

## PENGUNAAN MEDIA SOSIAL 'MENJADI MANUSIA' DALAM MENYEBARKAN INFORMASI KESEHATAN MENTAL

Azizah Paramayu<sup>1</sup>, Agus Rusmana<sup>2</sup>, Nuning Kurniasih<sup>3</sup>  
<sup>1, 2, 3</sup> Program Studi Perpustakaan dan Sains Informasi, Universitas Padjadjaran

### Article History

Received : 21-September-2023  
Revised : 21-September-2023  
Accepted : 06-November-2023  
Published : 07-November-2023

### Corresponding author\*:

Azizah Paramayu

### Contact:

[azizah19005@mail.unpad.ac.id](mailto:azizah19005@mail.unpad.ac.id)

### Cite This Article:

Paramayu, A. ., Rusmana, A. ., & Kurniasih, N. . (2023). Penggunaan Media Sosial 'Menjadi Manusia' dalam Menyebarkan Informasi Kesehatan Mental. Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(6), 85–100.

### DOI:

<https://doi.org/10.56127/jukim.v2i6.912>

**Abstract:** *In today's modern era, information is easier to obtain and disseminate. Any information, including information related to mental health, is currently easier to obtain, one of which is through social media. Currently there are also digital media companies that manage social media. One company that manages social media to disseminate information related to mental health is Menjadi Manusia. This company, which was founded in 2018 by Rhaka Ghanisatria, Adam Alfares Abednego and Levina Purnamadewi, who have managed four social media that are widely used by the public to disseminate information about mental health, namely Instagram, YouTube, TikTok and Twitter. This research discusses how the use of social media platforms by Menjadi Manusia in distributing mental health information. The method used is descriptive with a qualitative research approach. The observation technique used in this study was literature study and observation towards four social media accounts managed by Menjadi Manusia. The results of this study are that among the four social media managed by Menjadi Manusia to share mental health information, there is fairly good interaction between fellow followers on the Instagram @menjadimanusia.id and YouTube channel Menjadi Manusia. So it stated that the message is conveyed by Menjadi Manusia on the Instagram and YouTube platforms because there is quite good feedback, sharing experiences, or sharing information in the comments column from the followers or subscribers, and causing interaction among their fellow followers.*

**Keywords:** *Information Dissemination, Mental Health Information, Menjadi Manusia, Social Media, Social Media Usage.*

**Abstrak:** Pada era modern saat ini, informasi semakin mudah didapatkan dan disebarkan. Informasi apapun termasuk pula informasi terkait kesehatan mental saat ini lebih mudah didapatkan salah satunya dengan perantara media sosial. Saat ini pun ada perusahaan media digital yang mengelola media sosial. Salah satu perusahaan yang mengelola media sosial untuk menyebarkan informasi terkait kesehatan mental yaitu Menjadi Manusia. Perusahaan yang didirikan pada tahun 2018 yang didirikan oleh Rhaka Ghanisatria, Adam Alfares Abednego dan Levina Purnamadewi ini mengelola empat media sosial yang banyak digunakan oleh masyarakat untuk menyebarkan informasi tentang kesehatan mental, yaitu Instagram, YouTube, TikTok dan Twitter. Pada penelitian ini sendiri akan membahas tentang bagaimana penggunaan platform media sosial yang dilakukan oleh Menjadi Manusia dalam menyebarkan informasi kesehatan mental. Metode yang digunakan dalam deskriptif dengan pendekatan penelitian kualitatif. Teknik observasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu studi pustaka serta melakukan observasi dengan mengamati empat akun media sosial yang dikelola oleh Menjadi Manusia. Hasil dari penelitian ini yaitu diantara empat media sosial yang dikelola oleh Menjadi Manusia untuk membagikan informasi kesehatan mental, terdapat interaksi yang cukup baik antar sesama pengikut di Instagram @menjadimanusia.id dan channel YouTube Menjadi Manusia. Sehingga dikatakan bahwa pesan yang disampaikan Menjadi Manusia pada platform Instagram dan YouTube karena terdapat feedback yang cukup baik, berbagi pengalaman, atau berbagi informasi di kolom komentar dari para pengikut atau subscriber, sehingga menimbulkan interaksi antar sesama pengikut.

**Kata Kunci:** *Penyebaran Informasi, Informasi Kesehatan Mental, Menjadi Manusia, Media Sosial, Penggunaan Media Sosial.*

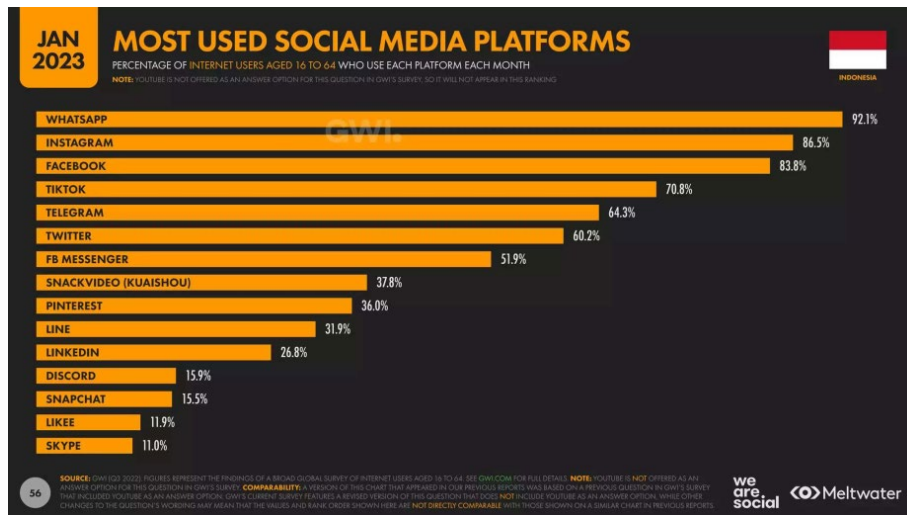
## PENDAHULUAN

Definisi kesehatan mental menurut *World Health Organization* (WHO) adalah keadaan sejahtera dimana seseorang menyadari potensi mereka, mampu mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja produktif, dan mampu berkontribusi di masyarakat sekitar. Kesehatan mental sendiri mengacu pada seberapa baik individu beradaptasi dengan lingkungannya, sehingga dapat terhindar dari gangguan mental. Kesehatan mental menurut Yusuf dalam (Fakhriany, 2019) berkaitan dengan beberapa hal. *Pertama* bagaimana seseorang berpikir, merasakan, dan menjalani kehidupan sehari-hari; *Kedua* bagaimana ia memandang dirinya sendiri dan orang lain; dan *Ketiga*, bagaimana solusi alternatif yang berbeda di evaluasi dan bagaimana pengambilan keputusan pada setiap situasi yang dialami. Kesehatan mental mencakup segala aspek perkembangan manusia, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga mencakup upaya menghadapi stress, ketidakmampuan menyesuaikan diri, berhubungan dengan orang lain, serta hal lain yang berkaitan dengan pengambilan keputusan.

Pengetahuan tentang kesehatan mental bisa didapatkan melalui satu atau lebih sumber informasi. Sumber informasi yang baik mampu menciptakan pengetahuan baru atau mengembangkan pengetahuan bagi seseorang yang menerimanya. Sumber informasi pun tidak hanya didapatkan melalui buku atau teks berbentuk fisik, tetapi juga bisa didapat melalui interaksi dengan manusia maupun melalui media digital dengan bantuan internet, seperti dengan mengakses media sosial.

