

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 *Review Penelitian Sejenis*

Review penelitian sejenis merupakan suatu jenis kajian yang memberikan sejumlah referensi sebelum melakukan penelitian, serta relevan dengan topik tertentu. Sebelum melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terpaan Informasi Kesehatan Mental Akun Instagram Lingkaran Psikologi @psycircle.id Terhadap Kesadaran Kesehatan Mental *Followers*”. Memiliki tujuan untuk mendapatkan bahan perbandingan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini, serta sebagai bahan acuan peneliti. *Review* penelitian sejenis digunakan untuk menghindari adanya persamaan dengan penelitian sebelumnya, diantaranya sebagai berikut:

1. PENGARUH TERPAAN KONTEN INFORMASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP KESADARAN KESEHATAH MENTAL (Studi Korelasi Pada Pengikut Akun Instagram @riliv) oleh Sinta Mega Silvia, Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas Pendidikan Indonesia yang dibuat pada tahun 2023. (Mega, 2023)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur seberapa besar

pengaruh terpaan konten informasi kesehatan mental (X) terhadap kesadaran kesehatan mental (Y), dengan melakukan studi korelasi untuk menghindari segala jenis manipulasi, menentukan sifat dan tingkat hubungan antara dua variable atau lebih. Dengan total responden sebanyak 270 responden. Hasil penelitian yang didapat menunjukkan adanya pengaruh positif sebesar 60,3% antara terpaan informasi kesehatan di media sosial Instagram @riliv terhadap kesadaran kesehatan mental. (Aprilia, n.d.)

Persamaan dari kedua penelitian ini yaitu sama-sama membahas tentang media sosial dan kesadaran kesehatan mental. Sedangkan, perbedaannya pada penelitian ini menggunakan teori SOR serta penelitian peneliti menggunakan teori Komunikasi Persuasif.

2. PENGARUH KONTEN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM @PETUALANGMENUJUSESUATU TERHADAP KESADARAN KESEHATAN MENTAL *FOLLOWERS* oleh Aprilia Rizka Cahyani, Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Komunikasi dan Bisnis Universitas Telkom Bandung yang dibuat pada tahun 2023. (Cahyani, n.d.)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konten media

sosial Instagram (X) terhadap kesadaran kesehatan mental (Y). Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif yang didasarkan pada positivisme dengan total responden sebanyak 400 responden. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menyatakan bahwa konten media sosial Instagram memiliki pengaruh terhadap kesadaran kesehatan mental pada followers @petualangmenujusesuatu.

Persamaan dari kedua penelitian ini yaitu sama-sama membahas tentang konten media sosial terhadap kesadaran kesehatan mental. Perbedaannya penelitian ini menggunakan teori SOR, sedangkan penelitian peneliti menggunakan teori Komunikasi Persuasif.

3. PENGARUH PENGGUNA INSTAGRAM TERHADAP KESEHATAN MENTAL *INSTAGRAMXIENY* PADA REMAJA DIKOTA SALATIGA. Jurnal yang ditulis oleh Ricadona Priyanti Lim, Daru Purnomo, dan Dewi Kartika Sari pada tahun 2021.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pengguna Instagram (X) terhadap kesehatan mental *instagramxienty* (Y), menggunakan metode kuantitatif dan jenis penelitian ekplanatoris karena ingin mengetahui dampak dari pengaruh pengguna Instagram pada remaja di kota salatiga yang berdampak pada kesehatan mental

instagramxienty. Dengan total responden sebanyak 100 responden, hasil penelitian yang diperoleh dari uji determinasi sebesar 3,1% dapat dinyatakan bahwa pengaruh pengguna Instagram terbilang rendah dampaknya terhadap kesehatan mental *instagramxienty*.

Persamaan dari penelitian ini yaitu sama-sama membahas media sosial Instagram, namun terdapat perbedaan pada variabel Y. Penelitian ini terdapat variabel Y kesehatan mental *instagramxienty* sedangkan peneliti dengan variabel Y kesadaran kesehatan mental.

4. PENGARUH TERPAAN INFORMASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP SIKAP FOLLOWERS DI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM. Jurnal yang ditulis oleh Fransisca Mira Widyasari, Elsie Oktivera, dan FA. Wisnu Wirawan pada tahun 2023.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terpaan informasi kesehatan mental (X) terhadap sikap followers di media sosial Instagram (Y), menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Dengan penyebaran kuesioner terhadap 100 orang pengikut akun Instagram @menjadimanusia.id.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara terpaan informasi kesehatan mental terhadap sikap pengikut akun Instagram @menjadimanusia.id. Pengaruh

terpaan informasi terhadap sikap pengikut adalah sebesar 61,5% yang mengindikasikan pada pengaruh yang kuat dan signifikan. Sisanya sebesar 38,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan pada penelitian ini.

