

ANALISIS KONTEN KESEHATAN MENTAL PADA TIKTOK MENGGUNAKAN METODE SENTIMEN ANALISIS

Vincent Adi Nugraha^{1*}

¹Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Nasional Karangturi Semarang

*Corresponding email : vincentadinug55@gmail.com

ABSTRAK

Media sosial saat ini telah menjadi ruang terbuka bagi masyarakat untuk membahas berbagai isu, termasuk kesehatan mental. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengkaji tentang konten kesehatan mental di TikTok diterima oleh pengguna melalui analisis sentimen komentar. Sebanyak 150 video dengan tema kesehatan mental dianalisis menggunakan pendekatan kualitatif dan metode Sentiment Analysis. Dari total 1.534 komentar, ditemukan bahwa mayoritas bersifat netral (1173), sementara komentar negatif berjumlah 210, positif 125, dan campuran 26. Hasil ini mengindikasikan bahwa banyak pengguna mengekspresikan perasaan mereka secara terbuka di ruang komentar, baik berupa kelelahan mental, kecemasan, maupun depresi. Penelitian ini menunjukkan bahwa Selain sebagai platform untuk hiburan, TikTok juga wadah ekspresi emosional dan kesadaran kolektif terhadap isu kesehatan mental. Temuan ini diharapkan dapat mendorong pendekatan edukatif dan dukungan yang lebih luas terhadap kesehatan mental di ruang digital.

Kata kunci: Kesehatan Mental,Media Sosial,Tiktok

ABSTRACT

Social media has become an open space for people to discuss various issues, including mental health. This aims to examine how mental health content on TikTok is received by users through comment sentiment study analysis. A total of 150 videos with mental health themes were analyzed using a qualitative approach and Sentiment Analysis method. From a total of 1,534 comments, it was found that the majority were neutral (1173), while negative comments amounted to 210, positive 125, and mixed 26. These results indicate that many users openly express their feelings in the comment space, whether it is mental fatigue, anxiety, or depression. This study shows that in addition to being a platform for entertainment, TikTok is also a platform for emotional expression and collective awareness of mental health issues. The findings are expected to encourage a broader educational approach and support for mental health in the digital space.

Kata kunci : *Mental Health,Social Media,TikTok*

PENDAHULUAN

Salah satu elemen penting dari konsep kesehatan adalah kesehatan mental. Keseimbangan jiwa yang sehat memberi seseorang kemampuan untuk mengenali potensi dirinya, menghadapi tantangan hidup sehari-hari, berkarya secara optimal, serta turut ambil bagian dalam membangun lingkungan sosialnya (Dumilah Ayuningtyas et al., 2018). Salah satu contoh dampak buruk Kesehatan mental adalah adanya bunuh diri, Bunuh diri menempati posisi kedua sebagai penyebab kematian tertinggi di kalangan remaja usia 15–29 tahun. Kondisi ini sering kali dipengaruhi oleh berbagai perubahan signifikan yang dialami remaja, mulai dari transformasi fisik, dinamika sosial, hingga fluktuasi hormonal yang memengaruhi kestabilan emosi mereka (Mysha Alesha Muslim el al., 2023).

WHO mendeskripsikan kesehatan mental sebagai kondisi kesehatan yang ditunjukkan dengan kemampuan mengelola stres sehari-hari, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (WHO). Informasi memiliki peran penting, terlebih saat ini masyarakat sedang menjadi era masyarakat informasi (information society) dan masyarakat pembelajaran (learning society). Berbagai cara dapat dilakukan untuk mengakses informasi salah satunya dengan menggunakan media sosial (Diah Eka Septiyami et al., 2022).