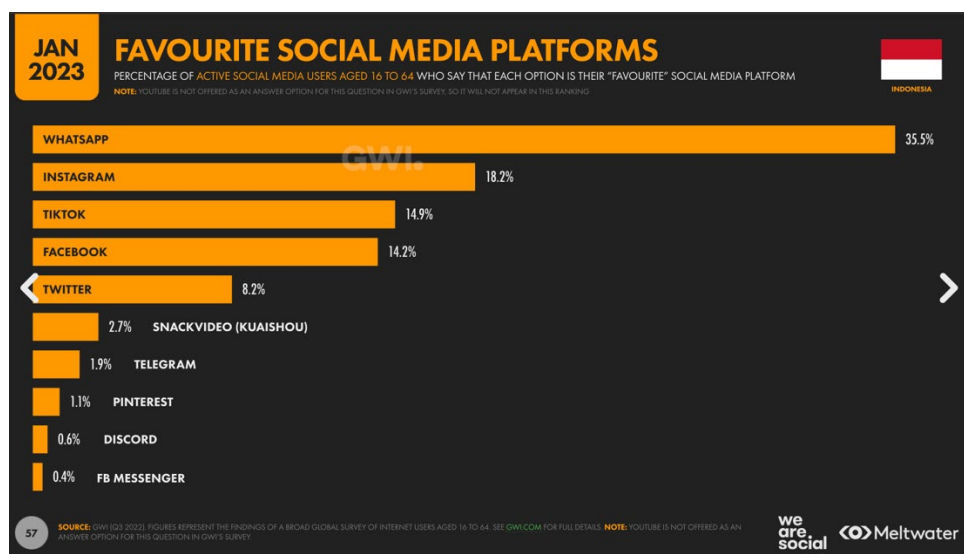
Dewasa ini, media sosial sudah banyak digunakan oleh masyarakat luas untuk menyebarkan informasi serta mencari informasi. Beragam informasi disebarakan melalui media sosial salah satunya informasi terkait kesehatan mental. Salah satu perusahaan atau lembaga yang mengelola media sosial untuk menyebarkan informasi terkait kesehatan mental adalah Menjadi Manusia. Menjadi Manusia merupakan salah satu perusahaan media digital yang berdiri pada tahun 2018. Menjadi Manusia yang dikenal sebagai sebuah *storytelling company* ini mengangkat tema besar mengenai masalah sosial dalam kehidupan sehari-hari manusia dan dikaitkan dengan kesehatan mental. Menjadi Manusia sendiri memiliki beragam platform yang memiliki tujuan utama yaitu untuk menyebarkan pesan-pesan kepada pengikutnya yang berkaitan dengan kesehatan mental. Platform yang dimiliki Menjadi Manusia diantaranya yaitu Instagram @menjadimanusia.id, YouTube *channel* Menjadi Manusia, Twitter @\_MenjadiManusia, dan TikTok @menjadimanusia.id. Tujuan dari platform yang dihadirkan Menjadi Manusia yaitu membantu orang menemukan makna dalam segala hal yang terjadi dalam hidup mereka dan memahami pentingnya kesehatan mental (Sena, 2021).

Media sosial sendiri saat ini merupakan salah satu media yang digunakan untuk mencari dan menyebarkan informasi. Media sosial di masa sekarang pun juga sudah mengalami perkembangan yang cukup signifikan dan semakin banyak diakses oleh masyarakat. Menurut Anwar dalam (Priana, Sutjipto, & Romli, 2022) media sosial merupakan *online tools* yang memberikan fasilitas kepada penggunanya untuk bertukar pendapat, permintaan, bahkan bertukar informasi. Media sosial pun juga memberikan wadah kepada penggunanya untuk menyebarkan dan membagikan informasi tidak hanya melalui tulisan, tetapi juga melalui suara, gambar, bahkan video. Menurut dataindonesia.id, di tahun 2023 ini, sebanyak 167 juta penduduk di Indonesia aktif menggunakan media sosial. Jumlah tersebut merupakan 60,4% populasi penduduk Indonesia (Widi, 2023). Melihat banyaknya pengguna media sosial di Indonesia, juga menjadi salah satu faktor banyaknya perusahaan yang bergerak di beragam platform media sosial, salah satunya yaitu Menjadi Manusia. Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, Menjadi Manusia sendiri memiliki beberapa platform media sosial yaitu YouTube, Instagram, Twitter, dan TikTok. Keempat platform media sosial tersebut saat ini menjadi media sosial yang cukup sering diakses oleh masyarakat. Berdasarkan laporan dari datareportal.com, pada awal tahun 2023 terdapat 139 juta pengguna YouTube di Indonesia. Sedangkan jumlah pengguna media sosial Instagram di Indonesia sendiri sudah mencapai 89,15 juta pengguna pada awal tahun 2023. TikTok pun juga menjadi salah satu media sosial yang sedang hits di Indonesia, pada awal tahun 2023 dilaporkan bahwa terdapat 109,9 juta pengguna TikTok. Twitter sendiri di Indonesia dilaporkan pada awal tahun 2023 memiliki 24 juta pengguna di Indonesia (Kemp, 2023).



Gambar 1 Media Sosial yang Paling Banyak Digunakan (Sumber: Datareportal.com)

Jika melihat gambar diatas, media sosial yang dimiliki oleh menjadi Menjadi Manusia yaitu Instagram, TikTok, dan Twitter termasuk dalam media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia. Maka dari itu bisa dikatakan Menjadi Manusia memilih media sosial yang cukup baik untuk menyebarkan informasi terkait topik kesehatan mental. Platform media sosial yang dimiliki oleh Menjadi Manusia juga bisa dikatakan sebagai platform favorit yang sering diakses oleh masyarakat Indonesia.



Gambar 2 Media Sosial yang Paling Banyak Disukai (Sumber: Datareportal.com)

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan penulis dengan melihat beragam komentar yang terdapat di postingan dari platform media sosial Menjadi Manusia seperti YouTube, Instagram, dan TikTok, para pengikut akun Menjadi Manusia terdiri beragam tipe individu yang memiliki ketertarikan dalam hal kesehatan mental, membutuhkan motivasi hidup, ingin mengembangkan diri, ataupun pernah mengalami masalah kesehatan mental tertentu. Sebagian besar pengikut dari akun yang dikelola Menjadi Manusia di berbagai platform bisa dikatakan sebagai orang-orang yang tertarik mencari informasi terkait kesehatan mental. Pengikut dari akun media sosial yang dikelola Menjadi Manusia juga bisa dikatakan sebagai orang yang peduli dengan kesehatan mental dirinya sendiri maupun orang-orang di sekitar mereka.

Sebetulnya penelitian terkait pemanfaatan media sosial sebagai media penyebaran informasi sudah cukup banyak dilakukan, namun penelitian tentang penggunaan media sosial khususnya platform media sosial Menjadi Manusia dalam menyebarkan informasi kesehatan mental masih sangat sedikit. Berdasarkan

pemaparan diatas, penulis tertarik untuk meneliti bagaimana Menjadi Manusia menyebarkan informasi terkait kesehatan mental dengan menggunakan beragam platform media sosial media yang mereka miliki seperti Instagram, YouTube, TikTok, dan Twitter. Maka dari itu, penelitian ini pun bertujuan untuk mengetahui pemanfaatan berbagai platform sosial media yang dilakukan oleh Menjadi Manusia dalam menyebarkan informasi kesehatan mental.

