

Mediasi Pengetahuan Kesehatan Mental melalui Media Sosial

Andhika Prasetyo^{1*}, Agnes Yusuf¹, Fajrinaldi¹, Yundira Putri Rahmadianti¹

¹Universitas Indonesia

*Korespondensi Email: andhika.prasetyo41@ui.ac.id

Abstract

This study aims to explore the relationship between social media use and mental health knowledge among undergraduate and postgraduate students of the Communication Science program at the University of Indonesia, class of 2024. Social media has become the primary platform for Generation Z, including students, to access information related to mental health issues. This study employs a quantitative approach using probability sampling techniques, involving 41 respondents (18.6% male and 76.7% female) who are active social media users. Data were collected through an online survey and analyzed using SPSS version 18.0. The results of the study indicate that social media use significantly influences online ($\alpha = 0.001$) and offline ($\alpha = 0.003$) discussions related to mental health. Both online and offline discussions significantly enhance respondents' mental health knowledge ($\alpha = 0.001$ for each). However, social media use does not directly affect mental health knowledge ($\alpha = 0.196$) and does not mediate the relationship between mental health discussions and mental health knowledge, either online ($\alpha = 0.345$) or offline ($\alpha = 0.607$). This study confirms the Media System Dependency framework, which states that the relationship between media, audiences, and social systems can influence perceptions, opinions, and behaviors. Students use social media as an information system to discuss mental health issues, which subsequently extends to face-to-face discussions within their social environment. This research highlights the importance of social media as a tool to improve mental health literacy among students. These findings provide practical and theoretical contributions to education, mental health literacy, interpersonal communication, and the use of digital media in the modern era.

Keywords: mediation, social media, mental health

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara penggunaan media sosial dan pengetahuan kesehatan mental di kalangan mahasiswa Sarjana dan Pascasarjana Ilmu Komunikasi Universitas Indonesia angkatan 2024. Media sosial telah menjadi platform utama bagi generasi Z, termasuk mahasiswa, untuk mengakses informasi terkait isu kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *probability sampling*, melibatkan 41 responden (18,6% laki-laki dan 76,7% perempuan) yang aktif menggunakan media sosial. Data dikumpulkan melalui survei daring dan dianalisis menggunakan SPSS versi 18.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara signifikan memengaruhi diskusi daring ($\alpha = 0,001$) dan luring ($\alpha = 0,003$) terkait kesehatan mental. Diskusi daring maupun luring secara signifikan meningkatkan pengetahuan kesehatan mental responden ($\alpha = 0,001$ untuk masing-masing). Namun, penggunaan media sosial tidak secara langsung memengaruhi pengetahuan kesehatan mental ($\alpha = 0,196$) dan tidak memediasi hubungan

diskusi kesehatan mental dengan pengetahuan kesehatan mental baik secara daring ($\alpha = 0,345$) maupun luring ($\alpha = 0,607$). Penelitian ini mengonfirmasi kerangka teori *Media System Dependency* yang menyatakan bahwa hubungan antara media, audiens, dan sistem sosial dapat memengaruhi persepsi, opini, serta perilaku audiens. Mahasiswa menggunakan media sosial sebagai sistem informasi untuk membicarakan isu kesehatan mental yang kemudian berlanjut ke diskusi tatap muka di lingkungan sosial. Penelitian ini menekankan pentingnya media sosial sebagai alat untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Temuan ini memberikan kontribusi praktis dan teoretis bagi pendidikan, literasi kesehatan mental, komunikasi interpersonal, dan penggunaan media digital di era modern.

Kata kunci: mediasi, media sosial, kesehatan mental

Pendahuluan

Media konvensional sudah tidak lagi umum untuk digunakan dan orang-orang lebih memilih untuk menggunakan media baru. Media lama sendiri merupakan media komunikasi yang menggunakan teknologi lama, seperti koran, televisi (TV), radio, dan majalah (Nuswantoro, 2014). Media baru lebih dipilih sebagai media untuk memperoleh informasi daripada media konvensional. Hal ini didorong oleh teknologi ponsel pintar yang dimiliki mahasiswa yang lebih memudahkan untuk mengakses berita daring. Sementara dengan media konvensional, mereka harus melakukan usaha lebih yaitu dengan terlebih dahulu membeli atau menunggu berita yang dimaksud untuk disiarkan di televisi atau radio (Zulkarnain, 2021). Media, baik itu media tradisional seperti televisi, radio, dan surat kabar tidak hanya berfungsi sebagai saluran netral tetapi juga memiliki peran aktif dalam memengaruhi bagaimana informasi dikonstruksi, disampaikan, dan diinterpretasikan (Chesebro dan Bertelsen, 1998).

