondisi kesehatan tertentu maka mereka akan kehilangan kendali. Hal ini bisa berupa kehilangan kendali secara literal atau bisa berarti menyerahkan kendali dalam aktivitas sehari-hari. Narasi dapat membantu orang-

orang untuk menegaskan kembali kendali yang ada di hidup mereka.

c) *Transforming Identity* (Mengubah Identitas), narasi mengubah identitas. Narasi tidak hanya digunakan untuk menegaskan kontrol, namun juga bisa digunakan untuk memperbaiki serta menciptakan kembali identitas mereka. Kondisi kesehatan dapat mengakibatkan perubahan dalam pandangan diri dan perubahan peran. Orang lain mungkin akan mengubah persepsinya tentang apa yang membuat dirinya cantik, dari elemen fisik menjadi lebih internal. Cerita memungkinkan komunikator untuk memahami situasi yang berubah dan mengenali peran barunya.

d) *Warranting Decision* (Mendukung Pengambilan Keputusan), narasi memberikan petunjuk untuk mengambil sebuah keputusan dengan menunjukkan pilihan dan alasan tertentu. Dalam perubahan kondisi kesehatan diperlukan banyak keputusan yang harus dibuat, narasi menampilkan nilai-nilai dan keyakinan dari komunikator yang membantunya untuk menentukan tindakan yang tepat.

e) *Building Community* (Membangun Komunitas), narasi membangun komunitas. Orang-orang yang telah mengalami tantangan kesehatan yang sama seringkali merasakan rasa kekeluargaan. Mereka merasa bahwa terdapat orang lain yang memahami apa yang telah mereka alami dan bagaimana hal tersebut memengaruhi hidup mereka. Cerita yang mereka bagikan satu sama lain membantu memperkuat perspektif umum ini dan dapat membantu mereka belajar satu sama lain. Kesamaan yang timbul dari bercerita adalah salah satu alasan mengapa sebuah kelompok dukungan sangat penting.

f) *Humanizing Health* (Menghumanisasi Layanan Kesehatan), narasi membantu untuk menghumanisasi layanan kesehatan. Cerita yang kita bagikan pada dokter terkait kesehatan ataupun penyakit kita akan mendorong penyedia layanan untuk melihat kita sebagai manusia utuh yang menghadapi tantangan, melakukan yang terbaik serta terkadang membuat kesalahan. Penyedia layanan juga menceritakan kisah mereka sendiri dan kisah orang lain yang akan membantu kita untuk membangun koneksi.

## B. Kesehatan Mental

Menurut *The World Federations for Mental Health*, kesehatan mental memiliki pengertian sebagai sebuah kondisi yang dapat memungkinkan perkembangan yang baik bagi seseorang baik secara fisik, intelektual maupun emosional, dengan catatan hal tersebut tidak mengganggu kepentingan individu lain. Tingkat Kesehatan mental seseorang dapat dipengaruhi oleh struktur lingkungan masyarakat (Ningsih, 2018).

Dalam (Ardiansyah et al., 2023) Pieper & van Uden menjelaskan pengertian tentang kesehatan mental, dimana kesehatan mental merupakan keadaan seseorang yang tidak memiliki perasaan bersalah pada dirinya sendiri, memiliki perkiraan yang realistis pada dirinya sendiri dan bisa menerima semua kekurangan dan kelemahan pada diri, kemampuan untuk dapat menghadapi setiap masalah yang ada di hidupnya, memiliki rasa puas pada kehidupan sosialnya, dan pastinya merasakan kebahagiaan dalam hidup.

Kesehatan jiwa atau yang biasa disebut dengan kesehatan mental merupakan kesehatan yang memiliki keterkaitan dengan kondisi kejiwaan, emosi maupun psikis seseorang. peristiwa besar yang terjadi dalam hidup seseorang yang berkaitan dengan kepribadian serta perilaku seseorang tentunya akan

memiliki pengaruh terhadap kesehatan mentalnya. Misalnya mengalami stres berat dalam jangka waktu yang cukup panjang tanpa adanya penanganan, mengalami kekerasan rumah tangga serta pelecehan saat usia dini. Kondisi-kondisi tersebut tentunya akan membuat kondisi kejiwaan seseorang terganggu sehingga menimbulkan gejala gangguan kesehatan jiwa (Budiyanto, 2025). Adapun beberapa contoh gangguan kesehatan mental adalah seperti gangguan kecemasan, depresi, gangguan bipolar, gangguan makan, skizofrenia, gangguan obsesif kompulsif (OCD) dan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) (Kemenkes, 2025).