Tabel 2.1 *Review* Penelitian Sejenis

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metodologi Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan	Persamaan
Sinta Mega Silvia	Pengaruh Terpaan Konten Informasi Kesehatan Mental Terhadap Kesadaran Kesehatan Mental (Studi Korelasi Pada Pengikut Akun Instagram @riliv)	Metode penelitian kuantitatif. Dengan menggunakan studi korelasi.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif pada atensi informasi kesehatan mental dan mempengaruhi kesadaran kesehatan mental sebesar 60,3%. Hal tersebut berarti bahwa terpaan informasi kesehatan mental di media sosial merupakan salah satu unsur yang dapat meningkatkan kesadaran kesehatan mental	Objek yang dipakai berbeda, peneliti menggunakan akun instagram @psycircle.id, sedangkan penelitian sejenis menggunakan akun instagram @riliv.	Sama-samamembahas terpaan informasi dan kesadaran kesehatan mental.

Aprilia Rizka Cahyani	Pengaruh Konten Media Sosial Instagram @petualanganmenjujungesuat uTerhadap Kesadaran Kesehatan Mental <i>Followers</i>	Mengguna kan metodologi kuantitatif	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji koefisien determinasi, variabel konten media sosial memberikan pengaruh sebesar 83,7% terhadap variabel kesadaran kesehatan mental.	Objek yang dipakai berbeda, peneliti menggunakan akun instagram @psycircle.id, sedangkan penelitian sejenis menggunakan akun instagram @petualagmenuj usesuatu	Sama-sama membahas tentang kesadaran kesehatan mental.
-----------------------------	---	--	---	---	--

Ricadona Priyanti Lim, Daru Purnomo ,dan Dewi Kartika Sari	Pengaruh Pengguna Instagram Terhadap Kesehatan Mental <i>Instagramxiety</i> pada Remajadi Kota Salatiga	Mengguna kan metodologi kuantitatif, dan jenis penelitian eksplanator i	Hasil dari penelitianini memperoleh uji determinasi sebesar 3,1% yang dinyatakan bahwa pengaruh pengguna Instagram dikatakanrendah dampaknya terhadap kesehatan mental <i>instagramxiety</i> .	Menggunakan teori ketergantungan media.	Sama-sama membahas media sosialdan kesehatan mental.
--	---	--	--	--	---

Fransisca Mira, Elsie Oktivera, dan FA. Wisnu Wirawan	Pengaruh Terpaan Informasi Kesehatan Mental Terhadap Sikap Followers di Media Sosial Instagram	Menggunakan metode kuantitatif deskriptif	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara terpaan informasi kesehatan mental terhadap sikap pengikut akun Instagram @menjadimanusia.id. Pengaruh terpaan informasi terhadap sikap pengikut adalah sebesar 61,5% yang mengindikasikan	Perbedaan pada variabel dependen, peneliti menggunakan variabel kesadaran, penelitian sejenis menggunakan variabel sikap.	Sama-sama membahas pengaruh terpaan informasi kesehatan mental di media sosial Instagram
---	---	---	---	--	--

			<p>pada pengaruh yang kuat dan signifikan.</p> <p>Sisanya sebesar 38,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan pada penelitian ini.</p>		
--	--	--	---	--	--

2.2 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual didefinisikan sebagai suatu keterkaitan antar konsep yang satu dengan konsep lainnya yang akan diteliti.

2.2.1 Terpaan Informasi

Terpaan diartikan sebagai kegiatan mendengar, melihat, dan membaca pesan- pesan media atau memiliki pengalaman dan perhatian terhadap pesan tersebut yang dapat terjadi pada individu dan kelompok. Terpaan diartikan juga sebagai proses penerimaan stimulus-stimulus melalui alat indera seperti perasaan, penglihatan, dan pendengaran. Menurut Little Jhon dkk dalam buku *“Theories of Human Communication”* 20009, terpaan informasi istilah yang digunakan dalam komunikasi dan merujuk pada jumlah atau tingkat paparan untuk menggambarkan seberapa sering individu atau kelompok terpapar oleh pesan atau informasi tertentu. (Khainayya, 2022)

Terpaan informasi dapat ditemui diberbagai saluran media, dapat ditinjau dari lamanya waktu yang digunakan dalam jenis media tertentu, isi informasi atau berita di berbagai media yang digunakan, dengan keterkaitan individu yang mengonsumsi media secara menyeluruh. Namun, mengonsumsi informasi pada internet secara terus menerus dapat membuat masyarakat tergerus oleh terpaan pesan-pesan yang terdapat dalam media tersebut. Inilah yang disebut dengan terpaan media, ketika intensitas keadaan khalayak terkena pesan-pesan yang disebarkan oleh media. Terpaan media informasi

juga mampu mendorong kesadaran simbolik, keesaaran komsumtif, dan akan menggiring kesadaran masyarakat ke kesadaran aktual perilaku.

Terpaan menurut Suryatna dalam literatur yang ditulis oleh Rizfa terdiri dari beberapa hal, yaitu:

5. Media atau saluran yang digunakan, seperti radio, televisi, koran, majalah, bahkan media sosial, dan lainnya.
6. Khalayak pemilih yang mendapatkan terpaan diperoleh oleh media atau saluran yang digunakan.

Media yang dapat digunakan untuk memberikan informasi, salah satunya adalah media sosial karena media sosial mampu menjadi bukti akan hadirnya kemajuan teknologi yang memungkinkan penggunaannya untuk mengakses, membuat, mencari dan mendistribusikan informasi tertentu secara luas.

