

FENOMENA KATARSIS MENGENAI KESEHATAN MENTAL PADA MEDIA SOSIAL TIKTOK (STUDI KASUS PADA AKUN TIKTOK @Userpenmat0y)**Laksmi Chyntia Dewi¹, Wiwik Novianti², Wisnu Widjanarko³, Agoeng Noegroho⁴, Santoso⁵**

^{1,2,3,4,5}Magister Ilmu Komunikasi Universitas Jenderal Soedirman
Email: laksmichyntiadewi1@gmail.com¹, wiwik.novianti@unsoed.ac.id²,
wisnuwidjanarko@unsoed.ac.id³, agoeng.noegroho@unsoed.ac.id⁴,
edi.santoso@unsoed.ac.id⁵

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengedukasi masyarakat dalam menggunakan media sosial dengan bijaksana serta memahami isu-isu mengenai kesehatan mental yang terjadi dalam media sosial terutama di Tiktok, sehingga masyarakat paham akan fenomena katarsis mengenai kesehatan mental pada media sosial Tiktok. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan metode studi kasus, dimana peneliti melakukan penelitian dengan cara observasi dan wawancara dengan pemilik akun Tiktok @userpenmat0y serta mengamati beberapa contoh konten video unggahan Tiktok katarsis mengenai kesehatan mental pada akun tersebut dengan mengambil tiga (3) konten yang memiliki jumlah penayangan, like, dan kometar tertinggi dibandingkan konten unggahan lainnya. Hasil dari penelitian ini adalah dengan melihat contoh dari unggahan konten mengenai kesehatan mental dapat menjelaskan sedikit mengenai fenomena katarsis serta dampaknya baik negatif dan positif dari segi pemilik akun atau pembuat konteng maupun dari segi pengguna Tiktok lain yang turut berkomentar pada unggahan tersebut.

Kata kunci: Katarsis, Kesehatan Mental, Media sosial Tiktok.

Abstract

The aim of this research is to educate the public in using social media wisely and understand issues regarding mental health that occur on social media, especially on Tiktok, so that people understand the cathartic phenomenon regarding mental health on Tiktok social media. The type of research used is qualitative research with a case study method, where the researcher conducted research by observing and interviewing the owner of the Tiktok account @userpenmat0y and observing several examples of cathartic Tiktok video content about mental health on the account by taking three (3) pieces of content. has the highest number of views, likes and comments compared to other uploaded content. The result of this research is that by looking at examples of uploaded content about mental health, it can explain a little about the phenomenon of catharsis and its impacts, both negative and positive, in terms of the account owner or content creator as well as in terms of other Tiktok users who also commented on the upload.

Keywords: Catharsis, Mental Health, Tiktok social media.

PENDAHULUAN

Baru-baru ini santer terdengar kasus bunuh diri di berbagai platform berita baik online maupun offline di Indonesia, salah satu contoh kasusnya adalah seorang mahasiswa Unnes yang melakukan bunuh diri dengan melompat dari lantai empat (4) di parkiran Mall Paragon Semarang (Natasa Kumalasa Putri, Liptan6.com). Dengan adanya berbagai kasus bunuh diri yang ada di dunia khususnya di Indonesia, semakin banyak masyarakat yang membicarakan mengenai kesehatan mental di berbagai media sosial. Kesehatan mental sendiri merupakan kondisi dimana seseorang memiliki perasaan yang sehat dalam arti menerima baik kekurangan maupun kesalahan yang ada dalam dirinya dan memiliki kebahagiaan dalam kehidupannya tanpa perasaan lain yang mengganggu mentalnya sehingga memiliki kondisi yang sehat (Ernadewita et al., 2019); (Andini et al., 2021); (Sutanto et al., 2014).

Pengguna berbagai media sosial semakin sering menyuarakan mengenai kesehatan mental, khususnya pada media sosial Tiktok (Madhani et al., 2021). Tiktok sendiri merupakan salah satu media sosial dari Tiongkok yang diluncurkan pada tahun 2016, Tiktok adalah media sosial untuk berbagi video pendek antar pengikut melalui beranda yang biasanya pengguna dapat mengunggah video pendek dengan latar belakang musik maupun hal-hal lain sesuai dengan keinginan pengguna (Budiarti et al., 2022). Berdasarkan data terkini pada tahun 2023, pengguna Tiktok didominasi oleh kalangan anak muda di usia 18-24 tahun sebanyak 34,9% dari total presentase pengguna Tiktok pada tahun 2022. Indonesia adalah salah satu negara di dunia sebagai urutan kedua pengguna Tiktok terbanyak di dunia yang mencapai 113 juta pengguna pada April 2023 (Affifatusholihah & Lusianingrum, 2023).