Dalam (Ardiansyah et al., 2023) dituliskan beberapa prinsip terkait kesehatan mental yang terdiri dari :

- a) Penerimaan Diri. Orang yang memiliki citra diri cenderung memiliki kemampuan untuk melakukan penyesuaian dengan dirinya sendiri, orang lain, lingkungan dan tuhan.
- b) Integrasi Diri. Keterpaduan disini memiliki arti adanya keseimbangan yang terjadi antara kekuatan-kekuatan jiwa yang ada di dalam diri, kesatuan pandangan pada hidup, kesanggupan mengatasi stress.

- c) Perwujudan Diri. Dalam Kesehatan mental aktualisasi diri adalah suatu hal yang penting, karena orang yang mempunyai mental yang sehat adalah orang yang mampu mengaktualisasi diri dan juga mewujudkan potensi yang dimilikinya serta memenuhi kebutuhan secara baik dan memuaskan.
- d) Empati, melakukan aktivitas sosial, beradaptasi dengan lingkungan tempat tinggal. Dengan memiliki kemampuan menerima orang lain dan memperlakukan orang lain dengan sikap yang baik.
- e) Minat Kerja. Setiap individu harus memiliki minat dalam menyelesaikan tugas dan pekerjaan yang sedang ditekuni, dengan demikian ia dapat merasakan kebahagiaan dalam dirinya.
- f) Spiritualitas. Dengan agama setiap individu dapat mengatasi permasalahan hidup yang berada di luar kemampuan dirinya sebagai manusia yang lemah. Cita-cita adalah suatu hal yang dapat membuat individu bersemangat memperjuangkan hidupnya dan berorientasi ke masa depan.

g) Pengawasan diri. Pengawasan diri merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan agar dapat terhindar dari segala kemungkinan perbuatan yang menentang hukum, baik yang terkait dengan hukum agama, adat dan juga aturan moral dalam hidupnya.

h) Tanggung jawab. Rasa tanggung jawab penting dilakukan bagi tingkah laku karena individu mempunyai rasa ingin bebas dari dosa. Sebaliknya rasa benar, tanggung jawab dan kesuksesan merupakan keinginan dari setiap individu yang sehat mentalnya.

Jenis-jenis kesehatan mental (Ningsih, 2018) :

- Normal

Keadaan normal dimana seseorang bebas dari gejala gangguan kejiwaan seperti neurosis ataupun gangguan kepribadian dan juga penyakit kejiwaan tertentu.

- *Positive Psychology*

Pada jenis kedua ini lebih fokus terhadap potensi diri manusia, dimana seseorang mampu dalam mengembangkan dirinya sesuai dengan berbagai tuntutan orang lain

dan sekitar, sehingga individu tersebut dapat mengenali potensi dirinya sendiri dan merasa dihargai oleh orang lain.

- Intelejen Sosial

Jenis ini memiliki pengertian seseorang mampu dalam menjalani interaksi dengan baik kepada sesama, dan juga mampu melakukan hubungan sosial serta beradaptasi dengan lingkungan dimana ia berada.

- Aktualisasi Diri

Mampu dalam mengontrol emosi yang dimiliki dalam diri serta mampu mengendalikan rasa sedih yang dirasakan dan dapat menyelesaikan masalahnya sendiri.

- Berorientasi Agama

Kesehatan jiwa berasal dari keimanan serta ketaqwaan kepada tuhan.

Bastaman menjelaskan bahwa indikator kesehatan mental seseorang dapat dilihat dari tiga orientasi dalam (Ardiansyah et al., 2023) yaitu :

- a) Orientasi klasik. Artinya setiap individu akan dianggap sehat apabila ia tidak mempunyai keluhan tertentu, contohnya seperti : rasa lelah, cemas, ketegangan, dan