Nilai kualitas informasi yang disampaikan juga dapat memberikan dampak terhadap perubahan individu. O'Brien (2008) dalam Widyasari 2023 mengatakan bahwa terdapat beberapa dimensi yang mendasari informasi dalam pemberian kontribusi untuk nilai informasi, yaitu: (1) Relevansi, artinya bahwa pesan yang disampaikan harus berhubungan secara relevan dengan masalah yang ada, (2) akurasi atau tingkat ketelitian, (3) ketepatan waktu penyampaian informasi, (4) kelengkapan informasi.

Informasi yang hadir demi kualitas informasi atau pesan yang baik terbagi beberapa dimensi:

1. Dimensi Waktu: yakni seberapa lama ketepatan waktu dalam mengakses informasi tersebut, kekinian informasi, frekuensi, dan periode waktu.
2. Dimensi Isi: yakni mencakup keakuratan informasi, kelengkapan, keringkasan, dan kinerja.
3. Dimensi Bentuk: yakni bentuk dari informasi tersebut seperti media yang digunakan, mencakup kejelasan, urutan, dan cara presentasi.

2.2.2 New Media

Sederhananya *new media* atau media baru merupakan media yang berkembang dari media lama seperti koran, majalah, televisi, dan lain sebagainya menjadi media yang berbasis online dengan perkembangan teknologi internet.

New media menurut Power dan Little Jhon yang dikutip dari Fajar Junaedi, “*new media* sebagai *a new periode in which interactive technologies and network communications, particularly the internet, would transform society*”. Pada dasarnya, bahwa kekuatan di dalam suatu media baru yaitu penguasaan teknologi internet yang dapat membawa suatu perubahan dalam

masyarakat secara global (Junaedi, 2011 dalam Siahaan 2021).

Menurut Rogers (1986:2) kehadiran media baru dengan segala bentuk dan manfaatnya tentu tidak dapat menggeser media lama atau tradisional yang sampai sekarang tetap dibutuhkan untuk menjadi sumber informasi dengan karakteristiknya masing-masing. Namun, jika dibandingkan media baru dan media lama yaitu dari kapasitas dalam memperluas volume informasi yang memungkinkan individu melalui kontrol yang lebih besar dan kapasitas untuk memilah informasi tertentu yang diharapkan dapat diterima oleh masyarakat. (Kurnia, 2005)

Dalam kemajuan teknologi dan melahirkan media baru dalam era globalisasi, pastinya memiliki kelebihan dan kekurangan ketika menggunakan media baru, seperti:

1) Kelebihan *New Media*

- Tidak ada batasan waktu.
- Sifatnya yang global sehingga akses untuk memperoleh informasi sangat mudah.
- Meningkatkan kemampuan untuk berpendapat secara bebas.
- Akses kecepatan yang memungkinkan sebuah informasi berkembang dan menyebar secara luas.

2) Kekurangan *New Media*

- Menciptakan perilaku *cyber selfishness* atau orang yang tidak bertanggungjawab secara sosial.
- Kemungkinan terjadi penipuan atau pembohongan.
- Tersebarnya berita hoax atau bohong sehingga dapat menggiring opini masyarakat.

Meskipun memiliki kelebihan dan kekurangan, lahirnya *new media* memberikan banyak kesempatan bagi masyarakat untuk kreatif dan lebih inovatif serta memiliki nilai tambah daya saing masyarakat. (Siahaan, 2021)

2.2.3 Media Sosial

Van Dijk 2013 dalam Nasrullah (2015), media sosial merupakan sebuah platform media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna dengan memfasilitasi dalam beraktivitas ataupun berkolaborasi. Maka dari itu, media sosial dapat disebut sebagai medium (fasilitator) berbasis online yang menguatkan hubungan antar pengguna serta sebagai sebuah ikatan sosial.

Media sosial tentunya mengalami perkembangan yang sangat signifikan dari tahun ke tahun, namun jika pada tahun 2002 Friendster merajai media sosial dan mendominasi sosial media di era tersebut, kini telah banyak media sosial dengan karakteristik dan keunikan masing-masing. (Sari et al., 2018). Menurut Nasrullah (2015) ada beberapa karakteristik media sosial yakni:

7. Jaringan (*network*)

Jaringan adalah infrastruktur yang menghubungkan komputer dengan perangkat keras lainnya. Koneksi ini diperlukan karena komunikasi bisa terjadi jika antar komputer saling terhubung, termasuk perpindahan data.

8. Informasi (*informations*)

Informasi menjadi bagian penting dari media sosial, sebab pengguna media sosial dapat mengkreasikan representasi identitasnya, memproduksi konten, dan melakukan interaksi berdasarkan informasi. Dalam media sosial, informasi menjadi komoditas utama yang dikonsumsi oleh pengguna.

9. Arsip (*Archive*)

Dalam media sosial, arsip menjadi sebuah identitas yang menjelaskan bahwa informasi telah tersimpan dan dapat diakses kapan pun dan melalui perangkat apapun.