Aplikasi terkenal yang bernama TikTok, bisa membuat, melihat, dan berbagi klip pendek dengan beragam materi. TikTok, yang diperkenalkan pada tahun 2016, segera menjadi terkenal di seluruh dunia, khususnya di kalangan remaja dan anak muda. Di dalam TikTok memiliki banyak sekali konten creator dan salah satu nya adalah konten creator Kesehatan, konten creator Kesehatan mental biasa nya akan membagikan tips dan nasehat di dalam video tersebut untuk mengedukasi kepada masyarakat bahwa Kesehatan mental itu ada. Media sosial kini menjadi salah satu saluran utama bagi individu untuk berbagi pengalaman dan mencari dukungan. Di sisi lain, berinteraksi dengan konten yang berhubungan dengan kesehatan mental di platform seperti TikTok dapat memberi dampak positif, tetapi juga berpotensi memperburuk kondisi psikologis, terutama bagi mereka yang rentan terhadap gangguan mental. Kesehatan mental mencakup berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk perasaan, cara berpikir, dan cara mereka berinteraksi dengan dunia. Gangguan seperti kecemasan dan depresi adalah bagian dari spektrum ini. Pemahaman bahwa kesehatan mental adalah sebuah kontinuitas dapat membantu melihat berbagai kondisi mental secara lebih terintegrasi.

Dalam konteks perkembangan digital yang pesat, peran media sosial dalam membentuk persepsi dan perilaku kesehatan mental menjadi semakin penting. TikTok, sebagai salah satu platform yang paling digemari oleh generasi muda, memiliki pengaruh besar dalam menyampaikan pesan-pesan mengenai kesehatan mental. Keberadaan konten kreator yang mengangkat isu-isu seperti kecemasan, stres, dan cara mengelola emosi, dapat menjadi sarana edukasi informal yang menjangkau audiens luas. Hal ini sesuai dengan pandangan Nasrullah (2017) yang menyatakan bahwa media digital telah menjadi ruang interaksi sosial sekaligus ruang produksi makna baru dalam kehidupan masyarakat, termasuk dalam hal kesehatan dan kesejahteraan mental.

Namun demikian, konsumsi konten kesehatan mental melalui media sosial juga membawa risiko tersendiri. Tidak semua informasi yang beredar di TikTok disaring atau divalidasi oleh tenaga profesional. Misinformasi atau penyajian topik yang terlalu dramatis dapat memicu kecemasan baru, terutama bagi individu yang sudah berada dalam kondisi mental yang rapuh. Sebagaimana dikemukakan oleh Montag et al. (2021), paparan berlebihan terhadap media sosial dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan, terutama jika individu terlalu banyak membandingkan dirinya dengan orang lain di dunia maya.

Penting bagi pengguna media sosial, khususnya remaja, untuk dibekali dengan literasi digital dan kemampuan berpikir kritis dalam mengonsumsi konten kesehatan mental. Literasi ini mencakup kemampuan untuk memilah informasi yang akurat, memahami konteks, dan mengetahui kapan perlu mencari bantuan profesional. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021), peningkatan literasi kesehatan mental harus menjadi bagian dari upaya preventif untuk menurunkan angka gangguan jiwa di Indonesia. Maka dari itu, pendekatan multidisipliner yang melibatkan pendidikan, teknologi, dan layanan kesehatan perlu diintegrasikan untuk menciptakan ekosistem digital yang sehat dan mendukung kesejahteraan mental masyarakat.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana konten kesehatan mental di platform TikTok disajikan dan diterima oleh pengguna, serta mengevaluasi sentimen yang terkandung dalam konten tersebut guna memahami dampaknya terhadap kesadaran dan persepsi publik mengenai isu kesehatan mental.