#### **METODE PENELITIAN**

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi literatur atau studi pustaka yang sumbernya penulis dapatkan dari karya-karya ilmiah, jurnal-jurnal, ataupun tulisan-tulisan lain yang relevan dengan topik tulisan ini yaitu tentang pemanfaatan media sosial terutama pemanfaatan media sosial dalam penyebaran informasi khususnya informasi kesehatan mental. Selain itu penulis juga melakukan observasi pada beragam platform media sosial yang dimiliki Menjadi Manusia untuk membantu menjelaskan terkait bagaimana penyebaran informasi kesehatan mental yang dilakukan oleh Menjadi Manusia di platform media sosial yang mereka miliki.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Menjadi Manusia**

Menjadi Manusia merupakan perusahaan yang aktif bergerak di beragam platform media sosial sejak tahun 2018. Perusahaan ini digawangi oleh tiga sekawan yaitu Rhaka Ghanisatria, Adam Alfares Abednego, dan Levina Purnamadewi. Pada dasarnya, Menjadi Manusia merupakan media digital yang membahas masalah sosial dalam kehidupan sehari-hari terkait kesehatan mental (Sena, 2021). Platform media sosial Menjadi Manusia juga menjadi media bagi orang-orang yang merasa sedih dan sedang mempertanyakan tujuan hidup mereka. Alasan mengapa para pendiri Menjadi Manusia mendirikan perusahaan ini yaitu karena salah satu pendirinya pernah mengalami *Attention Deficit/Hyperactivity Disorder* (ADHD) dan sempat mendapatkan perawatan di rumah sakit dalam waktu yang cukup lama. Rhaka pun juga dilanda keraguan dalam dirinya karena melihat sang kakak yang memiliki prestasi cemerlang. Meskipun begitu, Rhaka sebagai *co-founder* dan *the brain* dari Menjadi Manusia pun berhasil bangkit serta memiliki motivasi untuk memberi dukungan kepada orang-orang yang menghadapi tantangan seperti dirinya. Berkat motivasi yang dimiliki Rhaka, ia dan kedua sahabatnya berhasil membuat Menjadi Manusia yang memiliki tujuan untuk berbagi pengalaman bagaimana menghadapi permasalahan hidup, serta membahas tentang bagaimana pentingnya kesehatan mental, maka dari itu dapat memberikan manfaat bagi masyarakat. Menjadi Manusia pun juga dapat dikatakan sebagai wadah untuk memotivasi masyarakat agar memiliki pemikiran yang lebih terbuka dalam menghadapi masalah yang ada (Nuramalia, 2019).

Jika anda melihat deskripsi dari akun Instagram @menjadimanusia.id, kita bisa melihat bagaimana perusahaan ini mendeskripsikan Menjadi Manusia yaitu 'Muara bagi cerita-cerita hidup manusia'. Berdasarkan deskripsi tersebut bisa disimpulkan bahwa bahwa tujuan dibuatnya Menjadi Manusia yaitu untuk membagikan beragam cerita hidup yang dialami manusia, termasuk juga membahas terkait masalah kesehatan mental yang nantinya dapat memberikan informasi tentang kesehatan mental bagi orang yang mengakses platform media sosial yang dimiliki Menjadi Manusia.

Menjadi Manusia sendiri memiliki logo yang bernama 'koma' yang diresmikan pada 1 Juli 2020. Logo 'koma' ini memiliki empat filosofi yang memiliki harapan dapat menyampaikan pesan yang jauh lebih luas. Filosofi pertama yaitu logo koma merepresentasikan telinga manusia, yang jika diartikan gambar tersebut menjadi karakter Menjadi Manusia yang selalu mendengarkan cerita masyarakat tentang masalah yang sedang dihadapi. Filosofi kedua dari logo Menjadi Manusia yaitu terlihat seperti tanda petik dua ("..") yang memiliki arti Menjadi Manusia dapat menghadirkan sosok yang menginspirasi serta mampu memberikan wadah untuk bercerita. Selanjutnya filosofi ketiga dari logo Menjadi Manusia yaitu logo 'koma' yang terdiri dari tiga lapisan yang merepresentasikan jumlah pencetus dari Menjadi Manusia. Filosofi yang keempat yaitu tanda 'koma' juga menggambarkan beragam proses yang terjadi dalam hidup, seperti jatuh, gagal, bangkit, dan koma-koma lainnya hingga akhirnya manusia mencapai 'titik' dalam hidup yaitu kematian (Joewono, 2020).



Gambar 3 Logo Terbaru Menjadi Manusia  
(Sumber: ussfeed.com)

### Media Sosial

Media sosial merupakan suatu platform atau layanan digital yang memberi fasilitas kepada penggunanya untuk berinteraksi, berbagi konten, memposting konten, dan terhubung dengan pengguna lain secara online dengan perantara internet. Pengguna sosial media sendiri dapat membuat foto profil pribadi, mengirim pesan, membagikan foto dan video, serta bisa bergabung dalam berbagai grup atau akun komunitas secara online. Pada era saat ini dimana teknologi semakin maju, media sosial sudah menjadi bagian yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan manusia sehari-hari (Rafiq, 2020). Saat ini platform-platform media sosial yang bisa diakses oleh manusia seperti Facebook, Twitter, LinkedIn, dan Instagram sudah merubah cara manusia dalam melakukan komunikasi, serta mencari dan menemukan informasi yang mereka butuhkan atau mereka inginkan.

Salah satu fitur paling ditonjolkan yang dihadirkan oleh platform media sosial yaitu pengguna dapat membuat profil di media sosialnya secara unik sesuai dengan keinginan atau kebutuhan. Pengguna dapat mengisi profil media sosial mereka dengan informasi mereka seperti nama lengkap, foto profil diri mereka sendiri, serta hal-hal lainnya. Begitupun dengan media sosial yang digunakan bukan untuk kepentingan pribadi, seperti kepentingan lembaga, perusahaan, ataupun lainnya, mereka bisa mengisi informasi yang berkaitan dengan lembaga tersebut. Pengguna media sosial juga dapat menambahkan teman atau mengikuti akun-akun lainnya yang sesuai dengan minat pengguna. Media sosial juga bisa digunakan sebagai sarana interaksi antar sesama pengguna melalui komentar, saling bertukar pesan melalui *direct messages*, menyukai postingan sesama pengguna media sosial, *repost* konten yang diposting pengguna lain, dan lain sebagainya.

Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, media sosial memiliki peran yang cukup signifikan dalam menyebarkan informasi kepada pengguna. Informasi pada media sosial dapat disebarkan dengan mudah melalui postingan yang dibagikan seperti artikel, foto, video, dan berita. Informasi juga dengan mudah didapatkan di media sosial dengan mengikuti akun media sosial yang menyediakan konten informatif untuk mendapatkan informasi terbaru yang dibagikan akun tersebut. Media sosial pun juga memiliki potensi besar dalam menyebarkan informasi penting terkait kesehatan mental dan dapat memberikan pemahaman terkait isu-isu kesehatan mental. Hal ini disebabkan karena media sosial bisa menjangkau audiens lingkup yang luas secara cepat. Melalui beragam platform media sosial, suatu organisasi maupun seorang pengguna media sosial bisa dengan mudah membagikan beragam informasi yang berkaitan dengan kesehatan mental. Salah satu lembaga atau organisasi yang biasa menyebarkan informasi melalui media sosial adalah Menjadi Manusia. Menjadi Manusia sendiri memiliki media sosial seperti YouTube, TikTok, Twitter, dan juga Instagram.