10. Interaksi (*interactivity*)

Bagi pengguna media sosial, interaksi menjadi karakter dasar untuk terbentuknya jaringan antar pengguna. Interaksi pada media sosial dapat berbentuk saling mengomentari atau memberikan tanda.

11. Simulasi (*simulation*) Sosial

Dalam media sosial memiliki karakter sebagai medium berlangsungnya masyarakat (*society*) di dunia online/virtual. Media sosial pun memiliki keunikan dan pola yang dalam banyak kasus berbeda serta tidak dijumpai dalam tatanan masyarakat yang *real*. Misalnya, pengguna media sosial dapat dikatakan sebagai warga negara digital yang berlandaskan keterbukaan tanpa adanya batasan.

12. Konten oleh Pengguna (*User Generated Content*)

Pengguna media sosial menunjukkan bahwa konten sepenuhnya milik dan berdasarkan kontribusi pemilik akun dan pengguna.

Hubungan komunikasi dengan media sosial sangat erat karena dengan adanya hal tersebut maka proses komunikasi menjadi semakin cepat dan mudah dijangkau, baik dengan komunikasi melalui obrolan/chat, telepon, ataupun video call. Dengan demikian, media sosial memberikan pengaruh dalam segala proses interaksi sosial serta hubungan sosial yang lainnya. Proses interaksi sosial dan hubungan komunikasi berakibat pada pola komunikasi. (Watie, 2016)

Menurut Chris Heuer pendiri *Social Media Club* dan inovator media baru, mengungkapkan dalam buku *Engage: The Complete Guide for Brands and Businesses to Build, Cultivate, and Measure Success in the New Web*

(Solis, 2010, p.263) bahwa terdapat 4 komponen dalam penggunaan media sosial yaitu:

1) *Context*

“How we frame our stories”, bagaimana cara kita mengemas/membuat dan membentuk suatu pesan, informasi atau cerita melalui penggunaan bahasa, grafik, warna, dan fitur menarik yang sesuai dengan denah pesan tersebut.

2) *Communications*

“The practice of sharing our story as well as listening, responding, and growing”, artinya mengenai bagaimana membagikan pesan, informasi atau cerita melalui respon, kemudian berkembang dan mendengarkan dengan berbagai cara sehingga pengguna merasa nyaman dan pesan dapat diterima dengan baik.

3) *Collaboration*

“Working together to make things better and more efficient and effective”, pada komponen ini menjelaskan mengenai kerjasama antara akun atau perusahaan dengan pengguna media sosial yang bertujuan membuat pesan tersampaikan secara efektif dan efisien.

4) *Connections*

“The relationships we forge and maintain”, pada komponen ini

menjelaskan mengenai membangun, dan menjaga hubungan antara akun dengan pengguna media sosial, sehingga pengguna merasa lebih dekat dengan sebuah akun maupun perusahaan pengguna media sosial.

2.2.4 Instagram

Instagram termasuk jenis platform media sosial yang populer di Indonesia. Menurut Wikipedia, Instagram adalah sebuah layanan jejaring sosial untuk berbagi foto dan video. Sebagai salah satu media sosial yang populer, kini Instagram memiliki berbagai macam fitur yang berguna dan bisa diakses oleh siapapun. Bahkan, kini Instagram merambah ke dunia bisnis, strategi marketing, dan penjualan online.

Media sosial Instagram pertama kali diluncurkan pada Oktober 2010, yang didirikan oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger. Pada awalnya aplikasi Instagram hanya tersedia untuk pengguna iOS, dan dalam waktu kurang dari satu bulan setelah peluncurannya, Instagram telah menarik perhatian lebih dari satu juta pengguna. Kemudian terus berkembang dan dapat digunakan oleh pengguna Android. Seiring kemajuan teknologi, kini fitur yang dapat digunakan oleh pengguna Instagram terus bertambah, mulai dari fitur interaktif seperti *like*, *comment*, *share*, dan *direct message*. Berikut adalah beberapa fitur Instagram:

- a) Berbagi foto dan video

Fitur ini merupakan fitur Instagram yang utama, yang memungkinkan

pengguna untuk berbagi momen melalui gambar dan video. Pengguna dapat mengunggah hasil konten yang dibuat, atau merekam langsung melalui kamera Instagram.

b) *Stories*

Fitur *stories* atau bisa disebut *snap gram*, memungkinkan mengunggah foto atau video dalam format cerita yang dibagikan dan hanya bertahan 24 jam. Isi yang dibagikan melalui *stories* ini bisa berupa teks, stiker, dan filter.

c) *Reels*

Reels adalah fitur untuk membagikan atau membuat video berdurasi 15-90 detik, dengan musik, efek kreatif, dan teks. *Reels* ini dapat dijelajahi serta dijangkau lebih luas oleh pengguna lain melalui beranda *explore* dan feeds followers.

d) *Likes dan comments*

Fitur ini seperti jembatan untuk pengguna menunjukkan rasa suka atau komentar terhadap foto atau video yang diunggah oleh pengguna. Dengan like, menunjukkan rasa apresiasi, dan comment untuk interaksi lebih lanjut.

e) *Direct Message*

Direct Message atau lebih kenal disebut DM merupakan tempat untuk komunikasi lebih pribadi kepada sesama pengguna lain. Selain itu, di

dalam DM dapat mengirim teks, foto, video, *audio call*, bahkan *video call*.

f) *Explore*

Explore merupakan fitur untuk membantu menemukan konten-konten baru dan menarik di Instagram. Berdasarkan minat dan aktivitas, *explore* akan menampilkan berbagai konten yang diminati dan dari akun yang mungkin belum saling mengikuti

g) *Live*

Fitur ini merupakan fitur siaran langsung yang dapat diakses oleh pengikut secara *real time*. Di dalam *live* selain berkomunikasi melalui komentar, dapat melakukan kolaborasi langsung dua arah bersama pengguna lain.