METODE

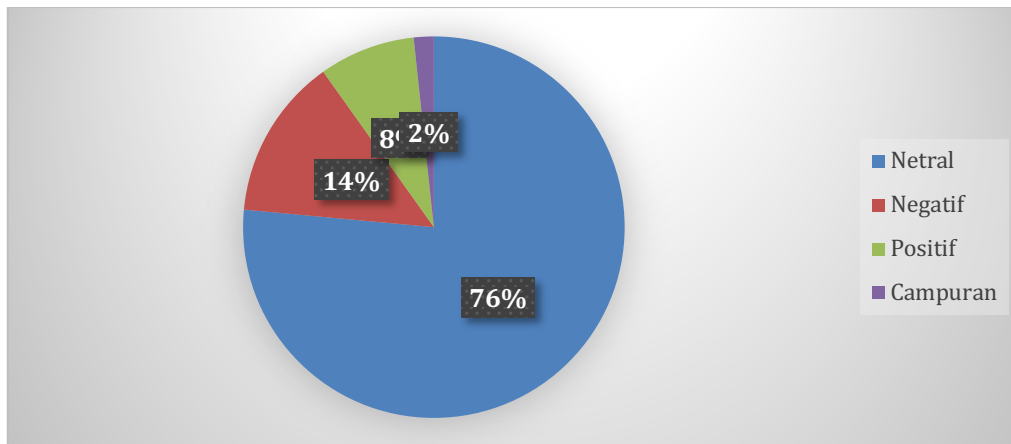
Metode yang akan digunakan adalah metode kualitatif yakni Teknik pengumpulan data menggunakan penelitian artikel ilmiah dan media elektronik. Saya juga menggunakan metode Sentimen Analisis. Sentiment Analysis merupakan proses pemanfaatan analisis teks untuk menggali data dari berbagai sumber di internet, termasuk platform media sosial. Proses ini bertujuan untuk menangkap opini, persepsi, atau tanggapan yang diungkapkan oleh pengguna melalui platform-platform tersebut. (adminlp2m., 2022)

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat umum bahwa kesehatan mental merupakan kondisi yang nyata dan penting, bukan sesuatu yang dibuat-buat. Selain itu, penelitian ini juga mendorong masyarakat untuk tidak menjauhi atau menghakimi individu dengan gangguan kesehatan mental, melainkan merangkul, mendukung, dan membangun lingkungan yang saling peduli. Jumlah Video yang diteliti ada 150 video konten kesehatan di Tiktok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Didalam Sentimen Analisis saya, terdapat positif , negatif , netral dan campuran, dan cara mengidentifikasi nya dengan membaca dan juga memahami isi dari komentar komentar yang ada. Contoh komentar dari salah satu video yang memiliki sifat negatif “uniknya dgn depresi tinggi di indo tapi takut bun dir krn agama” komentar ini menunjukkan adanya depresi dan juga percobaan mengakhiri hidup dan ini termasuk contoh komentar negatif , Adapun komentar positif sebagai contoh “ gua mah berusaha menjadi pendengar yang baik “ dan masih banyak lagi.

Didalam Sentimen Analisis yang saya buat terdapat positif , negatif , netral dan campuran, dan cara mengidentifikasi nya dengan membaca dan juga memahami isi dari komentar komentar yang ada. Contoh komentar dari salah satu video yang memiliki sifat negatif “uniknya dgn depresi tinggi di indo tapi takut bun dir krn agama” komentar ini menunjukkan adanya depresi dan juga percobaan mengakhiri hidup dan ini termasuk contoh komentar negatif , Adapun komentar positif sebagai contoh “ gua mah berusaha menjadi pendengar yang baik “ dan masih banyak lagi. Berdasarkan hasil analisis terdapat 1173 komentar Netral , 210 komentar Negatif , 125 komentar Positif dan 26 komentar Campuran yang berisikan banyak sekali komentar komentar yang ada di video video tiktok Kesehatan mental. Ini menunjukkan bahwa kalau masyarakat menunjukkan dan mengatakan isi hati mereka di kolom komentar dengan contoh saya Lelah , depresi banget aku dan rasanya anxiety sekali, hingga bisa mencapai 14% dalam chart di bawah. Komentar netral berisi tentang curhatan para pengguna terhadap isi dari video tiktok yang mereka tonton yang tidak merujuk ke hal negatif maupun positif dan komentar positif berisi komentar penyemangat untuk terus berusaha agar bisa sembuh dari gangguan mental yang dihadapi.



Kelelahan mental merupakan kondisi yang ditandai oleh kelelahan secara fisik, emosional, dan psikologis yang muncul akibat paparan stres yang berlangsung lama, baik yang berkaitan dengan pekerjaan maupun aktivitas lainnya. Biasanya, Kelelahan mental dialami oleh seseorang yang terus-menerus memberi energi, waktu, dan perhatian yang sangat besar terhadap pekerjaannya atau komitmennya, tanpa memperhatikan keseimbangan dengan kebutuhan pribadi atau relaksasi (Yulfanani Alfajar et al., 2022)

Kecemasan adalah rasa tidak nyaman atau kekhawatiran seseorang, disertai dengan reaksi otonom, dan sering kali berasal dari sumber yang tidak diketahui.. Kecemasan dianggap normal jika berperan dalam mendukung perilaku adaptif, yang memungkinkan individu untuk mempersiapkan diri menghadapi ancaman atau situasi yang ditakutkan. Namun, kecemasan dapat menjadi tidak wajar apabila direspons secara berlebihan dan berkepanjangan. Orang-orang dari segala usia dapat mengalami gangguan kecemasan, yang merupakan salah satu penyakit mental yang paling umum terjadi (Amira et al., 2021).