Media sosial sendiri pun saat ini memiliki peran penting dalam menyediakan informasi, termasuk pula informasi kesehatan mental. Pengguna media sosial dapat dengan cepat mencari informasi terkait beragam topik kesehatan mental di media sosial. Media sosial sendiri berperan dalam menyediakan informasi kesehatan mental yang dapat meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental, mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental, dapat meningkatkan kesadaran terkait isu kesehatan mental, serta meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam program kesehatan mental, bahkan memungkinkan

pengguna media sosial untuk berinteraksi dengan praktisi kesehatan mental (Priana et al., 2022). Peran penting lainnya dari media sosial terkait isu kesehatan mental yaitu sebagai perantara dalam menyebarkan informasi terkait berfam kampanye, termasuk kampanye terkait kesehatan mental yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan terkait hal-hal yang sedang dikampanyekan.

### Pemanfaatan Beragam Platform Media Sosial Menjadi Manusia dalam Menyebarkan Informasi Kesehatan Mental

Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, Menjadi Manusia merupakan suatu perusahaan yang bergerak di bidang media digital atau juga biasa disebut dengan *storytelling company* karena pada postingan di setiap platform media yang mereka miliki mengangkat tema besar mengenai masalah sosial dalam kehidupan sehari-hari manusia dan dikaitkan dengan kesehatan mental. Jika melihat latar belakang diciptakannya Menjadi Manusia, dapat dikatakan bahwa Menjadi Manusia memiliki tujuan utama yaitu menyebarkan informasi terkait kesehatan mental yang dapat memberikan semangat serta motivasi kepada pengikutnya untuk menjalani hidup. Postingan di berbagai platform media sosial yang dimiliki Menjadi Manusia juga dapat menambah pengetahuan pengikutnya dengan membagikan postingan terkait informasi kesehatan mental. Melalui pemanfaatan media sosial pun juga bisa mencari, menemukan, dan menyebarkan informasi terkait kesehatan mental, sama seperti yang dilakukan oleh Menjadi Manusia yaitu dengan menyebarkan informasi kesehatan mental melalui berbagai platform media sosial yang mereka miliki. Dari sekian banyak media sosial yang ada, media sosial yang dimanfaatkan oleh Menjadi Manusia untuk menyebarkan informasi yaitu Instagram, YouTube, TikTok, dan Twitter. Dalam menghadirkan konten di media sosial, Menjadi Manusia berkolaborasi dengan pihak lain yang ahli atau profesional di bidang psikologi. Hal tersebut menunjukkan bahwa Menjadi Manusia sangat memperhatikan informasi yang dihadirkan pada media sosial yang dimiliki Menjadi Manusia. Berikut ini adalah penjelasan lebih detail terkait pemanfaatan platform media sosial yang dilakukan Menjadi Manusia dalam menyebarkan informasi kesehatan mental:

#### 1. Instagram

Instagram sendiri pada era modern seperti sekarang juga bisa digunakan dalam menyebarkan informasi, termasuk pula informasi kesehatan mental. Akun Instagram @menjadimanusia.id bisa dikatakan sebagai media sosial yang populer sebagai salah satu akun yang menyampaikan informasi terkait isu kesehatan mental. Hal tersebut bisa dilihat dari jumlah *followers* Instagram @menjadimanusia.id terdapat lebih dari 1 juta *followers*. Jika melihat profil akun Instagram @menjadimanusia.id terlihat bahwa fokus utama dari akun ini adalah membagikan informasi terkait kesehatan mental serta memberi dukungan psikis bagi *followers* akun ini. Instagram @menjadimanusia.id menghadirkan konten yang cukup variatif terkait kesehatan mental seperti infografis terkait kesehatan mental, foto dan video yang dapat memberikan inspirasi dan semangat, kutipan tulisan yang memotivasi, serta cerita-cerita dari pengalaman seseorang yang pernah mengalami tantangan dalam hidup.

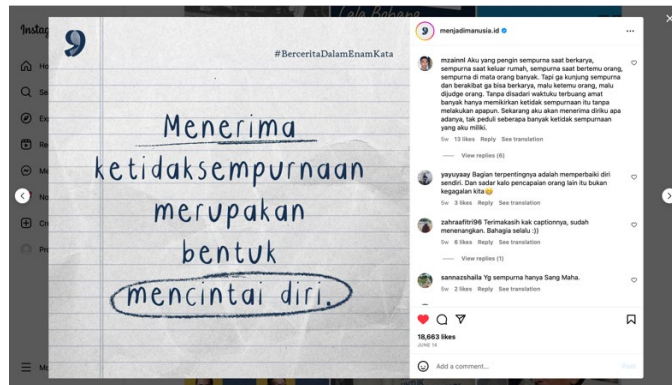


Gambar 4 Instagram @menjadimanusia.id  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Instagram @menjadimanusia.id menghadirkan postingan seperti pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, cara menjaga kesehatan mental, informasi tentang beragam penyakit mental, kata-kata penyemangat yang mampu menstabilkan kesehatan mental, dan hal-hal lainnya



yang berkaitan dengan menjaga kesehatan mental *followers* nya serta menambah pengetahuan terkait kesehatan mental.



Gambar 5 Postingan Instagram @menjadimanusia.id  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Setiap postingan yang diunggah oleh akun Instagram @menjadimanusia.id dapat dikatakan bisa menarik perhatian *followers* nya. Hal tersebut dapat dilihat dari data *engagement* akun Instagram ini. Berdasarkan hasil analisa dari situs analisa.io, dapat dilihat bahwa setiap konten yang diposting di Instagram ini rata-rata mendapatkan lebih dari 4.000 *likes* dan 26 komentar (Analisa.io, 2023a)

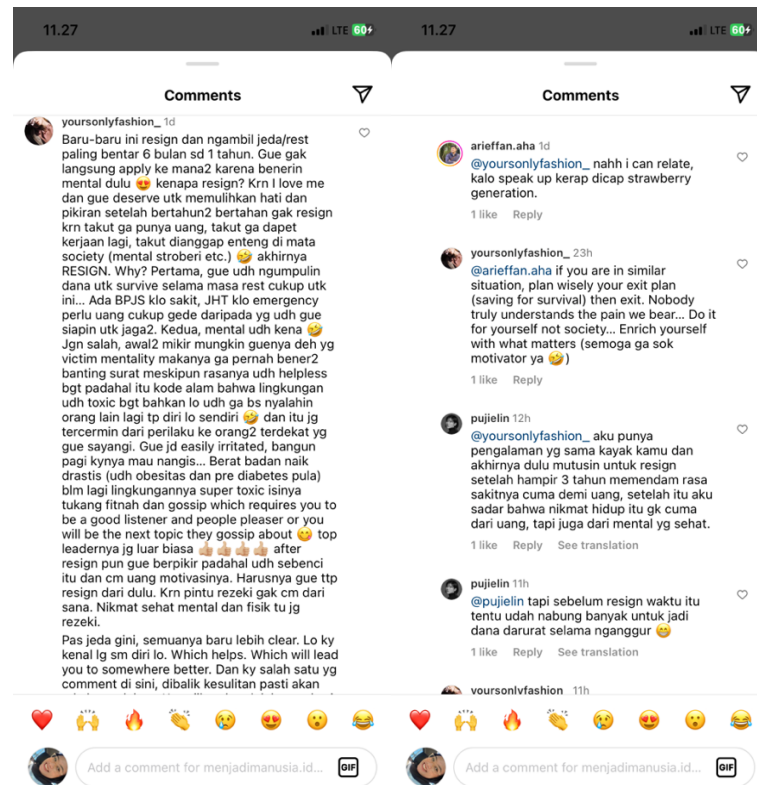
### Average Engagement (Likes + Comments) ?

Pinch & highlight chart to zoom.



Gambar 6 Engagement Instagram @menjadimanusia.id  
(Sumber: analisa.io)

*Followers* akun Instagram @menjadimanusia.id juga bisa dikatakan sebagai orang-orang yang peduli dengan kesehatan mental dirinya sendiri maupun kesehatan mental orang-orang disekitar mereka. Jika menelisik postingan di postingan akun Instagram @menjadimanusia.id, pada kolom komentar pun juga terdapat interaksi antara sesama pengikut Instagram tersebut serta interaksi pengikut dengan admin Instagram @menjadimanusia.id. *Followers* akun ini juga merupakan orang-orang yang aktif dalam memberikan tanggapan, bertanya, bahkan berbagi pengalaman pribadi terkait masalah yang mereka sedang hadapi, terutama masalah kehidupan yang dikaitkan dengan kesehatan mental, seperti hal yang dilakukan untuk menjaga kesehatan mental dirinya, permasalahan kesehatan mental yang pernah dialami, dan lainnya



Gambar 7 Komentar pada Postingan Instagram @menjadimanusia.id (Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Gambar 8 Komentar pada postingan Instagram @menjadimanusia.id (Sumber: Dokumentasi Pribadi)

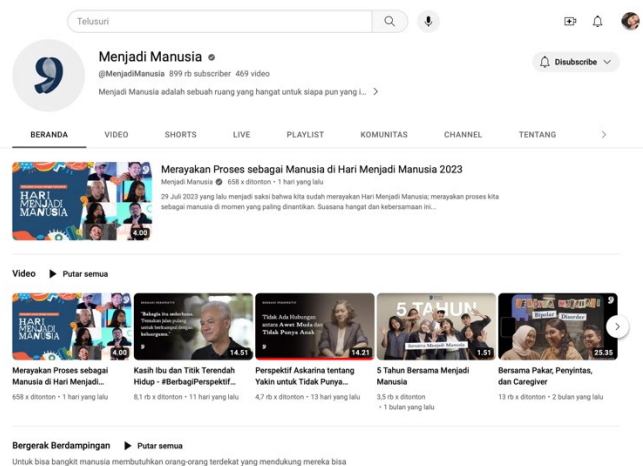
Pada kolom komentar di postingan Instagram @menjadimanusia.id pun terdapat orang-orang atau *followers* Instagram tersebut yang membagikan pengalamannya dalam menghadapi masalah kesehatan mental atau sekedar memberikan tanggapan kolom komentar yang juga direspon oleh sesama *followers* Instagram @menjadimanusia.id dan juga komentar tersebut terkadang juga ditanggapi oleh admin akun Instagram @menjadimanusia.id. tanggapan yang diberikan oleh admin Instagram @menjadimanusia.id biasanya berupa kata-kata penyemangat untuk para *followers* Instagram tersebut.



2. YouTube

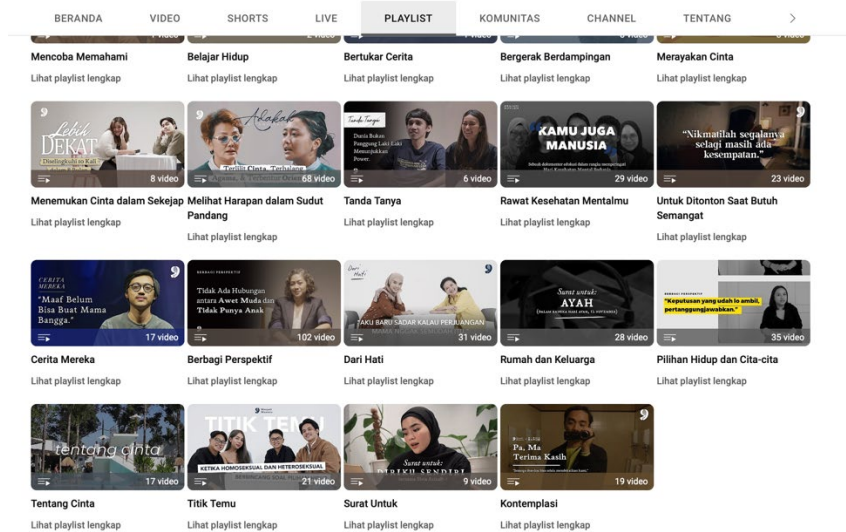
YouTube merupakan suatu media sosial yang menyediakan video dan dapat disaksikan oleh siapapun. Saat ini YouTube merupakan *platform* terpopuler untuk mengakses video. YouTube dibuat sebagai situs berbagi video yang sangat populer dan sebagian besar masyarakat banyak menghabiskan waktunya untuk menonton video dengan mengakses YouTube. Berdasarkan informasi yang didapatkan dari situs resminya, YouTube memiliki empat kebebasan utama yaitu kebebasan berekspresi, kebebasan mendapat informasi, kebebasan menggunakan peluang, dan sebagai tempat untuk berkarya. Pada dasarnya YouTube sendiri digunakan untuk melihat berita terbaru, mencari informasi, serta sebagai sarana hiburan seperti menonton video lucu, film, ataupun lainnya (Winarso, 2021).

Selain itu, YouTube juga merupakan salah satu media untuk menyampaikan pesan yang mengandung informasi di dalamnya, termasuk pula pesan soal yang berkaitan dengan kesehatan mental. Pada YouTube sendiri, terdapat beberapa YouTube *channel* yang memiliki pembahasan utama tentang psikologis yang kontennya berkaitan dengan kesehatan mental. Salah satu YouTube *channel* yang membahas tentang kesehatan mental adalah Menjadi Manusia. Saat ini, pada bulan Agustus 2023, YouTube *channel* Menjadi Manusia sudah memiliki 899 ribu *subscribers*. *Founders* Menjadi Manusia sendiri mendeskripsikan *channel* ini yaitu ‘sebuah ruang hangat untuk siapapun yang ingin mendengar dan membagikan cerita kehidupan kami percaya, setiap jiwa punya makna; setiap cerita bisa menyelamatkan nyawa’. Berdasarkan deskripsi yang diciptakan untuk YouTube *channel* tersebut, bisa dilihat bahwa tujuan dibuatnya YouTube *channel* Menjadi Manusia yaitu untuk membagikan cerita dari setiap narasumber terkait dengan masalah yang dihadapi dalam hidupnya, termasuk pula membahas terkait masalah kesehatan mental yang sedang dialami narasumber dan bagaimana cara mereka untuk menghadapi segala masalah tersebut.



Gambar 9 YouTube *channel* Menjadi Manusia  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Topik yang dibahas pada video di YouTube *channel* Menjadi Manusia diantaranya yaitu berkaitan dengan kesehatan mental, cerita kehidupan seseorang yang terkait dengan kesehatan mental, opini narasumber terkait suatu hal yang dikaitkan dengan kesehatan mental. Pada intinya, konten di YouTube *channel* Menjadi Manusia merupakan semacam media dimana terdapat beragam cerita kehidupan dari beragam orang yang berbeda dan dihadirkan dengan beragam konsep yang berbeda pula, misalnya, seperti segmen ‘Berbagi Perspektif’ dimana terdapat seorang narasumber yang mengungkapkan pendapatnya terkait isu yang sedang hangat dibahas, lalu ada segmen-segmen lainnya yang ada di YouTube *channel* Menjadi Manusia seperti Tanda Tanya, Cerita Mereka, Dari Hati, Titik Temu, dan segmen Surat Untuk. Semua segmen yang ada di YouTube *channel* Menjadi Manusia.