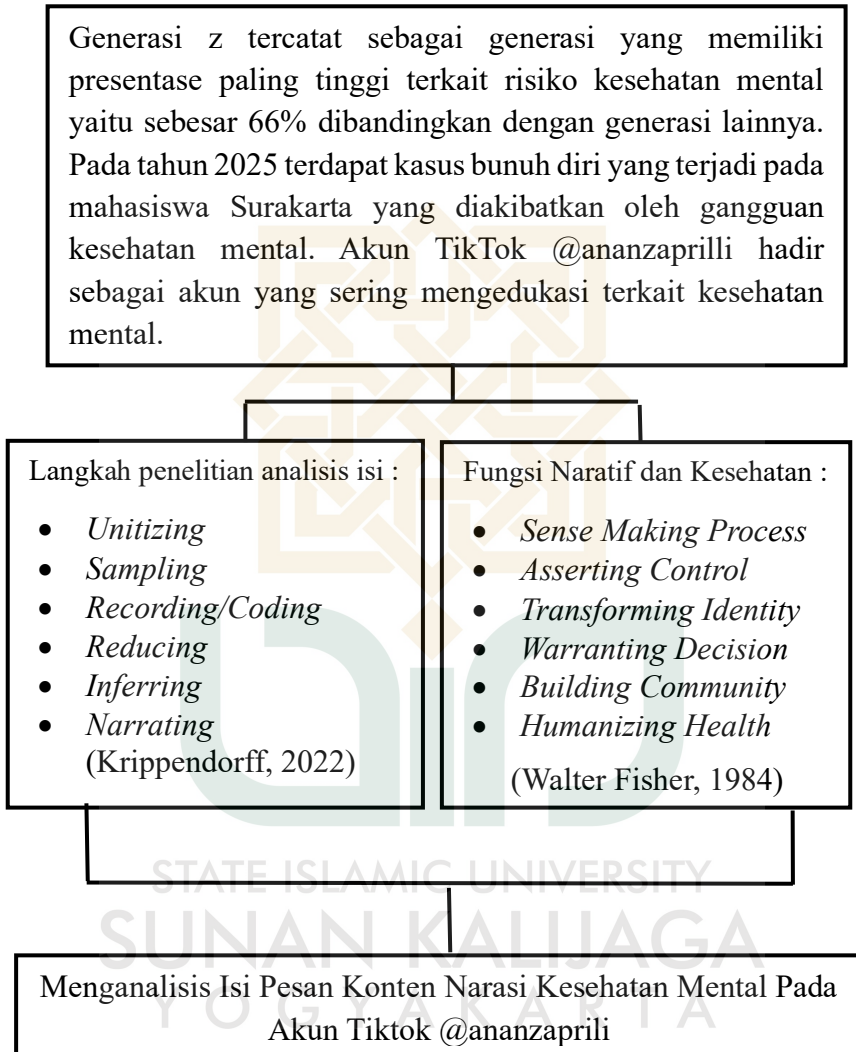
semua hal yang menimbulkan perasaan sakit atau rasa tidak sehat yang bisa mengganggu efisiensi kehidupan sehari-hari.

- b) Orientasi penyesuaian diri. Individu dinilai sehat secara psikologis apabila individu tersebut mampu untuk mengembangkan dirinya sendiri sesuai dengan tuntutan orang lain dan lingkungan sekitarnya.
- c) Orientasi pengembangan potensi. Seseorang dianggap sehat secara mental apabila ia dapat mengembangkan potensinya menuju kedewasaan sehingga dapat dihargai oleh diri sendiri dan juga orang lain (Ardiansyah et al., 2023).

Adapun ciri sebagai indikator kesehatan mental yang dijelaskan dalam (Ardiansyah et al., 2023) : Terdapat koordinasi dari usaha dan potensi, mempunyai integrasi dan regulasi pada struktur kepribadian diri , senantiasa melakukan proses realisasi diri, bergairah, sehat secara lahir dan batin, kepribadian yang tenang dan efisien dalam tindakan.

## G. Kerangka Pemikiran

Gambar 4 Kerangka Pemikiran



Sumber : Olahan Peneliti, 2025

## H. Metodologi Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian kali ini merupakan penelitian kualitatif, Creswell menjelaskan bahwa penelitian kualitatif merupakan sebuah proses penelitian yang digunakan untuk memahami berdasarkan tradisi metodologi penelitian yang berbeda dalam menyelidiki masalah sosial. Peneliti membangun gambaran holistik yang kompleks, mendeskripsikan pandangan terperinci dari informan, menganalisis kata-kata, dan melakukan penelitian dalam suasana yang alamiah (Yusuf, 2019).