Video pendek yang diunggah oleh pengguna Tiktok merupakan video dengan berbagai jenis konten seperti contohnya konten memasak, mini vlog kegiatan sehari-hari, maupun lainnya (Firamadhina & Krisnani, 2020). Sering kali di dalam Tiktok juga banyak orang yang mengunggah video dengan hal-hal yang sedang trending. Seperti halnya dalam hal ini adalah fenomena mengunggah video tentang kesehatan mental baik gangguan mental maupun hal lainnya yang berkaitan dengan mental atau yang biasa disebut dengan mental illness (Firamadhina & Krisnani, 2020). Biasanya video pendek dengan tulisan mengenai kondisi mental seseorang atau hanya sekedar kata-kata mengenai kesehatan mental yang diunggah dengan latar belakang hitam dengan latar belakang musik sedih sebagai pengiring seperti contoh pada akun Tiktok @userpenmat0y berikut :

Fenomena Katarsis Mengenai Kesehatan Mental pada Media Sosial Tiktok
(Studi Kasus pada Akun Tiktok @Userpenmat0y)



Gambar 1. Contoh konten katarsis di Tiktok

Sumber : Akun Tiktok @userpenmat0y

Fenomena seperti pengungkapan mengenai masalah kesehatan mental di media sosial khususnya di Tiktok ini tentunya sangat berpengaruh bagi masyarakat terutama para anak muda yang menggunakan Tiktok (Firamadhina & Krisnani, 2020). Dengan maraknya kasus bunuh diri dan mental illness tentunya hal ini bisa menjadi pemicu bagi kalangan muda yang sedang depresi menjadi semakin terpuruk (Alexander et al., 2022). Dampak dari penggunaan media sosial sendiri ada yang negatif maupun yang positif, salah satu dampak negatif dari penggunaan media sosial adalah berdampak bagi gangguan kesehatan mental seseorang , seperti timbul rasa kecemasan dalam diri dan lebih parah kecemasan itu akan menjadi sebuah gangguan cemas yang biasa disebut dengan anxiety disorder (Septiana, 2021).

Katarsis merupakan pelepasan atau luapan emosi seseorang ke dalam hal-hal yang positif seperti bernyanyi, berolahraga, bercerita atau curhat dengan sahabat, berteriak , maupun menulis, dengan melakukan hal tersebut emosi yang ada di dalam diri dilampiaskan sehingga seseorang yang memendam emosi dapat merasa lega dan dapat menjalankan kehidupan dengan baik (Wahyuningsih, 2017); (Muhammad Dimas, 2023); (Pranoto, 2016). Menulis bisa dilakukan dimana saja termasuk menulis dalam konten video Tiktok yang sedang tren sekarang ini, banyak pengguna Tiktok yang mengungkapkan kondisi atau keadaan mental mereka secara terbuka di media sosial tersebut, salah satunya akun Tiktok @userpenmat0y yang akan menjadi studi dalam penelitian ini. Oleh karena itu dalam penelitian ini ingin meneliti bagaimanai fenomena katarsis ini dalam komunikasi khususnya dalam komunikasi kesehatan, dimana apakah

dampak dari fenomena ini baik ataupun buruk untuk penyebaran informasi mengenai kesehatan mental di sosial media. Karena sejauh ini banyak pengguna yang masih muda dimana kondisi yang labil sehingga dikhawatirkan apabila membaca maupun menonton konten Tiktok yang berisi konten mengenai kesehatan mental tersebut dapat muncul apa yang dinamakan dengan self diagnosis atau mendiagnosa diri sendiri. Katarsis yang bertujuan untuk melampiaskan emosi secara positif dengan menulis konten di Tiktok bisa jadi berdampak negatif, kita akan menemukan jawabannya dengan menganalisis akun @userpenmat0y yang aktif mengunggah konten katarsis di media sosial Tiktok.

a. Katarsis

Katarsis merupakan pelepasan emosi yang tertekan di dalam hati akibat peristiwa traumatis dengan cara membawa emosi tersebut ke dalam kesadaran maupun realitas kehidupan sehari-hari. Pengertian katarsis secara etimologis adalah berasal dari kata Yunani yaitu Katharsis yang berarti pembersihan atau penyucian (Usai, 2020). Intinya katarsis yaitu upaya untuk melepaskan hal energi negatif agar seseorang bisa berpikir lebih jernih saat menghadapi suatu masalah dalam kehidupannya (Afriani, 2021). Berikut berbagai contoh bentuk katarsis sebagai peluapan emosi, pertama adalah dengan menulis mengalirkan emosi yang terpendam dengan kata-kata melalui tulisan dapat menghilangkan stres dalam diri. Bentuk katarsis yang kedua dengan cara mendengarkan musik, ketika seseorang sedih mendengarkan musik yang sedih bisa membantu untuk melepaskan emosi sedihnya dengan menangis. Terakhir yaitu dengan menonton film sama halnya dengan mendengarkan musik dan dapat pula melalui ungkapan kata.

b. Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan sebuah ilmu yang membahas mengenai kehidupan batin diri manusia dengan memandang bahwa manusia sebagai suatu kesatuan psikofisik yang kompleks, kesehatan mental manusia yang sehat adalah yang mampu mengelola emosi yang ada secara baik (Ma'rufah, 2015). Kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal maupun faktor eksternal, faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri manusia itu sendiri seperti kondisi psikologis, kondisi fisik, kepribadian, cara berpikir, maupun kematangan seseorang hingga lainnya. Selanjutnya faktor eksternal dimana faktor yang ada di luar diri manusia seperti kondisi lingkungan tempat tinggal, lingkungan keluarga, maupun lingkungan pendidikan (Bukori, 2006).

c. Media Sosial Tiktok

Tiktok adalah salah satu media sosial yang dibuat oleh perusahaan China yang diluncurkan pada bulan September tahun 2016 (Firamadhina & Krisnani, 2020). Tiktok merupakan sebuah media sosial yang memungkinkan penggunanya untuk mengunggah berbagai konten video pendek yang didukung dengan berbagai fitur seperti musik, filter video dan lainnya. Selain itu juga Tiktok dapat melakukan live streaming seperti akun media sosial lainnya seperti instagram dan lainnya.

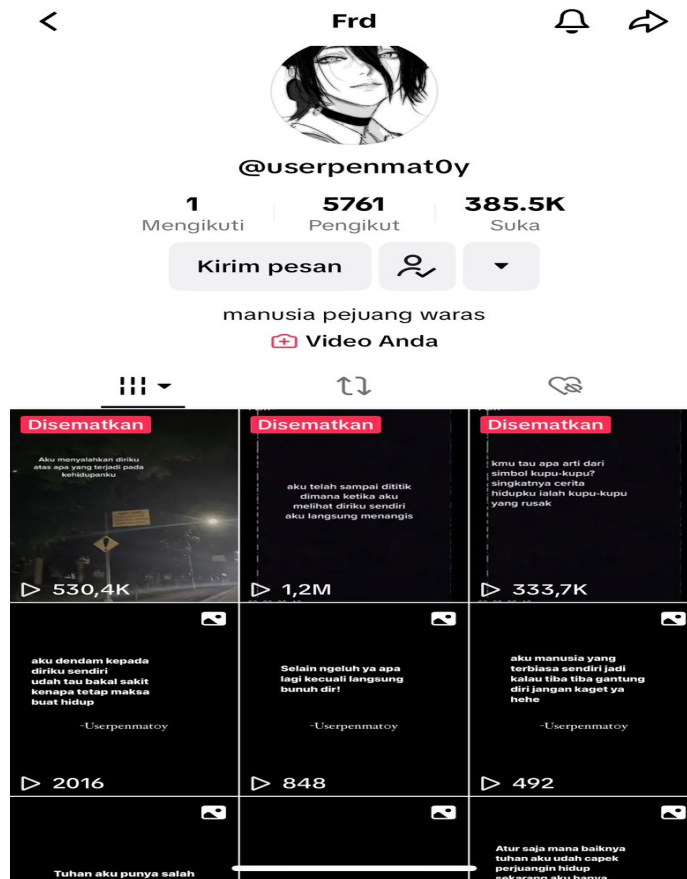
METODE PENELITIAN

Jenis metode penelitian yang akan dilakukan adalah metode penelitian kualitatif, menggunakan studi kasus dimana peneliti akan meneliti mengenai fenomena katarsis kesehatan mental pada media sosial Tiktok dalam unggahan konten akun pengguna Tiktok @userpenmat0y yang kerap mengunggah konten video berisi tulisan mengenai kesehatan mental. Studi kasus merupakan investigasi yang mendalam dan terperinci tentang perkembangan satu peristiwa, situasi, ataupun individu selama periode waktu tertentu (Sugiyono:2016). Pengumpulan data yang akan dilakukan dalam kasus ini adalah melalui observasi konten video pengguna tersebut serta wawancara pemilik akun tersebut, dimana peneliti akan mengobservasi secara mendalam mengenai isi konten dari video Tiktok @userpenmat0y dan tanggapan dari para followers skun Tiktok tersebut melalui kolom komentar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena katarsis mengenai kesehatan mental sekarang ini sedang marak di berbagai media sosial salah satunya di media sosial Tiktok, banyak konten yang mengunggah video pendek dengan tulisan ungkapan mengenai emosi mereka serta kondisi mental mereka dalam konten video yang berlatar belakang hitam dan biasanya diiringi dengan latar belakang musik sedih yang semakin mendukung dan memperdalam kesedihan maupun sisi gelap konten tersebut (Firamadhina & Krisnani, 2020). Tidak lupa di setiap unggahan yang diunggah selalu menggunakan hastag #mentalhealth #depression dan lain sebagainya. Salah satu dari akun pengguna Tiktok yang kerap mengunggah konten mengenai keseatan mental adalah akun @userpenmat0y yang memiliki pengikut berjumlah 5761 pengguna dengan jumla like sebanyak 385.500 like , pemilik akun tersebut sudah aktif menggunakan Tiktok sejak tahun 2022. Berikut profil pengguna akun Tiktok tersebut :