Dari data yang dikeluarkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020, penelitian *We Are Social "Digital Around the World 2019"* mengungkapkan sekitar 130 juta jiwa masyarakat Indonesia aktif di media sosial (Juleha et al, 2022). Media sosial digunakan sebagai salah satu alat atau *platform* untuk mencari informasi, bersosialisasi, dan berinteraksi dengan rekan, baik rekan yang dikenal di dunia nyata maupun yang hanya dikenal di dunia maya. Pembahasannya dan pencarian informasi di media sosial pun beragam, mulai dari permasalahan sehari-hari hingga isu kesehatan mental. Salah satu media sosial yang digunakan masyarakat untuk membahas isu mengenai kesehatan mental ialah Twitter (Juleha et al, 2022).

Pada kanal media sosial Twitter terdapat akun bernama *Mental Health Confession* (menfess). Pada akun tersebut, setiap pengikutnya berkesempatan untuk bercerita dan memberikan edukasi sebagai bentuk kepedulian pada kesehatan mental (Juleha et al, 2022). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pertukaran informasi mengenai kesehatan mental terjadi di media sosial. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, sekitar 6,1% penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental (Kemenkes, 2023). Kasus gangguan kesehatan mental di kalangan remaja juga diperkirakan mengalami peningkatan akibat adanya Pandemi Covid-19 pada tahun 2019 lalu. Di antara banyaknya gangguan kesehatan mental yang terjadi di

masyarakat, survei yang dilakukan terhadap remaja menunjukkan bahwa gangguan cemas menjadi gangguan kesehatan yang menempati posisi pertama (Khalis, 2024).

Berdasarkan pengertian dari *World Health Organization* (WHO), remaja merupakan seseorang yang belum menikah dan berada dalam rentang usia 12 hingga 24 tahun (Rustianingsih, 2004). Sehingga orang-orang yang termasuk dalam kategori remaja berada pada jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) hingga perkuliahan. Terlebih, berdasarkan peraturan yang ada di Indonesia, remaja di bawah 15 tahun perlu didampingi orang tua ketika mengunjungi psikiater atau psikolog sedangkan bagi remaja di bawah 18 tahun hanya memerlukan izin mengunjungi (Lisdya, 2020). Oleh karena itu, perlu dukungan dari keluarga bagi remaja untuk mengakses fasilitas kesehatan terkait dengan kebutuhan mental.

Menurut BPS (2020), generasi Z merupakan orang-orang yang lahir di tahun 1997 hingga 2012. Maka dapat dikatakan bahwa remaja saat ini termasuk dalam golongan generasi Z, sebagai generasi paling akrab dan mahir dalam menggunakan aplikasi (Ayuni, 2019), termasuk media sosial. Sehingga mereka mampu mengakses informasi seputar kesehatan mental melalui *gadget* (gawai) pribadinya. Hal ini dapat dilihat dari maraknya pembahasan kesehatan mental pada media sosial.

Namun, pembahasan kesehatan mental tidak hanya berhenti di media sosial saja. Tak jarang pembahasan kesehatan mental yang ada di Twitter (secara daring atau *online*) turut diangkat ke dunia nyata dan menjadi obrolan secara langsung (*offline*), terutama di kalangan mahasiswa program studi (prodi) Sarjana dan Pascasarjana Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Indonesia (UI) angkatan 2024. Sebab mahasiswa Sarjana Ilmu Komunikasi UI angkatan 2024 berisi generasi Z yang aktif menggunakan gawai serta terpapar media sosial. Selain itu, mahasiswa Pascasarjana Ilmu Komunikasi UI angkatan 2024 termasuk pengguna media sosial untuk kebutuhan hiburan serta riset atau penelitian.