2.2.5 Kesadaran

Ada beberapa pendapat mengenai definisi kesadaran. Dalam *Cambridge international Dictionary of English* (1995) (Wardhani 2008), definisi tentang kesadaran yakni, 1. Kesadaran diartikan sebagai kondisi dalam terjaga atau mampu mengerti apa yang sedang terjadi. 2. Kesadaran diartikan sebagai semua pendapat, ide, perasaan yang dimiliki semua orang. Sederhananya, kesadaran dapat diartikan sebagai pengetahuan dan pemahaman tentang keberadaan dirinya.

Menurut penelitian Rogers (1974) dalam literatur yang ditulis oleh Wardhani 2008 mengungkapkan bahwa sebelum memiliki perilaku baru, di dalam diri orang tersebut terjadi beberapa proses, yaitu:

- a) *Awareness* (kesadaran), merupakan orang yang menyadari atau mengetahui stimulus atau objek tertentu terlebih dahulu.
- b) *Interest*, merupakan orang yang tertarik kepada stimulus tersebut.
- c) *Evaluation*, merupakan evaluasi diri atau mengukur suatu keberhasilan tertentu.
- d) *Trial*, atau mencoba dalam artian memulai dan mencoba perilaku baru.
- e) *Adoption*, orang tersebut telah berperilaku baru sesuai dengan kesadaran, pengetahuan, dan sikapnya.

Dalam kesadaran terdapat indikator-indikator yang merupakan tahapan pada tingkat kesadaran tertentu, antara lain: pengetahuan, pemahaman, sikap, tindakan (Soekanto dalam Wardhani 2008). Kemudian, indikator-indikator tersebut dikembangkan dan dimodifikasi oleh teori Benyamin Bloom (1908) menjadipengetahuan, sikap, dan praktik (tindakan).

1. Pengetahuan (*knowledge*)

Pengetahuan dapat diartikan apabila seseorang mengenal sesuatu. Suatu hal tersebut adalah terdiri atas unsur yang mengetahui dan diketahui serta kesadaran yang ingin diketahui. Pengetahuan sendiri merupakan hasil “tahu” dan terjadi setelah orang melakukan sesuatu

terhadap suatu objek tertentu, pada indikator ini merupakan domain yang sangat penting dalam terbentuknya tindakan seseorang.

2. Sikap (*attitude*)

Sikap adalah predisposisi atau sebuah kecenderungan untuk memberikan pernyataan/tanggapan terhadap rangsangan yang dapat memulai tingkah laku seseorang. Dikatakan sebagai respon yang timbul apabila dihadapkan pada suatu stimulus. Sikap terdiri beberapa tingkatan, yaitu:

- a. Menerima (*receiving*), yaitu bahwa orang atau subjek memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).
- b. Merespon (*responding*), yaitu memberikan jawaban terkait pertanyaan yang diberikan.
- c. Menghargai (*valuing*), yaitu mengajak orang lain untuk mengerjakan dan memecahkan suatu masalah.
- d. Bertanggung jawab (*responsible*), yaitu bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilih dengan segala risiko.

3. Tindakan (*practic*)

Praktik merupakan sebuah sikap yang belum tentu diwujudkan ke dalam sebuah tindakan. Praktik memiliki beberapa tingkatan, yaitu:

- a. Persepsi, yaitu mengenal dan memilih berbagai objek dengan

tindakan yang akan diambil.

- b. Respon terpinpin, yaitu melakukan sesuatu dengan urutan yang benar.
- c. Mekanisme, yaitu seseorang yang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar atau sudah merupakan kebiasaan.
- d. Adopsi, yaitu suatu tindakan yang sudah berkembang dengan baik.

2.2.6 Kesehatan Mental

Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seseorang, baik fisik maupun psikis. Meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan.

Dalam buku *Mental Hygiene*, kesehatan mental berkaitan dengan beberapa hal. Pertama, bagaimana seseorang memikirkan, merasakan dan menjalani keseharian dalam kehidupan. Kedua, bagaimana seseorang memandang diri sendiri dan orang lain. Ketiga, bagaimana seseorang mengevaluasi berbagai alternatif solusi dan mengambil keputusan terhadap keadaan. (Yusuf 2011 dalam buku Fakhriyani 2017)

Menurut Bastaman (1995) dan (Eni & Kep, 2022; Fakhriyani 2019), kesehatan mental seseorang dapat dilihat dari tiga orientasi, yaitu:

- a. Orientasi Klasik, yaitu seseorang yang dianggap sehat apabila tidak

memiliki keluhan tertentu, seperti: ketegangan, rasa lelah, cemas, dan semua yang menimbulkan perasaan sakit atau rasa tak sehat serta mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari.