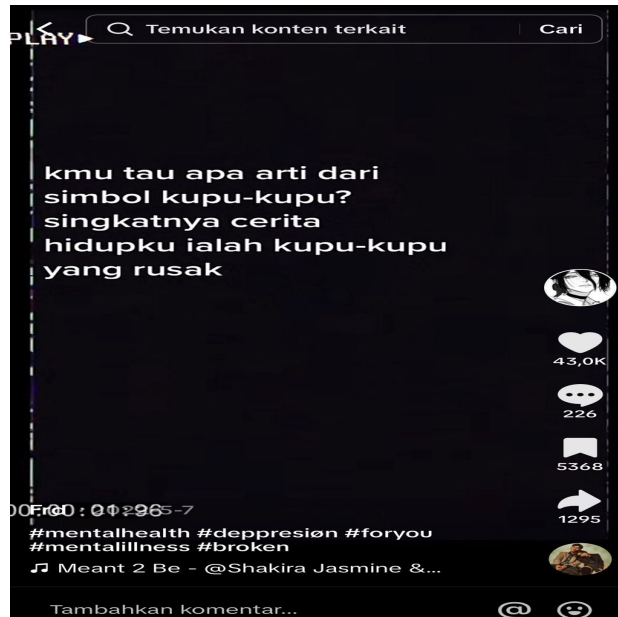
Laksmi Chyntia Dewi, Wiwik Novianti, Wisnu Widjanarko, Agoeng Noegroho, Santoso



Gambar 2. Akun Pengguna Tiktok @Userpenmat0y
Sumber : Akun Tiktok @userpenmat0y

Berdasarkan akun Tiktok di atas dalam penelitian ini penulis akan meneliti tiga (3) video teratas yang memiliki jumlah like, komen, serta penayangan terbanyak untuk menganalisa bagaimana fenomena katarsis mengenai kesehatan mental ini dari segi pengikut pengguna akun tersebut. Konten video Tiktok pertama yang diunggah pada bulan Mei tanggal 7 tahun 2022 dengan jumlah penayangan sebesar 333.700 ribu, berikut isi dari unggahan konten tersebut :

Fenomena Katarsis Mengenai Kesehatan Mental pada Media Sosial Tiktok
(Studi Kasus pada Akun Tiktok @Userpenmat0y)



Gambar 3. Konten Video Tiktok pertama

Sumber : Akun Tiktok @Userpenmat0y

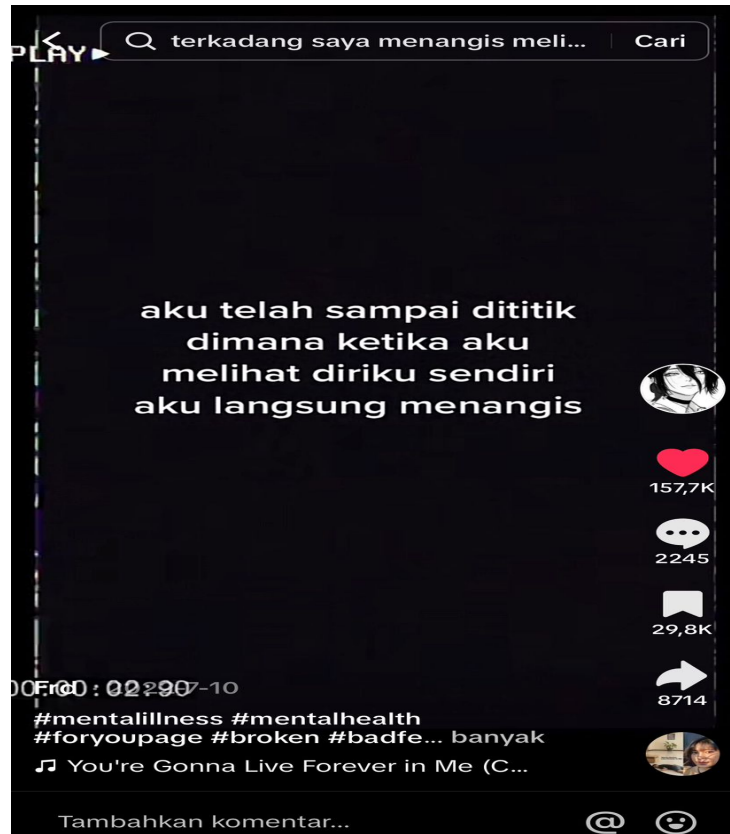
Unggahan video konten tersebut memperoleh like sejumlah 43.000 like dengan 226 komentar , pemilik akun tersebut mengutarakan keadaannya lewat kata-kata “kmu tau apa arti dari simbol kupu-kupu? Singkatnya cerita hidupku ialah kupu-kupu yang rusak”. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan pemilik akun tersebut ia ingin menyimbolkan keadaannya yang hancur kehidupan yang dijalani sudah tidak berjalan dengan baik atau menurutnya hancur. Membuat tulisan pada konten Tiktok sebagai bentuk katarsis atau peluapan emosi dari dalam dirinya, video tersebut berlatar belakang hitam dengan musik yang berjudul Meant 2 Be semakin membawa suasana sedih. Berikut pula contoh beberapa komentar pada video unggahan tersebut :