Metode Penelitian pada penelitian ini menggunakan metode analisis isi. Analisis isi mempunyai karakteristik yang objektif dimana hal ini berarti bahwa analisis isi menampilkan cerminan dari isi pesan yang disampaikan dengan tanpa memberikan sudut pandang dari peneliti. Hasil penelitian merupakan otoritas dari pembaca, karena analisis isi tidak memberikan gambaran pemaknaan pada data yang didapatkan (Pratama et al., 2021). Analisis isi yang dilakukan pada penelitian kali ini digunakan untuk mengetahui isi pesan narasi yang terdapat pada konten kesehatan mental pada akun @ananzaprilli.

## 2. Subyek dan Obyek Penelitian

### a) Subyek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto dalam (Suriyah Satar et al., 2025) subyek penelitian merupakan batasan penelitian, dimana nantinya peneliti bisa menentukan subyek penelitian dengan suatu hal, benda ataupun orang untuk melekatnya variabel pada penelitian. Adapun subyek dalam penelitian kali ini adalah akun media sosial TikTok @ananzaprilli (dengan unit analisis konten yang diunggah dari bulan Juli-Desember 2025).

### b) Obyek Penelitian

Obyek penelitian merupakan sebuah keadaan yang dapat menggambarkan suatu situasi pada obyek yang akan diteliti dengan tujuan untuk mendapat gambaran jelas dalam suatu penelitian.

Supriati menjelaskan bahwa obyek penelitian merupakan variabel yang akan diteliti oleh peneliti pada tempat penelitian (Hamidah & Hakim, 2023). Obyek pada penelitian kali ini adalah narasi kesehatan mental yang terdapat pada akun tiktok @ananzaprilli.

## 3. Metode Pengumpulan Data

**Dokumentasi** : Menurut Gottschalk dalam (Gunawan, 2022) Dokumentasi merupakan sumber

tertulis terkait informasi sejarah sebagai kebalikan dari kesaksian lisan, peninggalan-peninggalan tertulis, artefak serta petilasan-petilasan arkeologis. Dalam arti luas dokumentasi adalah proses pembuktian dalam bentuk jenis sumber apapun, seperti tulisan, gambar, lisan atau arkeologis. Dokumentasi pada penelitian kali ini didapatkan melalui tangkapan gambar konten-konten yang terdapat pada akun @ananzaprillia.

#### **4. Metode Analisis Data**

Metode yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah metode analisis isi. Analisis isi menurut Krippendorff adalah sebuah teknik penelitian yang digunakan untuk membuat inferensi yang nantinya bisa ditiru dengan memperhatikan konteks yang ada dan menyajikan data yang sah. Analisis isi memuat langkah-langkah khusus dalam mengelola data ilmiah (Krippendorff, 2022).

Analisis konten dirancang agar menghasilkan laporan yang objektif, terukur dan juga terverifikasi terkait isi nyata pesan. Analisis isi menganalisis urutan denotatif dari signifikasi. Analisis ini bekerja lebih baik dalam skala yang besar, semakin banyak yang harus ditangani maka semakin akurat pula hasilnya. Analisis ini bekerja dengan mengidentifikasi maupun menghitung unit-unit terpilih dalam sistem komunikasi (Fiske, 2002).

Krippendorff menjelaskan langkah-langkah dalam penelitian analisis isi sebagai berikut (Krippendorff, 2022) :

a) *Unitizing* (Penentuan analisis isi)

Unit analisis merupakan satuan dasar yang menjadi fokus pada sebuah penelitian, seperti kalimat, kata, adegan video, tema dan postingan media sosial. Penentuan sebuah unit merupakan hal yang sangat penting karena unit digunakan untuk menentukan bagaimana sebuah data diklasifikasikan dan dianalisis. Pada penelitian kali ini unit analisis terdiri dari satuan konten video yang mencakup terkait unsur visual, audio dan juga teks (*caption*) serta konteks naratif dalam konten yang dianalisis.

b) *Sampling* (Pengambilan sampel)

Pada tahap ini dilakukan proses pemilihan sebagian data dari keseluruhan populasi pesan yang akan dianalisis. Krippendorff menjelaskan bahwa sampel harus dipilih sesuai dengan tujuan penelitian serta konsisten dengan konteks data. Sampel dalam penelitian kali ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan dengan kriteria konten yang membahas terkait

isu kesehatan mental, pengalaman personal dan edukasi kesehatan mental. Terdapat 25 konten yang dianalisis dari bulan juli-desember 2025.

c) *Recording/Coding* (pemberian kode)