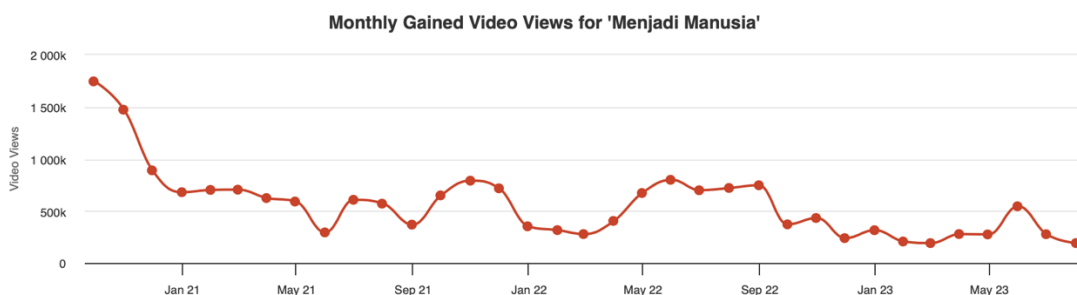
Gambar 10 Playlist YouTube Channel Menjadi Manusia (Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Jumlah penonton video di YouTube *channel* Menjadi Manusia dari bulan Januari – Juli 2023 dilansir dari socialblade.com adalah sebagai berikut (Socialblade.com, 2023):

No	Bulan	Total Jumlah Penonton
1.	Januari 2023	205.398 penonton
2.	Februari 2023	190.318 penonton
3.	Maret 2023	277.513 penonton
4.	April 2023	273.889 penonton
5.	Mei 2023	544.165 penonton
6.	Juni 2023	275.772 penonton
7.	Juli 2023	190.580 penonton

Tabel 1 Jumlah Penonton YouTube Channel Menjadi Manusia

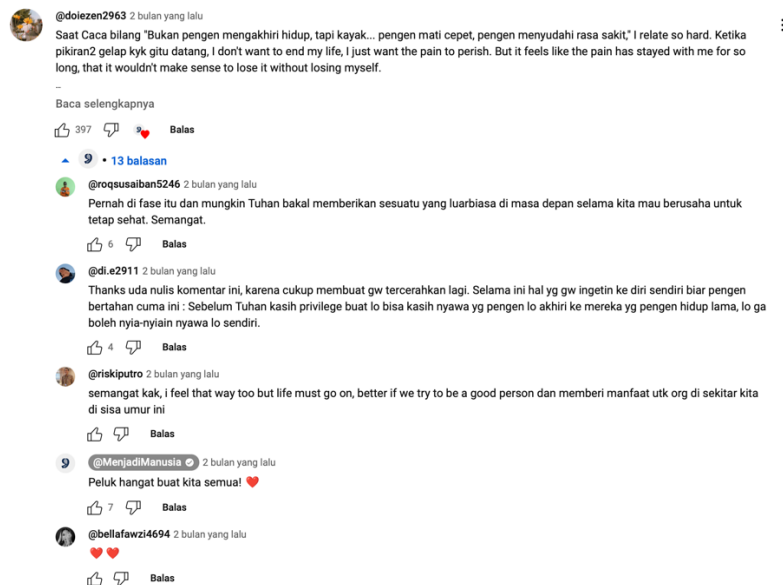
Jika melihat tabel serta grafik diatas, dapat disimpulkan bahwa tidak semua *subscribers* dari YouTube *channel* Menjadi Manusia merupakan pengikut aktif dari *channel* tersebut, karena jumlah total penonton video di YouTube *channel* ini setiap bulannya tidak sebanyak dengan jumlah *subscribers* YouTube *channel* ini.



Gambar 11 Viewers YouTube Channel Menjadi Manusia (Sumber: socialblade.com)

Namun tidak jauh berbeda jauh dengan *followers* Menjadi Manusia di Instagram, *subscribers* aktif YouTube *channel* Menjadi Manusia juga bisa dikatakan sebagai orang yang memiliki ketertarikan dengan isu kesehatan mental dan peduli dengan kesehatan mental. Jika memperhatikan kolom komentar pada video yang diunggah di YouTube *channel* Menjadi Manusia, bisa dilihat adanya interaksi antar sesama penonton konten di YouTube *channel* Menjadi Manusia. Penonton konten di

YouTube Menjadi Manusia juga merupakan orang-orang yang aktif dalam memberikan tanggapan dan membagikan pengalaman hidupnya terkait topik yang dibahas dalam video tersebut pada kolom komentar.



Gambar 12 Komentar pada Video di YouTube Menjadi Manusia  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Pada tangkapan layar diatas, terlihat bahwa penonton video di YouTube *channel* Menjadi Manusia merasa terwakili dengan *statement* yang ada pada video tersebut. Terlihat pula jika penonton lain pun memberikan tanggapan terkait komentar tersebut, serta Menjadi Manusia juga memberikan kata-kata penyemangat dengan membalas pesan di kolom komentar.

### 3. TikTok

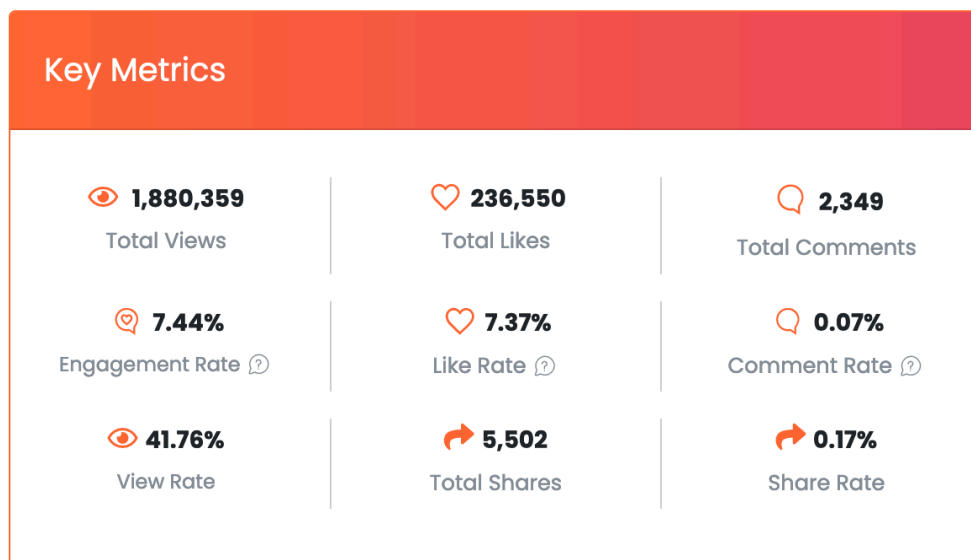
TikTok merupakan aplikasi media sosial yang memungkinkan penggunanya membuat dan membagi video pendek. Saat ini, aplikasi atau media sosial TikTok sangat populer terutama di kalangan generasi muda. TikTok juga menjadi platform media sosial yang dimana penggunanya bisa mengekspresikan diri, mencari sarana hiburan, dan menumbuhkan kreativitas (Stahl & Literat, 2023). TikTok merupakan platform media sosial yang dinamis serta terus berkembang, dengan beragam penggunaan dan potensi yang berbeda. Hal tersebut bergantung pada bagaimana penggunanya memanfaatkan platform TikTok untuk berbagai tujuan, mulai dari hiburan, pemasaran, gerakan sosial, serta mencari dan menemukan informasi. Salah satu informasi yang terdapat di TikTok yaitu informasi tentang kesehatan mental.

Salah satu akun TikTok yang sering mengunggah video tentang kesehatan mental adalah @menjadimanusia.id, yang merupakan akun resmi dari Menjadi Manusia. Akun TikTok ini digunakan untuk membagikan video-video pendek yang berisi beragam cerita seseorang yang menginspirasi, serta pesan-pesan yang berkaitan dengan kesehatan mental. Saat ini, pada bulan Agustus 2023 memiliki total *followers* sebanyak 482 ribu *followers* serta total *likes* lebih dari 10 juta. Jika melihat setiap postingan TikTok @menjadimanusia.id, bisa diperhatikan bahwa hampir semua video yang diunggah dalam TikTok tersebut merupakan potongan video yang mereka sudah unggah di YouTube *channel* Menjadi Manusia, ataupun video yang sebelumnya juga mereka unggah di Instagram @menjadimanusia.id. Pada TikTok @menjadimanusia.id juga terdapat salah satu *playlist* khusus yang memiliki pembahasan utama tentang kesehatan mental, *playlist* tersebut yaitu #RawatKesehatanMentalmu. Pada *playlist* tersebut banyak video-video yang membahas terkait topik kesehatan mental, seperti cerita seseorang tentang penyakit mental yang sedang mereka alami.



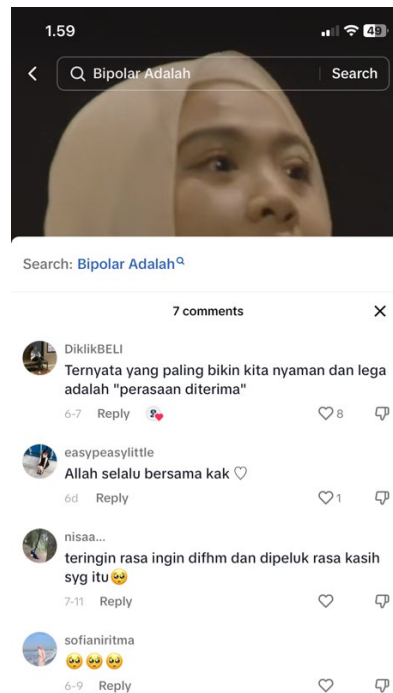
Gambar 13 Akun TikTok Menjadi Manusia (Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Setiap postingan video Menjadi Manusia di akun TikTok @menjadimanusia.id bisa dikatakan cukup bisa menarik perhatian pengguna TikTok khususnya *followers* TikTok @menjadimanusia.id bisa dilihat dari *engagement rate* akun TikTok ini yaitu sebanyak 7,44%, dengan *view rate* 41,76%. Selain itu, seluruh video dari akun TikTok ini sudah disaksikan lebih dari 1 juta kali, sudah mendapatkan total *likes* lebih dari 200 ribu dan total komentar lebih dari 2 ribu komentar (Analisa.io, 2023b).



Gambar 14 Engagement Rate TikTok Menjadi Manusia (Sumber: analisa.io)

Jika dibandingkan dengan melihat kolom komentar pada postingan video di akun TikTok @menjadimanusia.id, *followers* ataupun orang-orang yang menonton video di akun TikTok @menjadimanusia.id tidak aktif seperti *followers* Instagram @menjadimanusia.id dan *subscribers* pada YouTube *channel* Menjadi Manusia. Namun, pada kolom komentar di postingan video TikTok @menjadimanusia.id masih terdapat beberapa *viewers* video yang memberikan komentar atau tanggapan di kolom komentar video dan ada juga beberapa akun lain yang memberikan tanggapan atas komentar yang diberikan meskipun tidak terlalu aktif seperti pada Instagram dan YouTube.



Gambar 15 Komentar di Video TikTok Menjadi Manusia (Sumber; Dokumentasi Pribadi)

Meskipun *followers* ataupun *viewers* Menjadi Manusia di TikTok tidak terlalu aktif jika dibandingkan dengan Instagram dan YouTube Menjadi Manusia, namun pada video dengan topik sensitif yang diunggah di TikTok Menjadi Manusia biasanya juga mendapat tanggapan yang cukup banyak. Salah satu video dengan topik sensitif yang diunggah di TikTok Menjadi Manusia adalah pembahasan tentang *child free*. Pada kolom komentar video tersebut cukup banyak tanggapan, dan tak jarang pula yang justru merasa terwakili tentang perspektif narasumber dalam video terkait *child free* tersebut, dan berdasarkan analisis dengan melihat kolom komentar pula dapat disimpulkan jika *viewers* dari video tersebut merasa mendapatkan dukungan terkait isu sensitif yang sedang dibahas dan dengan dukungan tersebut secara tidak langsung dapat turut membantu dalam menjaga kesehatan mental orang-orang yang merasa terwakili dengan *statement* yang tidak populer atau banyak ditentang di masyarakat saat ini.

#### 4. Twitter (X)

Twitter atau yang sekarang juga dikenal sebagai 'X' pada dasarnya merupakan platform media sosial dimana pengguna dapat membagikan atau memposting pesan singkat yang disebut 'tweet' ataupun mengunggah gambar, pesan suara, serta video. Twitter hingga saat ini sudah digunakan oleh jutaan orang di seluruh penjuru dunia. Pengguna Twitter bisa menggunakan media sosial tersebut untuk berkomunikasi, berbagi serta mencari informasi, serta bisa terlibat dalam diskusi dalam berbagai topik seperti topik politi, olahraga, hiburan, kesehatan, dan lain sebagainya. Twitter pun juga digunakan sebagai media sosial untuk memasarkan bisnis, platform untuk gerakan sosial, serta sebagai sumber informasi kesehatan termasuk sebagai sarana informasi terkait kesehatan mental.



Gambar 16 Akun Twitter @\_MenjadiManusia (Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Salah satu akun Twitter yang biasa membagikan informasi terkait kesehatan mental adalah @\_MenjadiManusia. Pada bulan Agustus 2023, jumlah *followers* akun Twitter @\_MenjadiManusia sebanyak 29,8 ribu *followers* dan dengan total *tweet* lebih dari 7 ribu *tweet*. Jika menelisik sebagian besar *tweet* yang ada di akun Twitter tersebut, dapat dilihat postingan akun Twitter tersebut sebagian besar memposting ulang postingan yang ada di akun Instagram @menjadimanusia.id, mempromosikan program atau acara yang diselenggarakan oleh Menjadi Manusia, mempromosikan *podcast* yang mereka unggah di *spotify*, mempromosikan video yang mereka unggah di YouTube *channel* Menjadi Manusia, ataupun sekedar memberikan tulisan yang diberikan tagar #SelfReminder yang berupa tulisan yang bertujuan untuk perenungan bagi *followers* dalam menjalani kehidupan dan dikaitkan dengan kesehatan mental.