Gambar 4. Komentar pengguna Tiktok dalam video pertama
Sumber : Akun Tiktok @userpenmat0y

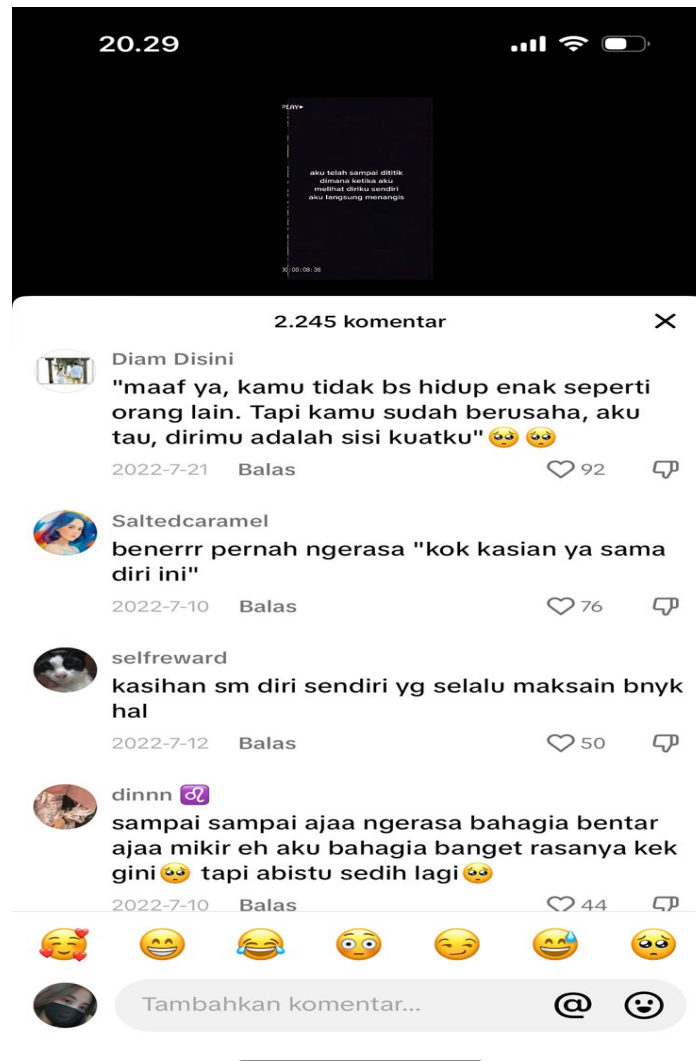
Gambar di atas merupakan contoh dari sekian banyak komentar oleh pengguna Tiktok lain yang berkomentar pada unggahan video tersebut. Mayoritas yang berkomentar adalah pengguna yang merasakan hal sama dengan keadaan yang digambarkan oleh pemilik akun tersebut mengenai kondisi kehidupannya yang sudah hancur berantakan. Terlihat jelas banyak yang mengungkapkan kondisi emosi mereka pada kolom kementar tersebut sebagai bentuk peluapan emosi , dan ada beberapa pengguna juga yang berkomentar lelah menjalani hidup. Bisa disimpulkan mayoritas dari pengguna yang berkomentar memiliki kondisi kesehatan mental yang sedang tidak stabil, sehingga berkomentar memberikan tanggapan pada unggahan konten video tersebut.

Konten video Tiktok yang kedua adalah video yang diunggah pada tanggal 10 bulan Juli tahun 2022, dengan jumlah penayangan sebesar 1,2 Juta penayangan, serta mendapatkan 157.700 like dan 2245 komentar. Berikut isi dari unggahan konten tersebut :



Gambar 5. Konten Video Tiktok kedua
Sumber : Akun Pengguna Tiktok @userpenmat0y

Unggahan tersebut berisi curahan dari pengguna yang berkata “ aku telah sampai dititik dimana ketika aku melihat diriku sendiri aku langsung menangis”, pemilik akun tersebut menulis konten tersebut ketika dirinya sedang merasa sedih dan tidak berguna dalam kehidupannya karena banyak masalah di kehidupannya yang tidak sesuai dengan harapannya. Setiap unggahan video juga selalu di sertai dengan hastag #mentalhealth #mentalillness. Diiringin dengan latar belakang musik yang berjudul you're gonna liver forever in me. Seperti pada contoh video pertama di atas, unggahan konten video Tiktok yang kedua ini juga memiliki banyak komentar dari pengguna lain , berikut beberapa komentar dari unggahan video tersebut :