Ketika seseorang mengalami perubahan, kehilangan, atau kegagalan, mereka mungkin merasa tertekan atau tidak puas. Mereka bisa menjadi depresi jika Gejala-gejala Gangguan Depresi Mayor (MDD), suatu kondisi yang beragam, termasuk keputusan, anhedonia, penurunan kemampuan berpikir, pola tidur, nafsu makan, dan rasa bersalah. Gejala-gejala ini sering kali muncul dalam kurun waktu dua minggu. Kondisi ini, yang berdampak pada saraf yang melibatkan perubahan mendasar, fungsional, dan molekuler di daerah otak, ditandai dengan hilangnya minat atau partisipasi dalam tugas sehari-hari.. (Indriono Hadi et al., 2017). Untuk mengurangi anxiety, kelelahan mental, dan depresi, pendekatan holistik sangat diperlukan. Ini mencakup dukungan profesional seperti mengubah pola pikir yang tidak baik, melakukan terapi perilaku kognitif (CBT), dan konsultasi psikiater jika diperlukan obat-obatan.

Perubahan gaya hidup juga krusial, seperti olahraga teratur untuk melepaskan endorfin, pola makan sehat, tidur cukup, dan teknik relaksasi seperti meditasi. Dukungan sosial dari orang terdekat dan kelompok dukungan dapat memberikan rasa saling pengertian. Penting juga untuk menyisihkan waktu untuk aktivitas yang menyenangkan dan menghabiskan waktu di alam. Setiap individu unik, jadi kesabaran dan konsistensi dalam Upaya pemulihan sangat penting, dan jika Anda membutuhkan bantuan ahli, jangan takut untuk memintanya.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan studi tersebut, dapat dikatakan bahwa TikTok secara signifikan mempengaruhi pengetahuan dan ekspresi publik terhadap isu-isu kesehatan mental, terutama di kalangan anak muda. Melalui analisis komentar dari video bertema kesehatan mental, terlihat bahwa platform ini menjadi ruang bagi pengguna untuk berbagi pengalaman pribadi, keluh

kesah, dan saling mendukung satu sama lain. Mayoritas komentar menunjukkan ekspresi netral, namun tidak sedikit pula yang mengandung muatan emosional, baik positif maupun negatif. Ini mencerminkan adanya kebutuhan untuk didengar dan dimengerti dalam ruang digital yang semakin terbuka. Maka dari itu, penting bagi para pembuat konten, praktisi kesehatan, dan masyarakat umum untuk memanfaatkan media sosial secara bijak sebagai sarana edukasi dan dukungan.