Berangkat dari diskusi kesehatan secara *online* dan mengarah ke *offline*, penelitian ini berupaya untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dan pengetahuan kesehatan mental di kalangan mahasiswa Sarjana dan Pascasarjana Ilmu Komunikasi UI dengan menjawab pertanyaan penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah penggunaan media sosial memengaruhi pengetahuan kesehatan mental mahasiswa Sarjana dan Pascasarjana Ilmu Komunikasi UI angkatan 2024?
2. Apakah media sosial memengaruhi diskusi secara *online* mengenai kesehatan mental pada mahasiswa Sarjana dan Pascasarjana Ilmu Komunikasi UI angkatan 2024?
3. Apakah media sosial memengaruhi diskusi secara *offline* mengenai kesehatan mental pada mahasiswa Sarjana dan Pascasarjana Ilmu Komunikasi UI angkatan 2024?
4. Apakah diskusi kesehatan mental secara *online* memengaruhi pengetahuan kesehatan mental pada mahasiswa Sarjana dan Pascasarjana Ilmu Komunikasi UI angkatan 2024?
5. Apakah diskusi kesehatan mental secara *offline* memengaruhi pengetahuan kesehatan mental pada mahasiswa Sarjana dan Pascasarjana Ilmu Komunikasi UI angkatan 2024?

6. Apakah media sosial memediasi hubungan antara diskusi kesehatan mental dan pengetahuan kesehatan mental mahasiswa Sarjana dan Pascasarjana Ilmu Komunikasi UI angkatan 2024?

Penelitian ini memiliki signifikansi penelitian berupa praktis dan teoritis. Pada signifikansi penelitian praktis, penelitian ini diharapkan dapat mengetahui pembentukan pola diskusi mengenai kesehatan mental secara *online* dan *offline*. Sedangkan secara teoritis, penelitian ini diharapkan memberikan informasi dan pembaruan pada bidang Ilmu Komunikasi untuk mengetahui sejauh mana mediasi penggunaan media sosial terkait kesehatan mental.

Metode

Jenis pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai salah satu metode penelitian yang memiliki pondasi pada filsafat penelitian positivisme, artinya penelitian ini digunakan untuk meneliti pada sampel tertentu. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik dengan maksud untuk menguji hipotesis penelitian yang telah ditetapkan sebelumnya (Sugiyono, 2011). Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dan pengetahuan kesehatan mental.

Penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* atau sampel probabilitas. Sampel probabilitas adalah prosedur pengambilan sampel dengan cara memeriksa data secara terperinci. Jika sampel diambil dengan benar, peneliti dapat menggeneralisasi hasilnya ke seluruh populasi. Itu bisa terjadi karena *probability sampling* sangat tepat untuk membuat sampel yang representatif dalam penelitian kuantitatif (Neuman, 2014).

Dari penelitian yang dilakukan, melibatkan 41 responden yang berasal dari mahasiswa Sarjana dan Pascasarjana Ilmu Komunikasi 2024 dari Universitas Indonesia yang aktif menggunakan media sosial. Data ini didapatkan melalui survei daring yang dibuka mulai tanggal 11 hingga 22 November 2024 serta terdiri dari 8 orang laki-laki (18.6%) dan 33 orang perempuan (76.7%). Kemudian hasil survei yang didapatkan akan diolah secara statistik dengan memanfaatkan alat bantu berupa SPSS versi 18.0.

Penelitian ini mengacu pada penelitian sebelumnya karya Intyaswati dan rekan-rekan (2021) yang membahas mengenai penggunaan media sosial sebagai proses pembelajaran karena mahasiswa dirasa perlu memiliki kecenderungan pada politik. Penelitian yang menggunakan Teori *Media System Dependency* ini juga mencoba melihat bagaimana pembahasan politik secara *online* melalui media sosial dapat memengaruhi serta memediasi diskusi secara langsung (*offline*). Setelah penelitian dilakukan, didapatkan hasil bahwa penggunaan media sosial terbukti memengaruhi pengetahuan politik dengan memediasi diskusi daring (*online*) di berbagai platform media sosial. Sehingga, semakin sering mahasiswa menggunakan media sosial dan mendiskusikan isu politik, maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuan mereka

Dalam menganalisis penelitian ini, juga akan digunakan Teori *Media System Dependency* yang pertama kali dikemukakan oleh Ball-Rokeach dan DeFleur pada tahun 1976. *Media System Dependency* merupakan teori yang muncul dari ketidakpuasan terhadap model efek media yang terlalu menekankan kekuatan media atau individu.

Teori ini menjelaskan hubungan antara media, audiens, dan masyarakat, serta bagaimana media memengaruhi persepsi dan perilaku audiens berdasarkan tingkat ketergantungan mereka pada informasi yang disediakan media. Ketergantungan ini dapat meningkat atau menurun tergantung pada situasi sosial, ekonomi, politik, atau lingkungan.

Media System Dependency mengasumsikan bahwa efek dari media bergantung kepada beberapa hal seperti hubungan antara individu, media, dan masyarakat serta bukan pada kekuatan intrinsik masing-masingnya saja (Jong, 2017). Teori *Media System Dependency* sendiri memiliki tiga inti utama, ketiga inti tersebut berupa: (1) media sebagai sistem informasi, (2) hubungan antara kekuatan dan ketergantungan, serta (3) ketergantungan dalam situasi ambiguitas. Teori ini mengidentifikasi hubungan antara tiga elemen penting yaitu (1) media, (2) audiens, dan (3) sistem sosial. Interaksi yang terjadi antara tiga elemen ini dianggap dapat memengaruhi sikap, opini, dan perilaku dari audiens.

Media System Dependency juga menjelaskan berbagai jenis ketergantungan yang terjadi antara audiens terhadap media, seperti: (1) ketergantungan kognitif, merupakan ketergantungan audiens kepada media untuk memperoleh informasi dan membentuk pemahaman tentang sesuatu hal, (2) ketergantungan afektif, merupakan ketergantungan audiens kepada media untuk mencari hiburan atau dukungan emosional, (3) ketergantungan perilaku, ketergantungan audiens kepada media untuk menentukan pilihan tindakan atau keputusan. Namun, penggunaan teori *Media System Dependency* dalam penelitian ini didasarkan pada gagasan bahwa audiens memiliki ketergantungan pada media dalam memenuhi kebutuhan informasi, hiburan, atau orientasi sosial.

Hasil dan Diskusi

Hasil Survei

Berdasarkan survei yang telah dilakukan, didapatkan serangkaian data berupa:

Tabel 1. Jenis Kelamin Responden.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	8	18.6	19.5	19.5
	Perempuan	33	76.7	80.5	100.0
	Total	41	95.3	100.0	
Missing	System	2	4.7		
Total		43	100.0		

Sumber: Peneliti, 2024

Peserta yang berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini terdiri dari 18.6% laki-laki dan 76.7% perempuan dengan total 41 orang responden yang terdiri dari mahasiswa Sarjana dan Pascasarjana Ilmu Komunikasi Universitas Indonesia.

Tabel 2. Tingkat Edukasi Responden.

	Percent
S1 Ilmu Komunikasi	44,2%
S2 Ilmu Komunikasi	55,8%

Sumber: Peneliti, 2024

Peserta yang berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini terdiri dari 44,2% mahasiswa Sarjana Ilmu Komunikasi Universitas Indonesia dan 55,8% mahasiswa Pascasarjana Ilmu Komunikasi Universitas Indonesia.

Tabel 3. Penerimaan Informasi secara Daring (*Online*) terkait Kesehatan Mental.

	Frequency	Percent
Pernah	37	90,2%
Tidak pernah	4	9,7%

Sumber : Peneliti, 2024

Berdasarkan penerimaan informasi secara daring (*online*) terkait kesehatan mental, sebanyak 90,2% dari responden menjawab pernah mendapatkan informasi kesehatan mental melalui daring (*online*) dan sebanyak 9,7% dari responden menjawab tidak pernah mendapatkan informasi secara daring (*online*).

Tabel 4. Saling Berbagi Pendapat secara Daring (*Online*) terkait Kesehatan Mental.

	Frequency	Percent
Pernah	30	73,1%
Tidak pernah	11	26,8%

Sumber : Peneliti, 2024

Berdasarkan hasil penelitian tentang apakah responden saling berbagi pendapat secara daring (*online*) terkait isu kesehatan mental, didapatkan hasil bahwa sebanyak 73,1% dari responden menjawab pernah saling berbagi pendapat secara daring (*online*) dan 26,8% responden menjawab tidak pernah saling berbagi pendapat secara daring (*online*).

Tabel 5. Uji Pemahaman Responden tentang Isu Kesehatan Mental.

	Frequency	Percent
Paham	40	97,6%
Tidak paham	1	2,4%

Sumber : Peneliti, 2024

Setelah mengisi kuesioner, peneliti mencoba untuk memberikan beberapa pertanyaan terkait kesehatan mental kepada responden untuk melihat tingkat pemahaman responden tentang isu kesehatan mental. Terdapat 4 pertanyaan yang diajukan yaitu : (1) "Apakah depresi dan cemas itu sama?", (2) "Apakah sesak napas sama dengan *panic attack*?", (3) "Apakah jika merasakan gejala tertentu (yang berhubungan dengan mental) sudah pasti memiliki masalah kesehatan mental?", dan (4) "Apakah kesehatan mental hanya bisa diketahui jika berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater?." Berdasarkan pertanyaan tersebut, didapatkan hasil sebanyak 97,6%

responden memahami isu kesehatan mental dan sebanyak 2,4% lainnya tidak memahami isu kesehatan mental.

Untuk mengukur reliabilitas dan validitas, peneliti menggunakan Cronbach Alpha. Cronbach menyatakan koefisien reliabilitas alpha adalah batas bawah pada koefisien reliabilitas (Brennan, 2001). Konsep ini digunakan untuk memastikan apakah pertanyaan-pertanyaan di dalam kuesioner dapat membentuk skala pengukuran yang andal. Jika Cronbach Alpha berada di atas 0.6, pertanyaan yang diajukan pada responden dikategorikan reliable. Kemudian, jika mengacu pada R Table, dari 42 pertanyaan yang diajukan, nilai validitasnya harus di atas 0.3. Dari hasil uji yang sudah dilakukan, angka Cronbach Alpha yang didapatkan berada pada 0,869. Angka ini menunjukkan bahwa seluruh pertanyaan yang diajukan kepada para responden sudah *reliable* dan valid.

Pembahasan

Untuk mengetahui hasil dari hipotesis yang ada, maka perlu dilakukan pengujian menggunakan sistem SPSS. Dalam SPSS, bila *p-value* kurang dari atau sama dengan 0.05, maka hasilnya dapat dikatakan signifikan dengan hipotesis yang terbukti diterima. Sebaliknya, jika *p-value* lebih dari 0.05, maka hasilnya tidak signifikan dan hipotesis terbukti ditolak (Wasserstein & Lazar, 2016).

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis 2.

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	22.067	6	3.678	2.921	.021 ^a
	Residual	42.811	34	1.259		
	Total	64.878	40			

Sumber: Peneliti, 2024.

Hipotesis 2 (H2) diterima; penggunaan media sosial secara signifikan memengaruhi pembicaraan secara *online* mengenai kesehatan mental pada mahasiswa. Dari penelitian yang dilakukan, nilai yang muncul adalah α 0,021.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis 3.

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	15.865	3	5.288	5.400	.003 ^a
	Residual	36.233	37	.979		
	Total	52.098	40			

Sumber: Peneliti, 2024.

Hipotesis 3 (H3) diterima; penggunaan media sosial secara signifikan memengaruhi pembicaraan secara *offline* mengenai kesehatan mental pada mahasiswa. Dari penelitian yang dilakukan, nilai yang muncul adalah α 0,003.

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis 4.

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	18.793	1	18.793	34.169	<.001 ^b
	Residual	21.450	39	.550		
	Total	40.244	40			

Sumber: Peneliti, 2024.

Hipotesis 4 (H4) diterima; pembicaraan kesehatan mental secara online memengaruhi pengetahuan kesehatan mental pada mahasiswa. Dari penelitian yang dilakukan, nilai yang muncul adalah α 0,001.

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis 5.

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	13.243	1	13.243	23.091	<.001 ^b
	Residual	22.367	39	.574		
	Total	35.610	40			

Sumber: Peneliti, 2024.

Hipotesis 5 (H5) diterima; pembicaraan kesehatan mental secara offline memengaruhi pengetahuan kesehatan mental pada mahasiswa. Dari penelitian yang dilakukan, nilai yang muncul adalah α 0,001.

Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis 1.

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1.711	7	.244	1.518	.196 ^a
	Residual	5.314	33	.161		
	Total	7.024	40			

Sumber: Peneliti, 2024.

Hipotesis 1 (H1) ditolak; penggunaan media sosial tidak secara signifikan memengaruhi pengetahuan mahasiswa terkait kesehatan mental. Dari penelitian yang dilakukan, nilai yang muncul adalah α 0,196.

Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis 6a.

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.382	2	.191	1.093	.345 ^b
	Residual	6.642	38	.175		
	Total	7.024	40			

Sumber: Peneliti, 2024.

Hipotesis 6a (H6a) ditolak; media sosial terbukti tidak bisa memediasi secara bersamaan antara diskusi kesehatan mental secara online dan pengetahuan kesehatan mental mahasiswa. Dari penelitian yang dilakukan, nilai yang muncul adalah α 0,345.

Tabel 12. Hasil Uji Hipotesis 6b.

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.182	2	.091	.505	.607 ^b
	Residual	6.842	38	.180		
	Total	7.024	40			

Sumber: Peneliti, 2024.

Hipotesis 6b (H6b) ditolak; hal serupa terjadi pada H6b karena media sosial terbukti tidak bisa memediasi secara bersamaan antara diskusi kesehatan mental secara offline dan pengetahuan kesehatan mental mahasiswa. Nilai yang dihasilkan α 0,607.

Kesimpulan

Media System Dependency ini dirancang untuk melihat dan menilai faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan tentang kesehatan mental pada mahasiswa melalui penggunaan media sosial. Untuk mencapai tujuan ini, kerangka teori *Media System Dependency* digunakan guna melihat sejauh mana media memengaruhi pengetahuan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa memiliki hubungan positif dengan pengetahuan tentang kesehatan mental, hal ini terbukti melalui diskusi yang dimediasi oleh media sosial. Sehingga, semakin sering mahasiswa menggunakan media sosial dan mendiskusikan tentang kesehatan mental, maka semakin tinggi tingkat pengetahuan mereka terkait isu kesehatan mental.

Teori *Media System Dependency* mengidentifikasi hubungan antara tiga elemen penting, yaitu media, audiens, dan sistem sosial. Pada penelitian ini terlihat jelas hubungan antara ketiga elemen di mana mahasiswa menggunakan media sosial sebagai wadah untuk membicarakan kesehatan mental, selanjutnya pembicaraan tersebut tidak hanya berlangsung secara *online* melainkan juga secara *offline* di lingkungan sosial mahasiswa. Interaksi yang terjadi antara tiga elemen ini dapat memengaruhi sikap, opini, dan perilaku dari mahasiswa mengenai pengetahuan mereka tentang kesehatan mental.

Salah satu inti dari *Media System Dependency* adalah media sebagai sistem informasi. Pada penelitian yang dilaksanakan, dapat dilihat bahwa keberadaan media sosial memiliki peran sebagai sistem informasi di mana mahasiswa menggunakan media sosial untuk membicarakan tentang kesehatan mental. Pembicaraan yang terjadi melalui media sosial ini selanjutnya memengaruhi pembicaraan secara *offline* di kalangan mahasiswa.

Media System Dependency juga menjelaskan berbagai jenis ketergantungan yang terjadi antara audiens terhadap media. Contohnya seperti ketergantungan kognitif yang merupakan ketergantungan audiens pada media untuk memperoleh informasi dan membentuk pemahaman tentang suatu hal. Dalam penelitian ini, dapat dikatakan bahwa

keberadaan media sosial memiliki andil untuk membentuk pemahaman mahasiswa tentang kesehatan mental.

Hasil penelitian ini juga memberikan kontribusi pada pemahaman tentang efek penggunaan media sosial terhadap pengetahuan terkait kesehatan mental. Pengaruh ini salah satunya dimediasi oleh komunikasi interpersonal yang terjadi dalam jaringan media sosial yang digunakan oleh mahasiswa. Diskusi tentang kesehatan mental yang terjadi di sosial media berfungsi sebagai mediasi terhadap penggunaan media sosial untuk meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental mahasiswa. Sehingga, media sosial dapat membantu meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental pada mahasiswa dikarenakan adanya pembahasan tentang hal tersebut secara *online*.