Gambar 6. Komentar pengguna Tiktok pada unggahan video kedua
Sumber : Akun Tiktok @Userpenmat0y

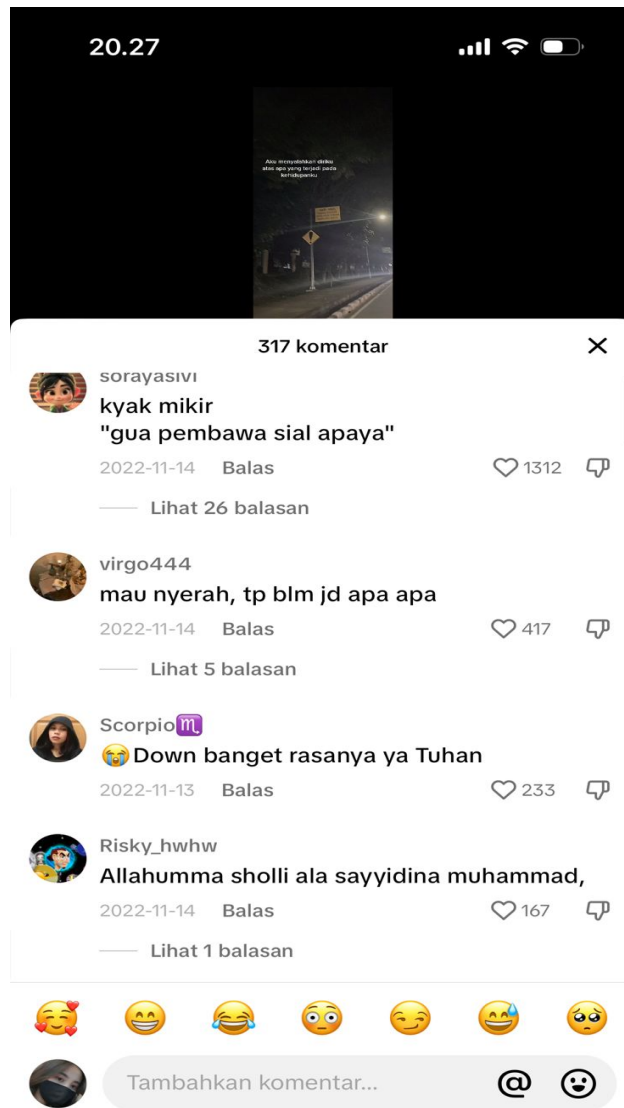
Banyak pengguna yang berkomentar pada unggahan konten tersebut yang berkeluh kesah juga yang merasa relate atau sama dengan kondisi yang dituliskan oleh pemilik akun tersebut. Dalam kolom komentar juga para pengguna lain saling berkomunikasi mengutarakan kondisi kesehatan mental yang dialami serta saling mencurahkan emosi.

Konten video Tiktok yang ketiga merupakan konten yang diunggah pada tanggal 13 bulan November tahun 2022, dengan jumlah penayangan 530.500 serta jumlah like sebanyak 85.900 , dan jumlah komentar sejumlah 317 komentar. Berikut merupakan isi dari unggahan konten video Tiktok tersebut :



Gambar 7 . Unggahan konten video Tiktok ketiga
Sumber : Akun pengguna Tiktok @Userpenmat0y

Pada unggahan video tersebut pemilik akun menuliskan “ Aku menyalahkan diriku atas apa yang terjadi pada kehidupanku”, menurut pemilik akun tersebut membuat tulisan itu saat dirinya putus asa atas segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupannya yang dirasa banyak ujian dan berat. Sehingga selalu merasa bersalah akan dirinya sendiri dan selalu menyalahkan diri sendiri. Pada unggahan konten tersebut diiringi dengan latar belakang musik yang berjudul another love dengan hastag #depression #mentalhealthmatters #problemself. Berikut beberapa komentar pengguna lain pada unggahan konten tersebut :



Gambar 8. Komentar pada unggahan video ketiga

Sumber: Akun Pengguna Tiktok @userpenamt0y

Tidak jauh berbeda dengan konten video yang pertama dan kedua, banyak pengguna lain juga yang ikut berkomentar pada unggahan tersebut. Dari begitu banyaknya komentar yang ada dalam setiap konten yang diunggah tentunya ada komentar yang negatif maupun positif, pro dan kontra. Beberapa menanggapi unggahan konten Tiktok tersebut dengan positif karena merasa ingin mengutarakan perasaan juga maupun menyemangati pembuat konten, ada juga yang berkomentar negatif menilai unggahan seperti itu hanya menambah kecemasan seseorang terhadap suatu hal yang mungkin tidak perlu dikhawatirkan secara berlebihan. Dari tiga (3) video contoh unggahan konten video katarsis mengenai kesehatan mental di media sosial Tiktok beserta komentar dari pengguna lain dapat dianalisis fenomena unggahan katarsis ini.