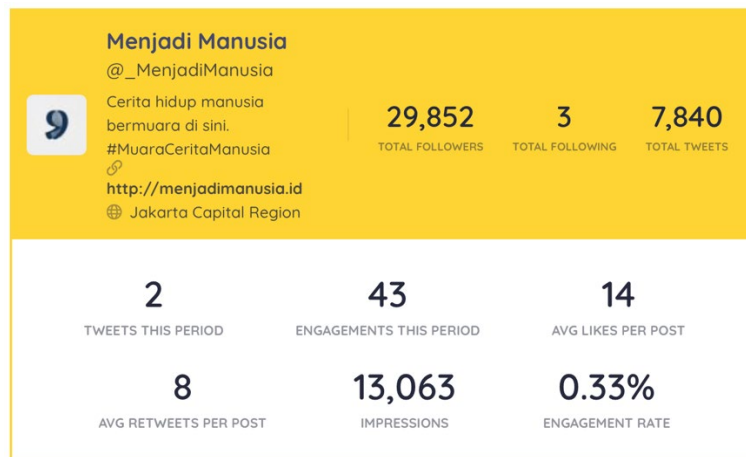
Gambar 17 Tweet pada Akun @\_MenjadiManusia (Sumber: Dokumentasi Pribadi)





Gambar 18 Tweet pada Akun @\_MenjadiManusia (Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Jika diperhatikan, *tweet* atau cuitan pada akun Twitter @\_MenjadiManusia tidak terlalu banyak mendapatkan tanggapan dari *followers* akun tersebut atau pengguna Twitter lainnya. Pada *tweet* di akun Twitter @\_MenjadiManusia sangat jarang terdapat komentar berupa tanggapan seperti di Instagram, YouTube, maupun TikTok. *Followers* akun Twitter @\_MenjadiManusia sebagian besar hanya menyukai cuitan tersebut, *re-tweet*, atau bahkan hanya sekedar melihat *tweet* tersebut.



Gambar 19 Engagement Rate Twitter @\_MenjadiManusia (Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, setiap *tweet* yang diunggah akun Twitter @\_MenjadiManusia tidak terlalu mendapatkan banyak tanggapan dari *followers* akun tersebut. Tidak seperti postingan di akun Instagram serta di YouTube *channel* Menjadi Manusia, pada *tweet* yang diposting oleh akun Twitter @\_MenjadiManusia tidak terjadi interaksi antar *followers* akun tersebut. Dilansir dari keyhole.co, berdasarkan data bulan Agustus 2023 *engagement rate* dari akun Twitter @\_MenjadiManusia hanya sebesar 0,33%. Selain itu juga, rata-rata setiap *teet* di akun Twitter @\_MenjadiManusia rata-rata hanya mendapat 14 likes

## KESIMPULAN

Informasi bisa didapatkan dimana saja, termasuk di platform media sosial. Termasuk pula informasi tentang kesehatan mental bisa didapatkan di media sosial. Salah satu lembaga atau perusahaan yang mengelola sosial media untuk menyebarkan informasi terkait kesehatan mental adalah Menjadi Manusia yang mengelola empat media sosial yang banyak dipakai oleh masyarakat, yaitu Instagram, YouTube, TikTok, dan Twitter. Pengikut dari keempat platform yang dikelola Menjadi Manusia bisa dikatakan sebagai orang-orang yang tertarik untuk mencari informasi tentang kesehatan mental dan juga peduli dengan kesehatan mental dirinya sendiri maupun orang-orang disekitar mereka. Berdasarkan hasil observasi penulis pada empat platform media sosial yang dikelola Menjadi Manusia, dapat dilihat bahwa

penyebaran informasi kesehatan mental yang dilakukan Menjadi Manusia paling efektif melalui Instagram. Hal ini dapat dilihat dari jumlah *followers* dari akun Instagram yang sudah mencapai lebih dari 1 juta serta pada komentar di postingan Instagram @menjadimanusia.id terjadi interaksi yang aktif antar sesama *followers* akun tersebut. Tak hanya pada Instagram @menjadimanusia.id, pada postingan video yang diunggah di YouTube *channel* Menjadi Manusia juga terdapat interaksi yang aktif antara sesama penonton video yang diunggah di YouTube *channel* tersebut. Interaksi yang terjadi pada Instagram dan YouTube Menjadi Manusia yaitu ada seseorang memberi komentar, pendapat, atau membagikan kisah pribadinya kemudian ditanggapi oleh orang lain. Sedangkan pada postingan di TikTok @menjadimanusia.id, interaksi yang terjadi pada kolom komentar setiap postingannya tetap ada, namun tidak terlalu aktif seperti yang terjadi pada Instagram dan YouTube *channel* Menjadi Manusia. Pada Twitter @\_MenjadiManusia pun tidak ada interaksi yang terjadi atau pun tanggapan di kolom komentar atau kolom *reply* seperti yang terjadi pada Instagram, YouTube, dan TikTok Menjadi Manusia. Tanggapan dari *followers* ataupun penikmat konten yang dibuat oleh Menjadi Manusia di kolom komentar pun juga diberi tanggapan oleh Menjadi Manusia dengan membalas komentar tersebut dengan memberikan kata-kata motivasi, kata-kata penyemangat, ataupun kata-kata untuk mendukung opini yang diutarakan oleh penikmat konten Menjadi Manusia di kolom komentar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Analisa.io. (2023a). Analisa.io. Retrieved August 24, 2023, from analisa.io website: <https://analisa.io/profile/menjadimanusia.id>
- [2] Analisa.io. (2023b). Analisa.io. Retrieved August 21, 2023, from analisa.io website: <https://analisa.io/profile-tiktok/menjadimanusia.id>
- [3] Fakhriany, D. V. (2019). *Kesehatan Mental* (M. Thoha, Ed.). Retrieved from [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Gan8DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=kesehatan+mental&ots=4dQ2JUVgL3&sig=HEKIceuvU\\_G5A-cEAaJYi-5kYs&redir\\_esc=y#v=onepage&q=kesehatan mental&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Gan8DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=kesehatan+mental&ots=4dQ2JUVgL3&sig=HEKIceuvU_G5A-cEAaJYi-5kYs&redir_esc=y#v=onepage&q=kesehatan%20mental&f=false)
- [4] Joewono, S. (2020). Menjadi Manusia Tampilkan Logo “Koma” Di Usianya yang Kedua, Apa Filosofi Dibalik Logo Itu?
- [5] Kemp, S. (2023). DIGITAL 2023: INDONESIA.
- [6] Nuramalia, N. (2019). Who, What, Why : Menjadi Manusia. Retrieved August 14, 2023, from whiteboardjournal.com website: <https://www.whiteboardjournal.com/ideas/media/who-what-why-menjadi-manusia/>
- [7] Priana, A., Sutjipto, V. W., & Romli, N. A. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Instagram @riliv dengan Pemenuhan Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Followers. *CoverAge: Journal of Strategic Communication*, 12(2), 85–97. <https://doi.org/10.35814/coverage.v12i2.3097>
- [8] Rafiq, A. (2020). *Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat*. 18–29. Retrieved from <https://ejournal.upnvj.ac.id/index.php/GlobalKomunika/article/view/1704>
- [9] Sena, E. Y. (2021). *Pesan Edukasi “Berbagi Perspektif” pada YouTube Menjadi Manusia dan Kesadaran Literasi Kesehatan Mental Komunitas Teman Manusia (KTM)* (UPN Veteran Jakarta). Retrieved from <https://repository.upnvj.ac.id/13520/>
- [10] Socialblade.com. (2023). Social Blade. Retrieved August 21, 2023, from socialblade.com website: <https://socialblade.com/youtube/c/menjadimanusia>
- [11] Stahl, C. C., & Literat, I. (2023). #GenZ on TikTok: the collective online self-Portrait of the social media generation. *Journal of Youth Studies*, 26(7), 925–946. <https://doi.org/10.1080/13676261.2022.2053671>
- [12] Widi, S. (2023). Pengguna Media Sosial di Indonesia Sebanyak 167 Juta pada 2023.
- [13] Winarso, B. (2021). Kilas Balik Sejarah YouTube Sebelum Jadi Platform Video Terbesar di Dunia. Retrieved December 9, 2022, from dailysocial.id website: <https://dailysocial.id/post/apa-itu-youtube>