- b. Orientasi penyesuaian diri, yaitu seseorang dianggap sehat secara psikologis apabila mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang lain serta lingkungan sekitarnya.
- c. Orientasi pengembangan potensi, yaitu seseorang dianggap mencapai taraf kesehatan mental apabila mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensinya menuju kedewasaan sehingga bisa dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri.

Sedangkan menurut Burlin (2016), terdapat beberapa tanda-tanda gangguan kesehatan mental yaitu banyaknya konflik batin, komunikasi sosial terputus dan adanya disorientasi sosial, serta adanya gangguan intelektual dan gangguan emosional yang serius.

Berikut karakteristik kesehatan mental yang sehat:

1. Terhindari dari Gangguan Jiwa

Zakiah Darajat (1975) mengungkapkan perbedaan antara gangguan jiwa

(*neurose*) dengan penyakit jiwa (*psikose*):

- a. Neurose, cenderung mengetahui dan merasakan kesukarannya, sedangkan yang terkena psikose tidak.

b. Neurose kepribadiannya tidak jauh dari realitas dan masih hidup dalam alam kenyataan pada umumnya. Sedangkan psikose kepribadian dari segala segi (tanggapan, perasaan/emosi, dan dorongan-dorongan) sangat terenggu, tidak ada integritas, dan hidup jauh dari alam kenyataan.

2. Dapat menyesuaikan diri

Penyesuaian diri merupakan proses untuk memenuhi kebutuhan, dan dapat mengatasi stress, konflik, frustrasi, serta masalah-masalah tertentu dengan cara-cara tertentu. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang normal apabila mampu memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalahnya secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta sesuai dengan norma agama.

3. Memanfaatkan potensi semaksimal mungkin

Individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang mampu memanfaatkan potensi yang dimilikinya, dalam kegiatan-kegiatan yang positif dan konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya.

4. Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Orang yang sehat mentalnya mampu menampilkan perilaku atau respon terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhan yang memberikan dampak positif bagi dirinya dan orang lain. Memiliki prinsip bahwa

tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan diri sendiri di atas kerugian orang lain.

2.3 Kerangka Teoritis

2.3.1 Teori SOR (Stimulus-Organism-Respons)

Teori SOR (*Stimulus-Organism-Respons*) menjadi acuan dalam penelitian ini. Teori ini pertama kali dikemukakan oleh Houland pada tahun 1953, model teori ini lahir karena adanya pengaruh dari ilmu psikologi dalam ilmu komunikasi. Hal ini terjadi, karena psikologi dan komunikasi memiliki kajian objek yang sama, yaitu jiwa manusia yang meliputi opini, sikap, perilaku, kognisi, afeksi dan konasi. Asumsi dasar teori SOR menurut McQuail (2010) adalah bahwa penyebab terjadinya perubahan perilaku bergantung pada kualitas rangsangan (stimulus) yang berkomunikasi dengan organism. Inti dari teori ini adalah bahwa setiap proses efek media terhadap individu, harus diawali dengan perhatian atau terpaan oleh beberapa pesan media.

Prinsip sederhana pada teori ini yaitu di mana efek yang dihasilkan merupakan hasil dari stimulus tertentu. Pola SOR ini berlangsung secara positif negatif, misalnya jika orang menyapa lalu dibalas dengan sapaan maka itu reaksi positif, dan begitupun sebaliknya jika sapaan tersebut tidak dijawab maka itu merupakan reaksi negatif. Teori ini memiliki tiga elemen utama,

yaitu stimulus (S) atau pesan, organism (O) atau penerima pesan, dan respons (R) atau efek.

Menurut Irwanto (1992), dikatakan bahwa koneksi atau asosiasi pada rangsangan tertentu yang disebut dengan stimulus akan berhubungan dengan reaksi tertentu atau respons. Hubungan stimulus dan respons yang terjadi dalam lingkungan individu akan memberikan dampak perubahan tingkah laku. Setiap stimulus yang diberikan akan saling berinteraksi dan memengaruhi respons individu.

Dalam proses perubahan sikap/tingkah laku, disimpulkan bahwa sikap dapat berubah jika ada stimulus yang melebihi keadaan semula. Dalam menelaah sikap yang baru ada tiga variabel penting, yaitu perhatian, pengertian, dan penerimaan (Hovland, Janis, & Kelley, 1981). Respons yang dihasilkan tergantung pada masing-masing individu. Stimulus yang dibagikan kepada komunikan dapat diterima atau ditolak, komunikasi akan berjalan apabila komunikan menerima stimulus yang diberikan dan memberikan perhatian terhadap stimulus yang dibagikan. Hingga komunikan memikirkan stimulus tersebut sehingga muncul rasa pengertian dan penerimaan atau mungkin penolakan. Perubahan sikap dapat terjadi berupa perubahan kognitif, afektif, atau behavioral.

Keterkaitan model SOR dalam penelitian ini adalah (Effendy, 2015):

1. Stimulus yang dimaksud adalah pesan yang disampaikan.

2. Organism yang dimaksud adalah *Followers @psycircle.id*.
3. Respons yang dimaksud adalah efek dari terpaan informasi kesehatan mental.

Dalam hal ini, perubahan sikap terjadi ketika komunikan memiliki keinginan untuk memahami dan menerima lalu memberikan respons terhadap informasi yang diberikan akun Instagram @psycircle.id. Pendekatan teori SOR lebih mengutamakan cara-cara pemberian imbalan yang efektif agar komponen konasi dapat diarahkan pada sasaran yang dikehendaki. Sedangkan pemberian informasi penting untuk dapat berubahnya komponen kognisi. Komponen kognisi itu merupakan dasar untuk memahami dan mengambil keputusan agar dalam keputusan itu terjadi keseimbangan. Keseimbangan inilah yang merupakan sistem dalam menentukan arah dan tingkah laku seseorang.

Dalam penentuan arah itu terbentuk pula motif yang mendorong terjadinya tingkah laku tersebut. Dinamika tingkah laku disebabkan pengaruh internal dan eksternal, pengaruh eksternal ini yang dapat menjadi stimulus dan memberikan rangsangan sehingga berubahnya sikap dan tingkah laku seseorang. Untuk keberhasilan dalam mengubah sikap maka komunikator perlu memberikan tambahan stimulus (penguatan) agar penerima mau mengubah sikap.

2.1 Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran / *theoretical framework* adalah alur pemikiran yang dipandu oleh teori dan menjelaskan hubungan variabel-variabel yang diteliti. Secara teoritis mengungkapkan argumen mengenai hubungan variabel penelitian sehingga diperoleh informasi yang bersifat hubungannya searah (positif) atau hubungan yang berlawanan (negatif). (Suryadi, 2019)

Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori saling berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. (Uma Sekaran dalam Sugiyono 2018)

Dalam kerangka berpikir, secara teoritis perlu dijelaskan hubungan antar variabel independen dan dependen. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui seberapa besar pengaruh konten media sosial Instagram terhadap kesadaran kesehatan mental *followers*. Peneliti ingin mengetahui apakah ada perilaku kesadaran dari terpaan informasi kesehatan mental di media sosial Instagram @psycircle.id, dengan menggunakan Teori Psikologi Kognitif, teori SOR (*Stimulus-Organism-Respons*). Dimensi terpaan informasi menurut O'Brein 2006, adalah sebagai berikut:

1. Dimensi Waktu
2. Dimensi Isi
3. Dimensi Bentuk

Menurut Benyamin Bloom (1908) dimensi kesadaran diantaranya adalah:

1. Pengetahuan (*knowledge*)
2. Sikap (*attitude*)
3. Praktik/tindakan

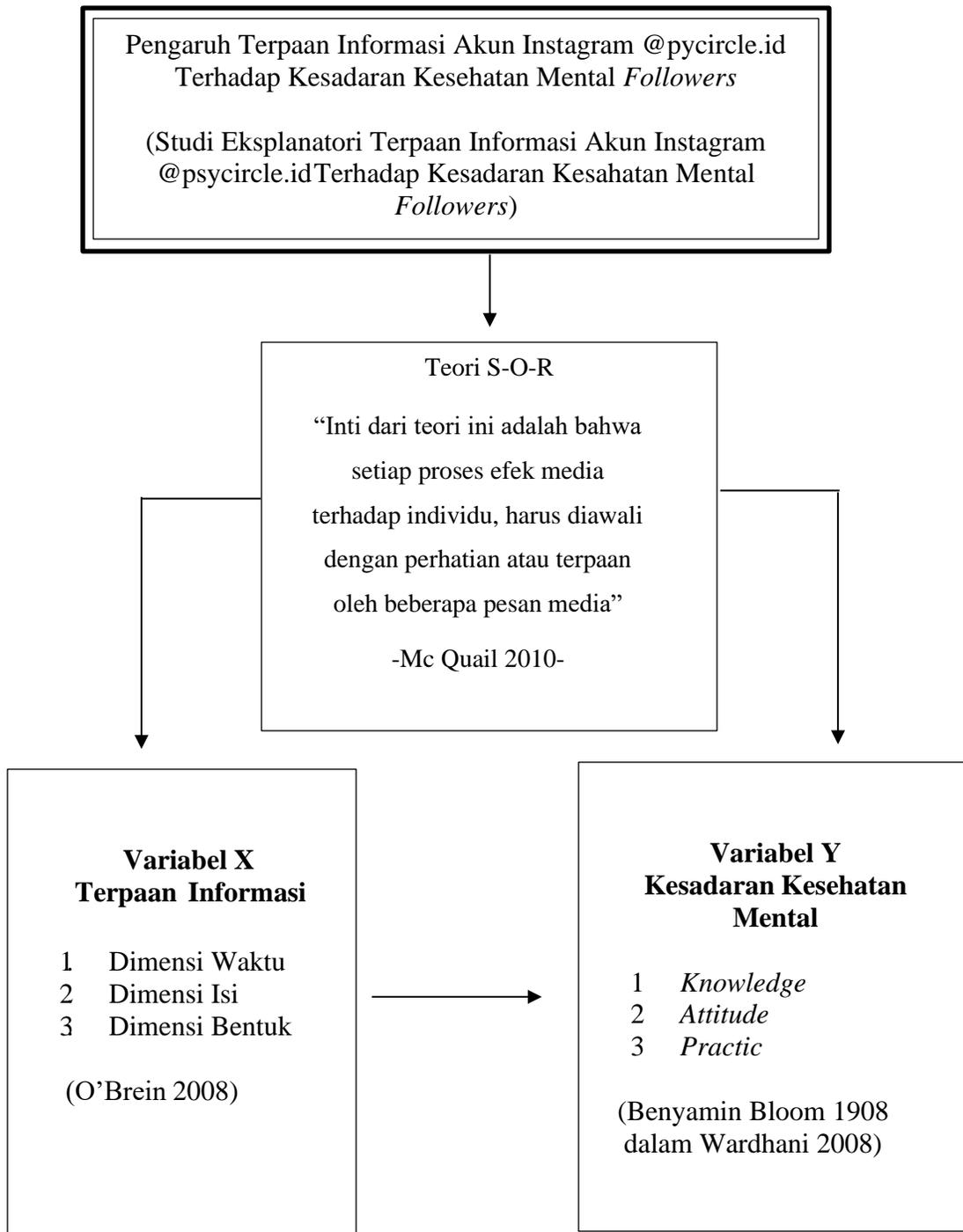
Hubungan antara dimensi terpaan informasi dengan dimensi kesadaran kesehatan mental yaitu:

1. Pada dimensi waktu, paparan informasi secara konsisten dapat meningkatkan pengetahuan (*knowledge*) seseorang tentang kesehatan mental. Informasi yang diterima secara terstruktur membantu memperkuat ingatan dan pemahaman tentang topik yang dibahas. Kemudian ketika seseorang terpapar informasi positif tentang kesehatan mental, mereka lebih mungkin mengembangkan sikap (*attitude*) yang lebih positif dan proaktif terhadap kesehatan mental. Sikap yang dihasilkan tersebut juga mempengaruhi tindakan (*practice*) kesehatan mental. Semakin sering seseorang terpapar dengan informasi kesehatan mental, semakin besar kemungkinan mereka mengadopsi perilaku baru dan mempraktikkan perilaku yang mendukung kesehatan mental yang baik.
2. Pada dimensi isi, informasi berupa kualitas seperti informasi yang detail, akurat, dan relevansi sangatlah penting untuk meningkatkan pengetahuan (*knowledge*). Isi pesan yang emosional juga dapat mempengaruhi sikap

(*attitude*) seseorang terhadap kesehatan mental, kemudian konten yang praktis dan aplikatif mempengaruhi tindakan (*practice*) dan membantu individu menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Pada dimensi bentuk, penyampaian pesan/informasi seperti video, infografis, dsb mempengaruhi cara penyerapan informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan melalui cara yang lebih menarik dan mudah dipahami. Bentuk informasi yang interaktif dan menarik dapat mempengaruhi sikap seseorang, karena penyajian informasi yang menarik dapat lebih efektif dalam membangun sikap positif dibandingkan dengan teks yang panjang dan membosankan. Kemudian, bentuk informasi yang mendukung interaksi seperti aplikasi kesehatan mental, *workshop*, webinar, dsb dapat memperkaya pengetahuan dan dapat mengembangkan kebiasaan yang baik terkait kesehatan mental.

Secara keseluruhan, hubungan antara dimensi terpaan informasi dengan dimensi kesadaran kesehatan mental menunjukkan bahwa waktu, isi, dan bentuk penyampaian informasi semuanya berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan mendorong tindakan yang mendukung kesehatan mental.



Sumber: Hasil Olahan Peneliti

2.5 Hipotesis

Hipotesis menurut Sekaran adalah jawaban bersifat sementara yang belum diuji dan memprediksi yang diharapkan dari data empiris, oleh karenanya perlu diuji tentang hubungan antar variabel yang dirumuskan. (Suryadi, 2019)

Menurut hipotesis kausal, menyatakan pengaruh dari suatu variabel terhadap variabel lainnya. Dalam pengujian secara statistik, rumusan hipotesis dibedakan atas hipotesis nol dan hipotesis alternatif.

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh konten media sosial Instagram lingkaran psikologi @psycircle.id terhadap kesadaran kesehatan mental *followers*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yakni:

- a. Terdapat pengaruh terpaan informasi (Dimensi Waktu, Dimensi Isi, Dimensi Bentuk) akun Instagram @psycircle.id terhadap kesadaran kesehatan mental *followers*.
- b. Terdapat pengaruh terpaan informasi Dimensi Waktu akun Instagram @psycircle.id terhadap kesadaran kesehatan mental *followers*.
- c. Terdapat pengaruh terpaan informasi Dimensi isi akun Instagram @psycircle.id terhadap kesadaran kesehatan mental *followers*.
- d. Terdapat pengaruh terpaan informasi Dimensi Bentuk akun Instagram @psycircle.id terhadap kesadaran kesehatan mental *followers*.