

ABSTRAK

Nama : Daniel Rawis
Program Studi : Ilmu Komunikasi Program Magister

Judul
Peran Media Sosial dalam Membentuk Pemahaman Kesehatan Mental di Kalangan Generasi Z
(xi + 185 halaman: 3 tabel: 1 lampiran)

Media sosial telah menjadi alat utama dalam membentuk pemahaman kesehatan mental di kalangan Generasi Z. Kesehatan mental, sebagai bagian integral dari kesehatan manusia, mencakup kemampuan individu untuk mengelola stres, menjaga hubungan sosial, dan menjalani kehidupan produktif. Namun, di Indonesia, kesehatan mental masih sering dianggap tabu, terutama oleh generasi yang lebih tua. Data menunjukkan bahwa pada 2015, sekitar 17 juta orang di Indonesia mengalami gangguan mental, dan pada 2018, jumlah tersebut meningkat menjadi 19 juta, dengan lebih dari 12 juta mengalami depresi. Stigma dan kurangnya akses informasi mempersulit pencarian bantuan kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivisme dengan pendekatan kualitatif. Data primer dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan pengamatan lapangan dari 16 narasumber yang mencakup Generasi Z, milenial, Generasi X, dan Babyboomers. Generasi Z menjadi fokus utama penelitian ini, sementara generasi lainnya menjadi pembanding. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z secara aktif memanfaatkan media sosial seperti TikTok, Instagram, dan Twitter untuk mendapatkan informasi edukatif, membangun komunitas pendukung, dan berdiskusi tentang kesehatan mental. Algoritma platform media sosial membantu menyediakan konten yang relevan dan personal. Namun, risiko seperti misinformasi dan self-diagnosis tetap menjadi tantangan yang signifikan. Media sosial terbukti mampu meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan Generasi Z, mengurangi stigma, dan menyediakan ruang untuk berbagi pengalaman. Akan tetapi, keterbatasan ekonomi, pendidikan, dan literasi digital masih menjadi hambatan. Penelitian ini menyarankan perlunya literasi media yang lebih baik dan strategi komunikasi berbasis budaya untuk mendukung pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental di kalangan Generasi Z.

Kata Kunci: Media sosial, kesehatan mental, generasi Z, stigma kesehatan mental

ABSTRACT

Name : **Daniel Rawis**

Study Program : **Master Of Communication**

Title

***The Role of Social Media in Shaping Mental Health
Understanding Among Generation Z***
(xi + 222 pages: 2 tables: 15 attachments)

Social media has become a vital medium in shaping mental health understanding among Generation Z. Mental health, as an integral part of human health, encompasses an individual's ability to manage stress, maintain social relationships, and lead a productive life. However, in Indonesia, mental health is still often considered taboo, especially by the older generation. Data shows that in 2015, around 17 million people in Indonesia experienced mental disorders, and in 2018, that number increased to 19 million, with more than 12 million experiencing depression. Stigma and lack of access to information make it difficult to seek mental health help. This study uses a constructivist paradigm with a qualitative approach. Primary data were collected through in-depth interviews and field observations from 16 informants including Generation Z, millennials, Generation X, and Babyboomers. Generation Z is the main focus of this study, while other generations serve as comparisons. The results show that Generation Z actively utilizes social media such as TikTok, Instagram, and Twitter to obtain educational information, build support communities, and discuss mental health. Social media platform algorithms help provide relevant and personalized content. However, risks such as misinformation and self-diagnosis remain significant challenges. Social media has been shown to increase mental health awareness among Generation Z, reduce stigma, and provide a space for sharing experiences. However, economic, educational, and digital literacy limitations remain barriers. This study suggests the need for better media literacy and culturally-based communication strategies to support a better understanding of mental health among Generation Z.

Keywords: Social media, mental health, generation Z, stigma mental health