Dengan meningkatnya kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental, diharapkan masyarakat tidak lagi memandang isu ini sebagai hal yang tabu, melainkan sebagai bagian dari kesejahteraan hidup yang perlu dipahami dan ditangani bersama. Fenomena ini menunjukkan bahwa individu menjadi lebih terbuka untuk mendiskusikan kesehatan mental, tetapi masih diperlukan lebih banyak bantuan dalam bentuk edukasi, teknik profesional, dan konteks sosial yang menerima untuk memastikan bahwa penyakit mental tidak lagi distigmatisasi. Hal ini bertujuan agar dengan berbagi konten yang edukatif dan simpatik di internet, pemahaman dan empati terhadap isu-isu kesehatan mental dapat meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Nasional Karangturi Semarang atas dukungan dan fasilitas yang telah diberikan selama proses penyusunan artikel ini. Dukungan institusi ini sangat membantu dalam pelaksanaan artikel ini hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adminlp2m. (2022, 21 Februari). *Analisis Sentimen (Sentiment Analysis): Definisi, Tipe dan Cara Kerjanya*. LP2M Universitas Medan Area. <https://lp2m.uma.ac.id/2022/02/21/analisis-sentimen-sentiment-analysis-definisi-tipe-dan-cara-kerjanya/>
- Agustina, M. T., Amaliyah, S., Pavita, M. D. A., & Sumantiawan, D. I. (2025). *Aplikasi DIKA (Deteksi Dini Kekhususan Anak) untuk Sekolah Inklusi di Kota Semarang*. Indonesian Research Journal on Education, 5(2).
- Amira, N., Sari, R. P., & Pratiwi, E. Y. (2021). *Tingkat kecemasan dan faktor penyebabnya pada mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19*. Jurnal Keperawatan, 12(2), 101–110.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, & Rayhani, M. (2018). *Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 9(1), 1–10.
- Hadi, I., Lestari, D. A., & Rahmadi, F. (2017). *Major Depressive Disorder: Gambaran Klinis dan Penatalaksanaan*. Jurnal Psikiatri Surabaya, 9(3), 123–130.
- Mayadilani, A. M., Nurvita, S., Chotimah, S. N., & Sumantiawan, D. I. (2024). *The influence of socialization and making ovitraps to improve PKK women's knowledge of dengue prevention with Wolbachia*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 12(2), 179–185.
- Mayadilani, A. M., Nurvita, S., Chotimah, S. N., Sumantiawan, D. I., Dewi, V. N., Antidi, M. F. D., & Yudistira, A. R. (2024). *Sosialisasi demam berdarah dan praktek pembuatan ovitrap sederhana di Kelurahan Bandarharjo Semarang*. Jurnal Kemitraan Masyarakat, 1(2), 16–22.

- Muslim, M. A., Rahmawati, N. A., & Billah, Z. M. (2023). *Faktor Penyebab Bunuh Diri pada Mahasiswa*. SYARIAH: Jurnal Ilmu Hukum, 1(2), 261–266. <https://doi.org/10.62017/syariah.v1i2.585>
- Nurvita, S., Chotimah, S. N., Sumantiawan, D. I., Dewi, V. N., & Mayadilanuari, A. M. (2024). *Edukasi pencegahan stunting di Kelurahan Pedurungan Tengah, Kota Semarang*. NUSANTARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(2), 42–47.
- Septyami, D. E., Oktavia, I., & Gunawan, D. (2022). *Peran Media Sosial dalam Penyebaran Informasi Kesehatan Mental di Kalangan Remaja*. Jurnal Ilmu Komunikasi, 6(1), 54–63.
- Sumantiawan, D. I. (2024). *Analisis bigdata sentimen ulasan konsumen masker kesehatan pada marketplace*. Jurnal Penelitian Sistem Informasi, 2(1), 242–250.
- Sumantiawan, D. I. (2024). *Metode analisis menggunakan algoritma Random Forest untuk prediksi biaya asuransi kesehatan*. JICode: Jurnal Informatika dan Komputer, 1(1), 1–8.
- Sumantiawan, D. I. (2024). *Sentiment Analysis of Customer Reviews Using Support Vector Machine and Smote-Tomek Links For Identify Customer Satisfaction*, 1(1), 1–8.
- Sumantiawan, D. I., Amaliyah, S., Narulita, S., Kholilurrahman, M., & Suharmanto, A. Y. (2024). *Analisis faktor status depresi kehidupan mahasiswa menggunakan machine learning*. Digital Transformation Technology (Digitech), 4(1), 705–713.
- Sumantiawan, D. I., Astuti, S., & Kom, M. *Analisis kelayakan promosi jabatan pimpinan bagian PD. BPR Bank Pemalang dengan menggunakan metode profile matching*.
- Sumantiawan, D. I., Nurvita, S., & Chotimah, S. N. (2024). *Edukasi dampak buruk screen time pada anak*. Jurnal Parahita Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(2), 14–20.
- World Health Organization. (n.d.). *Mental health: Strengthening our response*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yulfanani Alfajar, N., & Rahmat, A. (2022). *Kelelahan Mental Akibat Beban Kerja dan Cara Mengatasinya*. Jurnal Psikologi Terapan, 7(1), 32–40.