Fenomena Katarsis Mengenai Kesehatan Mental pada Media sosial Tiktok

Fenomena Katarsis Mengenai Kesehatan Mental pada Media Sosial Tiktok (Studi Kasus pada Akun Tiktok @Userpenmat0y)

Berdasarkan analisis dari tiga (3) contoh unggahan video di Tiktok mengenai kesehatan mental tentunya jaman sekarang ini banyak sekali konten-konten mengenai kesehatan mental di sosial media. Salah satunya di Tiktok, dalam banyaknya konten yang diunggah setiap harinya banyak unggahan yang berisi mengenai katarsis pengungkapan emosi dalam bentuk menulis kata-kata di konten Tiktok salah satunya akun pengguna yang diteliti oleh peneliti yaitu @userpenmat0y. Dampak dari penggunaan media sosial tentunya ada baik yang negatif maupun yang positif, dampak positifnya adalah dengan adanya media sosial semakin mudah untuk berinteraksi serta berkomunikasi satu sama lain, komunikasi menjadi lebih efektif karena tidak terbatas jarak dan waktu, serta masyarakat lebih mudah dalam memperoleh informasi serta mengekspresikan hal apapun dalam media sosial. Namun terdapat pula dampak negatif dari penggunaan media sosial ini, seperti terlalu asyik dengan dunia maya dalam bersosial media terkadang seseorang melupakan kehidupannya di dunia nyata atau real life, menjadikan orang cenderung lebih suka berkomunikasi lewat sosial media ketimbang komunikasi tatap muka langsung, serta masyarakat rentan memperoleh informasi yang buruk karena tidak semua informasi di sosial media baik begitupun tidak semua kalangan masyarakat paham akan hal itu (A.Rafiq,2020).

Oleh karena itu fenomena katarsis mengenai kesehatan mental dalam media sosial Tiktok ini tentunya juga dapat berdampak positif maupun negatif, secara umum dampak positif dari fenomena ini adalah seseorang ataupun masyarakat dapat mengelola menyalurkan emosi yang ada di dalam diri dengan cara menulis konten melalui kata-kata lewat unggahan video Tiktok , dengan mengunggah konten tersebut tentunya peluapan emosi yang ada dalam diri tersalurkan dengan baik dan positif sehingga kondisi kesehatan mental seseorang menjadi lebih baik. Dampak negatif secara umum dari fenomena ini adalah tidak semua masyarakat paham akan arti dalam unggahan konten mengenai kesehatan mental tersebut, sehingga menimbulkan kesalahpahaman seperti munculnya selfdiagnosis atau diagnosa diri sendiri mengenai kondisi kesehatan mentalnya maupun muncul kecemasan atau biasa yang disebut dengan anxiety sebagai salah satu dampak ketika sedang dalam kondisi sedih maupun tertekan melihat konten unggahan tersebut akan semakin merasa tertekan.

Selanjutnya analisis fenomena katarsis mengenai kesehatan mental pada media sosial Tiktok dari segi pembuat atau pemilik akun Tiktok yang kerap mengunggah konten mengenai kesehatan mental pada akunnya yaitu @userpenmat0y. Akun ini adalah salah satu akun yang tidak bertujuan negatif maupun komersil memperoleh engagement dalam setiap postingan unggahannya, pemilik akun hanya berniat untuk menumpahkan keluh kesah , serta kecemasan dan kondisi mentalnya agar tersalurkan lewat sebuah unggahan konten video di Tiktok. Karena tidak semua akun yang kerap mengunggah konten video mengenai kesehatan mental bertujuan untuk menshare mengenai hal pribadi, banyak juga yang dengan sengaja mengunggah konten mengenai kesehatan mental maupun mental illness hanya untuk memperoleh engagement di Tiktok. Namun juga terkadang pemilik akun tidak mempertimbangkan efek dari unggahan tersebut karena hanya memikirkan mengenai dampak untuk dirinya sendiri bukan orang lain.

Dari segi pengguna Tiktok lainnya yang sering melihat tayangan, memberikan like, maupun memberikan komentar pada postingan unggahan terkait konten video tiktok mengenai kesehatan mental mengenai fenomena ini dapat berdampak positif dengan adanya hal tersebut mereka bisa saling menyemangati satu sama lainnya dalam media sosial mengenai kondisi keterpurukan mental mereka selama ini serta menjadi penguat hidup bagi orang lain agar tidak mudah menyerah dalam menjalani hidup. Negatifnya adalah sering kali seseorang yang sering melihat unggahan konten tersebut lama kelamaan mulai merasa dirinya juga terganggu secara mental menyebabkan self diagnosis serta anxiety. Jadi hasil penelitian singkat fenomena katarsis mengenai kesehatan mental pada media sosial Tiktok ini dengan meneliti sebuah akun Tiktok yang kerap mengunggah konten mengenai kesehatan mental dapat dijadikan pedoman apa itu katarsis maupun dampaknya bagi masyarakat.