Dari penelitian yang telah dilakukan, masih terdapat celah yang dapat diteliti dalam penelitian selanjutnya. Berdasarkan penelitian ini, penggunaan media sosial serta pembicaraan secara daring (*online*) dan langsung (*offline*) terkait kesehatan mental ternyata memiliki pengaruh bagi mahasiswa. Namun, perlu diteliti lebih lanjut mengapa penggunaan media sosial tidak dapat memediasi pembicaraan kesehatan mental secara *online* dan *offline* terhadap pengetahuan kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menganalisis peran platform media sosial tertentu, seperti Instagram, TikTok, atau Twitter dalam menyampaikan edukasi kesehatan mental dan bagaimana karakteristik platform tersebut memengaruhi pengetahuan kesehatan mental bagi pengguna. Di sisi lain, penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi bagaimana komunikasi interpersonal di luar media sosial (seperti diskusi tatap muka atau kelompok studi) memengaruhi pengetahuan kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

Referensi

- Ayuni, R. F. (2019). The Online Shopping Habits and E-Loyalty of Gen Z as Natives in The Digital Era. *Journal of Indonesian Economy and Business*, Vol. 34 No. 2.
- BPS. (2020). Jumlah Penduduk menurut Wilayah, Klasifikasi Generasi, dan Jenis Kelamin, INDONESIA, 2020. Diambil 13 Oktober 2024 dari <https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2020/2/0/0>
- Brennan, R. L. (2001). *Generalizability Theory*. Springer-Verlag Publishing
- Chesebro, J. W., & Bertelsen, D. A. (1998). *Analyzing Media: Communication Technologies as Symbolic and Cognitive Systems*. The Guilford Press.
- Dainton, M. , Zelly, E. D. (2019). *Applying Communication Theory for Professional Life*. Sage Publication. London.
- Intyaswati, D., Maryani, E., Sugiana, D., & Venus, A. (2021). Social Media as an Information Source of Political Learning in Online Education. *Sage Open*.
- Jong, Joo-Young. (2017). *Media Dependency Theory*. In P. Roessler, C.A. Hoffner, & L. Zoonen (Eds.), *The International Encyclopedia of Media Effects*. Wiley-Blackwell.
- Juleha, L. S., Riskinanto, A., Syairah, A., Dwi. A. S., Lestari, o. P., & Ismalia, H. (2022). Menfess (Mental Health Confession) Komunitas Online yang Memberikan Pendidikan Kesehatan Jiwa dan Konseling Psikologi. *Nusantara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol.2 No.2.

- Kemenkes. (2023). Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa. Diambil 1 November 2024 dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/2031012/3644025/menja-ga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa/>
- Khalis, Naufal. (2024). Krisis Kesehatan Mental Menghantui Generasi Z Indonesia. Diambil 1 November 2024 dari <https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/krisis-kesehatan-mental-menghantui-generasi-z-indonesia>
- Lisdya, Shelly. (2020). Perlukah Pendamping saat Anak di Bawah 18 Tahun ke Psikolog atau Psikiater? Diambil 1 November 2024 dari <https://www.urbanasia.com/guide/perlukah-pendamping-saat-anak-di-bawah-18-tahun-ke-psikolog-atau-psikiater-U52329>
- Mudjiyanto, Bambang. 2014. Media Baru, Budaya Politik dan Partisipasi Politik. Jurnal Studi Komunikasi dan Media, Vol. 18 No.2.
- Neuman, W. Lawrence. (2014). *Pearson New International Edition*. Pearson Education Limited.
- Nurdin, A. A., & Septialti, D. (2024). Pencarian Bantuan Kesehatan Ditinjau dari Status Kesehatan Mental Mahasiswa Kesehatan. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia, Vol. 7
- Nuswantoro, Aloysius Ranggabumi. (2014). Konservasi Media: Memori Kultural pada Media-Media Lama. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol. 11 No.2.
- Rustianingsih, et al. (2004). Jaringan Kaukus Kesehatan untuk Anak Jalanan di Yogyakarta. Yogyakarta: PILP Mitra Wacana.
- Wasserstein, R. L. & Lazar, N. A. (2016). The ASA's Statement on p-Values: Context, Process, and Purpose. *The American Statistician*.
- Zulkarnain, Iskandar. (2021). Media Konvensional vs Media Online dalam Memenuhi Kebutuhan Informasi Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi Communique*, Vol. 3 No.2.