*Coding* merupakan tahap inti dalam sebuah analisis isi, dimana *coding* memiliki pengertian proses menerjemahkan data mentah ke dalam kategori tertentu. Peneliti menyusun kategori yang berisi aturan, definisi dan contoh setiap kode, dalam hal ini peneliti mengklasifikasikan konten yang terpilih sesuai dengan fungsi naratif dan kesehatan.

d) *Reducing* (Pengolahan data)

Tahap ini merupakan tahap saat data yang sudah diberi kode disederhanakan, diolah dan diorganisasi agar data siap digunakan untuk melakukan proses penarikan kesimpulan. Dalam pendekatan kualitatif reduksi berupa pengelompokan kategori menjadi tema yang lebih besar atau mengidentifikasi pola yang muncul dari sebuah makna. Peneliti menentukan muatan utama dalam setiap konten yang telah diklasifikasikan dalam fungsi naratif dan kesehatan.

e) *Inferring* (Pengarikan inferensi)

Pada tahap ini peneliti mulai menarik kesimpulan dan makna dari data yang telah di reduksi. Proses inferensi harus berbasis bukti, logis dan berkaitan dengan konteks komunikasi yang sedang diteliti. Peneliti menghubungkan temuan data dengan teori untuk memahami makna pesan dan pola narasi dalam akun @ananzaprilli.

f) *Narrating* (Penyajian temuan)

Pada tahap terakhir ini peneliti melakukan penyusunan laporan dari penelitian yang memuat seluruh proses serta temuan dari analisis yang telah dilakukan. Tahap penyajian ini tidak hanya menyajikan sebuah data, tetapi juga merangkai temuan menjadi narasi ilmiah yang koheren, mudah dipahami dan runtut.

## 5. Keabsahan Data

Untuk melakukan pengecekan keabsahan data penelitian kali ini menggunakan triangulasi. Menurut Moeleong triangulasi adalah teknik pemeriksaan data dengan memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data tersebut (Prastowo, 2016). Peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber, pada penelitian kali ini data yang telah dikumpulkan divalidasi dengan mewawancarai seorang

ahli yang bernama Vera Imanti, M.Psi, Psikolog yang berprofesi sebagai dosen prodi Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Raden Mas Said Surakarta.



## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari 25 konten narasi kesehatan mental pada akun @ananzaprilli periode bulan Juli hingga Desember, ditemukan bahwa fungsi narasi yang paling dominan adalah fungsi *Transforming Identity*, sedangkan fungsi yang paling sedikit muncul adalah fungsi *Warranting Decision*. Dominasi fungsi *Transforming Identity* menunjukkan bahwa konten yang disajikan oleh Ananza lebih menekankan pada upaya untuk mengubah cara pandang khalayak terhadap diri sendiri serta pengalaman psikologi yang mereka alami, dari yang sebelumnya dipenuhi persepsi negatif menjadi lebih positif. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan naratif yang digunakan tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga pada rekonstruksi identitas diri khalayak dalam menghadapi isu kesehatan mental.

Narasi yang disampaikan oleh kreator juga berfungsi sebagai alat untuk membantu khalayak membangun makna baru terhadap pengalaman mental mereka, melalui konten yang menjelaskan berbagai perasaan maupun keadaan yang sering

dialami oleh khalayak. Dengan narasi tersebut, pengalaman yang abstrak atau sulit dipahami menjadi lebih terstruktur dan mudah dimengerti khususnya melalui proses *Sense Making Process*.

Rendahnya kemunculan fungsi *Warranting Decision* menunjukkan bahwa konten cenderung tidak secara langsung mendorong khalayak untuk mengambil sebuah keputusan, melainkan memberikan justifikasi naratif yang membuat khalayak merasa lebih yakin terhadap pilihan mereka dengan tetap menggunakan beberapa rujukan sumber terpercaya. Hal ini dapat diartikan bahwa pendekatan komunikasi yang digunakan lebih bersifat mendukung. Selain itu, penggunaan bahasa yang sederhana dan tidak klinis pada saat menggambarkan isu kesehatan mental sebagai pengalaman emosional yang manusiawi dalam fungsi *Humanizing Health* memperlihatkan upaya untuk menormalisasi isu kesehatan mental agar lebih dekat dengan kehidupan sehari-hari khalayak. Hal ini berpotensi mengurangi stigma serta meningkatkan keterbukaan individu dalam membicarakan kondisi psikologis mereka.

Melalui narasi yang mendorong khalayak agar lebih peka dan peduli terhadap kondisi psikologis orang lain mendorong terbentuknya kebersamaan di antara khalayak, di mana hal ini membuat khalayak

merasa tidak sendiri karena mengetahui bahwa orang lain mengalami hal yang sama, yang pada akhirnya memperkuat fungsi *Building Community*. Pada fungsi *Asserting Control*, konten yang disampaikan oleh kreator berisi anjuran atau tips psikologis yang dapat membantu khalayak dalam mengelola kondisi mental mereka. Hal ini menunjukkan bahwa narasi tidak hanya berfungsi sebagai alat pemahaman, tetapi juga sebagai sarana untuk memberikan rasa kendali bagi khalayak terhadap situasi yang mereka alami.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa narasi dalam konten TikTok tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi kesehatan mental, tetapi juga sebagai sarana pembentukan makna, identitas, dan keterhubungan sosial khalayak. Temuan ini mempertegas peran penting pendekatan naratif dalam komunikasi kesehatan mental di era digital.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan bisa menjadi bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya, praktisi media dan pihak-pihak terkait dalam pemanfaatan media sosial :

- 1) Bagi konten kreator kesehatan mental seperti akun @ananzaprilli, kreator disarankan untuk dapat terus membuat konten yang empatik, bertanggung jawab serta menyajikan informasi yang akurat. Kreator diharapkan dapat membangun narasi kesehatan mental yang mencakup fungsi narasi yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental khalayak. Selain itu pemanfaatan fitur dan format yang terdapat di media sosial TikTok secara kreatif dapat meningkatkan interaksi khalayak dan memperluas jangkauan pesan narasi kesehatan mental.
- 2) Bagi masyarakat, khususnya pengguna media sosial, diharapkan bisa lebih kritis dan bijak dalam mengonsumsi konten terkait isu kesehatan mental melalui aplikasi TikTok. Konten yang di media sosial sebaiknya dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk pemahaman dan refleksi diri, bukan dijadikan sebagai satu-satunya referensi penanganan masalah kesehatan mental. Khalayak diharapkan agar tetap mencari bantuan profesional apabila mengalami gangguan kesehatan mental yang cukup serius.

3) Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pengembangan kajian Ilmu Komunikasi, khususnya terkait dalam analisis konten media sosial. Peneliti selanjutnya disarankan agar memperluas obyek penelitian dengan membandingkan beberapa akun TikTok yang membahas terkait isu kesehatan mental, agar didapatkan gambaran yang lebih lengkap mengenai pola narasi yang disampaikan. Selain itu penggunaan metode wawancara maupun survey dapat dilakukan untuk memperdalam pemahaman bagi khalayak.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alfein, F. N. (2024). *Analisis Isi Konten Video Edukasi Tentang Mental Health Pada Akun Tiktok @Alodokter.id*. <https://senakom.budiluhur.ac.id/sk/article/view/28/5>
- Amatullah, W., & Fanshoby, M. (2024). *Mashalih Al-Infus Dalam Konten Edukasi Kesehatan Pada Instagram @studiodjiwa*. 15 (1), 1–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.47498/tanzir.v15i1.2754>
- Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprpto, Yunike, Febriani, I., Saripah, E., Kuntoadi, G. B., Zakiyah, Kusumawaty, I., Rahayu, M., Putra, E. S., Kurnia, H., Narulita, S., Juwariah, T., & Akhriansyah, M. (2023). *Kesehatan Mental* (1st ed.). PT Global Eksekutif Teknologi.
- Aulia, S. (2020). *Aplikasi Tiktok Dapat Memberikan Manfaat Bagi Penggunaanya*. <https://kumparan.com/salsabila-aulia/aplikasi-tiktok-dapat-memberikan-manfaat-bagi-penggunaanya-1uTk9I9mS8g/2>
- BPS. (2025). *Mengenal Gen Z, Generasi Rawan Depresi hingga Si Paling Self Reward* [Badan Statistik Indonesia].
- Budiyanto. (2025, June 9). *Kesehatan Mental* [Halodoc]. <https://www.halodoc.com/kesehatan/kesehatan-mental>
- Bulele, Y. N., & Wibowo, T. (2020). Analisis Fenomena Sosial Media Dan Kaum Milenial: Studi Kasus Tiktok. *Conference on Business, Social Sciences and Innovation Technology, Vol 1 No 1*.
- Effendy, O. U. (2017). *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek*. PT Remaja Rosdakarya.
- Eraspace. (2025, September 5). *Ketahui Cara FYP di TikTok Biar Konten Makin Banyak Ditonton* [Eraspace.com].

<https://eraspace.com/artikel/post/ketahui-cara-fyp-di-tiktok-biar-konten-makin-banyak-ditonton>

Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Duta Media Publishing.

fauziyyah, S. (2024, November 19). *Ananza Prili: Inspirasi Gen Z dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental dan Self-Love* [Jejak Persepsi]. <https://jejakpersepsi.com/news/ananza-prili-inspirasi-gen-z-dalam-meningkatkan-kesadaran-kesehatan-mental-dan-self-love/>

Felix, A., Briyanti, O., Young, F. M., Livaro, I., & Wijaya, W. (2022). Strategi Identitas Digital: Analisis Personal Branding Di Platform Tiktok. *Jurnal Digital Media & Relationship, Volume 5 No.2*, 92–100.

Fiske, J. (2002). *Introduction to Communication Studies*. Routledge.

GooLink.id. (2025). *Profil Ananza Prili*. [https://goolink.id/ananza-prili?utm\\_source=chatgpt.com](https://goolink.id/ananza-prili?utm_source=chatgpt.com)

Hamidah, N. S., & Hakim, R. J. (2023). Peran Sosial Media Atas Perilaku Konsumtif Belanja Bagi Ibu Rumah Tangga Di Desa Lebaksari Kec. Parakansalak. *Sentri : Jurnal Riset Ilmiah, Vol.2, No.3*, 682–686.

Haniifah, N. R. N., Isbandi, F. S., Rahayu, K. A., Natasha, A. D., Thoriq, A., & Fadillah, H. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Gen Z Studi Kasus: Survei Anggota Gen Z Waktu yang Mereka Habiskan di Media Sosial. *Jurnal Bisnis Dan Komunikasi Digital, Volume 2, No.2*, 1–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/jbk.v2i2.3581>

harimenjadimanusia. (2023). *Saatnya Merayakan Prosesmu sebagai Manusia* [Instagram]. <https://www.instagram.com/p/Cujl9AVyuR9/?hl=en>

- Ismed, G. H. M. (2024). Pengaruh Konten Kesehatan Mental pada Media Sosial Terhadap Kejadian Self-Diagnosed di Tengah Masyarakat. *Journal of Religion and Film, Volume 3 Nomor 2*, 75–84.
- Julhamdani, F., Trianti, E., Tarsono, Ulfiah, & Nugraha, H. (2024). Peran Teknologi dan Media Sosial dalam Membentuk Dinamika Kesehatan Mental Berdasarkan Perspektif Islam. *Journal on Education, Volume 06, Nomor 02*. <http://jonedu.org/index.php/joe>
- Karamah, N. (2022, November 19). *Haydira Prili Ananza Ingin Jadi Konten Kreator yang Videonya Bermanfaat Bagi Orang Lain* [Kurat.co]. <https://www.akurat.co/selebri/1302393485/Haydira-Prili-Ananza-Ingin-Jadi-Konten-Kreator-yang-Videonya-Bermanfaat-Bagi-Orang-Lain>
- Kemenkes. (2025, January 13). *7 Jenis Gangguan Mental: Ketahui Gejala dan Penanganannya* [Ayo.sehat.kemkes]. <https://ayo sehat.kemkes.go.id/jenis-gangguan-mental>
- kemp, simon. (2025, February 25). Digital 2025: Indonesia. *Datareportal*. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>
- Khairunnisa, R., & Ernungtyas, N. F. (2025). *Teori Narasi dan Kesehatan pada Pendidikan Hiburan Serial “Daily Dose of Sunshine.”*
- Krippendorff, K. (2022). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*. SAGE Publications.
- Kusyairi, Nisa, J., & Febrianti, R. (2024). Penggunaan Bahasa Gaul Di Kalangan Gen-Z. *Journal of Qualitative and Quantitative Research, Vol. 1 No. 3*, 182–189. <https://doi.org/https://doi.org/10.61166/interdisiplin.v1i4.40>

- Littlejohn, S. W., Foss, K. A., & Oetzel, J. G. (2017). *Theories of Human Communication*. Waveland Press, Inc.
- Lubis, A. S., & Handayani, R. (2022). *Generasi Z Dan Entrepreneurship (Studi Teoretis Minat Generasi Z dalam Berwirausaha)* (1st ed.). Bypass.
- Mahmud, S. S., Qahi, A., Rhafik, M. N., & Rahmat, N. (2024). Menanggulangi Penyebaran BeritaHoaxdi Era Tranformasi Digital Perspektif Qur'an Surah Al-Hujurat Ayat 6. *JlIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, Volume 7 Nomor 12.
- Mulyana, D. (2021). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. PT Remaja Rosdakarya.
- Naluri. (2024). *Kondisi Kesehatan Mental di Asia 2024: Gen Z Berisiko Paling Tinggi* [Naluri]. <https://www.naluri.life/id/news-and-reports/2024-mental-health-asia-gen-z-most-at-risk#:~:text=Di%20tahun%202025%2C%20Gen%20Z,u ntuk%20mendorong%20perubahan%20yang%20berkelanjutan>.
- Nasrullah, R. (2020). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya dan Sioteknologi*.
- Ningsih, Y. (2018). *Kesehatan Mental*. UINSA Surabaya.
- Nisa, I. F. C., Erina, M. D., Haliza, D. A. N., & Nasrum, A. J. (2022). Etika Sosial Kemasyarakatan dalam Al-Qur'anStudi Pemaknaan QS. Al-Hujurat Perspektif Tafsir Al-Mubarak. *Jurnal Riset Agama*, Volume 2, Nomor 1, 30–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.15575/jra.v2i3.15678>
- Pardianti, M., & Valiant, V. (2022). Pengelolaan Konten Tiktok Sebagai Media Informasi. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol. XXVII No.2.

- Prastowo, A. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif: Dalam perspektif rancangan penelitian* (3rd ed.). Ar-Ruzz Media.
- Pratama, B. I., Illahi, A. K., Pratama, M. R., Anggraini, C., & Ari, D. P. S. (2021). *Metode Analisis Isi (Metode Penelitian Populer Ilmu-ilmu Sosial)*. Unisma Press.
- Purwanti, P., & Nurhayati, S. (2025). Pentingnya Media Sosial Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Dan Kemampuan Pemecahan Masalah. *Jurnal Akuntansi Keuangan Dan Bisnis*, 875–878.
- Rudianto, Z. N. (2022). Pengetahuan Generasi Z Tentang Literasi Kesehatan Dan Kesadaran Mental Di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan, Volume 11, NO.1*, 49–72.
- Ryanthie, S. (2025). *Mahasiswa UIN Surakarta Tewas Setelah Lompat dari Lantai Lima Gedung Kampus*. <https://www.tempo.co/hukum/mahasiswa-uin-surakarta-tewas-setelah-lompat-dari-lantai-lima-gedung-kampus-2080541>
- Safitri, D., Nasichah, & Salsabilah, Z. (2023). *Analisis Isi Konten Kesehatan Mental Pada Akun TikTok @hey.tessss*. 6 (2), 40–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v6i2>
- Saputra, F. (2026, January 11). *Lirik Lagu Hampstead—Ariana Grande beserta Maknanya* [IDN Times]. <https://www.idntimes.com/hype/entertainment/lirik-lagu-hampstead-ariana-grande-c1c2-01-pdffn-l21452>
- Soyomukti, N. (2012). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Ar-Ruzz Media.
- Suriyah Satar, Loso Judijanto, Febriansyah Nataly, Akhmad Kurnia N, Erlin Ifadah, & Siti Rahmah. (2025). *Metode Penelitian Kualitatif*. Penerbit Buku Sonpedia.

- Wardani, S. I. P. (2024). *Analisis Isi Pesan Konten Tips Interview Pada Akun Tiktok @vmuliana*. Universitas Semarang.
- Wati, N. W. (2024). Kisah Ananza Prili Jadi Content Creator, Bagikan Konten Bermanfaat. *Popbela*.  
<https://www.popbela.com/career/inspiration/kisah-ananza-prili-jadi-content-creator-bagikan-konten-bermanfaat-00-vp6g8-k8tjtf>
- We Are Social. (2024). Digital 2024: 5 billion social media users. *We Are Social*.
- WHO. (2025, September 30). *Mental Disorders*.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders?utm>
- Yusuf, M. (2019). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan* (5th ed.). Prenadamedia Group.