KESIMPULAN

Katarsis merupakan upaya untuk melepaskan hal energi negatif agar seseorang bisa berpikir lebih jernih saat menghadapi suatu masalah dalam kehidupannya, pelepasan emosi dengan cara yang positif seperti dengan menonton film , menyanyi, maupun menulis. Salah satunya adalah menulis atau meluapkan emosi yang ada dalam diri melalui kata-kata di media sosial , terutama dalam penelitian ini yaitu melalui kata-kata yang dibuat konten video pada media sosial Tiktok. Penelitian ini meneliti satu akun yaitu @userpenmat0y yang kerap mengunggah konten mengenai kesehatan mental pada media sosial Tiktok, dengan meneliti akun tersebut diharapkan masyarakat paham mengenai apa itu katarsis dan contohnya, karena di jaman sekarang ini fenomena mengenai isu-isu kesehatan mental sangat populer untuk diinformasikan dan dibahas.

Sehingga dengan adanya penelitian serta analisis singkat fenomena katarsis mengenai kesehatan mental ini masyarakat menjadi lebih peduli tentang kesehatan mental. Serta masyarakat sebagai pengguna media sosial dapat menggunakan media sosial dengan lebih bijaksana , seperti memikirkan terlebih dahulu konten yang akan diunggah apakah berdampak buruk atau baik bagi orang lain. Selain itu sebagai pengguna media sosial juga lebih bijak dalam memberikan komentar di setiap unggahan oleh si pembuat dengan komentar yang baik dan tidak menjudge satu sama lainnya karena kondisi mental seseorang tidak ada yang tahu. Berkomunikasi dalam media sosial tentunya harus bijaksana karena penggunaan media sangat berpengaruh pada perubahan sosial yang ada di masyarakat.

BIBLIOGRAFI

- Affifatusholihah, L., & Lusianingrum, F. P. W. (2023). Model UTAUT dalam Memprediksi Minat Penjual/Seller untuk Menggunakan TikTok Shop. *Sains: Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 15(2), 261–278.
- Afriani, E. (2021). *Terapi inner child dan terapi dzikir dalam penanganan trauma masa anak: studi kasus di rumah hijau consulting Kota Mataram (Doctoral dissertation, UIN Mataram)*.

Fenomena Katarsis Mengenai Kesehatan Mental pada Media Sosial Tiktok
(Studi Kasus pada Akun Tiktok @Userpenmat0y)

- Alexander, C., Christianto, J., & Venturini, H. (2022). Penerapan Cyber Counseling dalam Menangani Depresi Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta*, 4(2), 249–262.
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165–187.
- Budiarti, N. F., Riandhita, A., & Tally, N. A. S. (2022). Preferensi Gen Z Terhadap Kemajuan Teknologi Pada Aplikasi Tiktok dan Youtube. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 1, 501–508.
- Ernadewita, E., Rosdialena, R., & Deswita, Y. (2019). Sabar sebagai terapi kesehatan mental. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 2(2).
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2020). Perilaku generasi Z terhadap penggunaan media sosial TikTok: TikTok sebagai media edukasi dan aktivisme. *Share: Social Work Journal*, 10(2), 199–208.
- Madhani, L. M., Sari, I. N. B., & Shaleh, M. N. I. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Islami Mahasiswa di Yogyakarta. *At-Thullab: Jurnal Mahasiswa Studi Islam*, 3(1), 627–647.
- Ma'rufah, Y. (2015). Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an. *Skripsi—Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta*.
- Muhammad Dimas, T. R. (2023). *Aktivitas Expressive Writing Sebagai Media Melepas Emosi Warga Binaan Perempuan Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Ngawi (Doctoral dissertation, IAIN PONOROGO)*.
- Pranoto, N. (2016). *Writing for Therapy*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1–13.
- Sutanto, S. D., Damajanti, M. N., & Cahyadi, J. (2014). Perancangan Buku Cerita Tentang Pengelolaan Kesehatan Mental Bagi Remaja. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(4), 12.
- Usai, Y. B. (2020). *Kenapa Manusia Punya Luka Batin*. Jakarta: Gramedia.
- Wahyuningsih, S. (2017). Teori katarsis dan perubahan sosial. *Jurnal Komunikasi*, 11(1), 39–52.

Laksmi Chyntia Dewi, Wiwik Novianti, Wisnu Widjanarko, Agoeng Noegroho,
Santoso

Copyright Holder:

Laksmi Chyntia Dewi, Wiwik Novianti, Wisnu Widjanarko, Agoeng Noegroho,
Santoso (2023)

First publication right:

Syntax Idea

This article is licensed under:

