

Literasi Informasi Kesehatan Mental pada Pengguna Generasi Z Di Instagram @Karsacita.Id

INFO PENULIS	INFO ARTIKEL
Nisrina Salwa Mazaya Universitas Padjajaran nisrina21001@mail.unpad.ac.id +6289614345684	ISSN: 2963-8933 Vol. 4, No. 2, Juni 2025 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Ninis Agustini Universitas Padjajaran nisrina21001@mail.unpad.ac.id +6289614345684	
Evi Nursanti Rukmana Universitas Padjajaran nisrina21001@mail.unpad.ac.id +6289614345684	

© 2025 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Mazaya, N. S., Agustini, N & Rukmana, E. N. (2025). Literasi Informasi Kesehatan Mental pada Pengguna Generasi Z Di Instagram @Karsacita.Id. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 4 (2), 21- 28.

Abstrak

Penelitian ini mengkaji literasi informasi kesehatan mental pada pengguna Generasi Z di Instagram @karsacita.id, dengan fokus pada bagaimana konten akun @karsacita.id dapat mempengaruhi literasi informasi kesehatan mental penggunanya. Menanggapi tingginya angka penderita kesehatan mental pada Generasi Z di Indonesia, akun ini dirancang untuk membantu Generasi Z dalam mengidentifikasi gejala-gejala yang mereka alami dengan kebutuhan mereka melalui Instagram. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan informasi yang relevan melalui pendekatan studi kasus, menggunakan teknik wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki kebutuhan informasi yang banyak dan aktif mencari informasi mengenai kesehatan mental, khususnya mengenai penanganan kecemasan dan stres. Akun @karsacita.id tidak hanya berisi konten yang bermanfaat, tetapi juga memberikan kesempatan kepada pengguna untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan. Penelitian ini menegaskan bahwa literasi informasi kesehatan mental sangat penting untuk membantu Generasi Z memahami dan mengelola kesehatan mental mereka. Penelitian ini juga menunjukkan bagaimana media sosial dapat menjadi alat yang tepat untuk menyebarkan informasi kesehatan mental yang positif.

Kata Kunci: kesehatan mental, depresi, generasi z

Abstract

This study examines mental health information literacy in Generation Z users on Instagram @karsacita.id, focusing on how the content of the @karsacita.id account can affect the mental health information literacy of its users. In response to the high number of people with mental health in Generation Z in Indonesia, this account is designed to help Generation Z in identifying the symptoms they are experiencing with their needs through Instagram. The method used is qualitative with relevant information through a case study approach, using interview and observation techniques. The results of the study show that Generation Z has a lot of information needs and is actively seeking information about mental health, especially about the treatment of anxiety and stress. @karsacita.id accounts not only contain useful content, but also provide users with the opportunity to share experiences and gain support. This research confirms that mental health information literacy is very important to help Generation Z understand and manage their mental health. It also shows how social media can be a great tool for spreading positive mental health information.

Key Words: mental health, depression, generation z

A. Pendahuluan

Kesehatan mental telah menjadi isu yang semakin mendesak di kalangan generasi muda, terutama Generasi Z, yang terdiri dari individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Laporan yang diterbitkan oleh (American Psychological Association, 2021) menyatakan bahwa sekitar 91% dari generasi ini melaporkan mengalami gejala kecemasan, depresi, atau stres yang signifikan. Tekanan sosial, ketidakpastian ekonomi, dan perubahan iklim menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya tingkat kecemasan di kalangan mereka. Dalam konteks ini, media sosial, khususnya Instagram, telah menjadi platform penting bagi Generasi Z untuk mencari informasi dan dukungan terkait kesehatan mental. Akun Instagram @karsacita.id muncul sebagai salah satu sumber informasi yang interaktif dan berbasis komunitas, menawarkan konten edukatif yang dapat membantu pengguna memahami dan mengelola kesehatan mental mereka.

Selain itu, hasil penelitian dari (Barus, 2022) menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling umum diderita oleh remaja adalah gangguan cemas, yang merupakan gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh, sebesar 3,7%. Gangguan depresi mayor, gangguan perilaku, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD) masing-masing sebesar 1,0%, gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5%. Selain itu, dilansir dari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023) kesehatan mental atau depresi adalah masalah kejiwaan yang paling sering terjadi pada remaja. Di Indonesia, data menunjukkan bahwa 6,1% orang berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan Kesehatan mental. Dr. Khamelia Malik dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) menyatakan bahwa ada paradoks dalam kesehatan remaja. Dimana salah satunya terjadi karena ketidakmampuan untuk mengontrol perilaku dan emosi, yang menyebabkan sakit dan kematian. Dia mengatakan bahwa hal yang membuat remaja sulit dipahami adalah bahwa beberapa bagian otak berkembang lebih cepat daripada yang lainnya. Remaja lebih cenderung melakukan perilaku berisiko dan impulsif daripada orang dewasa karena otak mereka berkembang dalam keadaan konstan.

Dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang gangguan mental, informasi kesehatan mental sangat penting, terutama bagi Generasi Z. Dengan informasi yang tepat, orang dapat mengenali gejala awal gangguan mental dan mencari bantuan yang diperlukan. Menurut data dari (NAMI, 2021) bahwa mereka yang memiliki akses ke informasi kesehatan mental yang baik cenderung lebih baik dalam mengelola stres dan mengurangi risiko mengalami gangguan mental. Selain itu, penelitian oleh (Center, 2022) menemukan bahwa informasi tentang kesehatan mental membuat 65% pengguna media sosial lebih siap untuk menghadapi masalah kesehatan mental dan 50% menyatakan bahwa informasi tersebut membantu mereka mendapatkan bantuan profesional.

Dalam wawancara bersama Co-founder @karsacita.id yaitu Dysna, menyebutkan bahwa sebagian besar dari pengikut akun Instagram @karsacita.id merupakan Generasi Z. Akun Instagram @karsacita.id meningkatkan keterlibatan dan pemahaman pengguna dengan

menggabungkan konten visual memakai perpaduan warna yang kekinian serta menarik, dengan informasi yang berbasis penelitian. Informasi dikemas dengan menggunakan tema yang berbeda-beda melalui podcast dan sering membuat webinar dengan para ahli kesehatan mental melalui zoom atau live Instagram. Akun Instagram ini, tidak hanya menawarkan informasi tentang kesehatan mental dan pengembangan diri tetapi juga menyediakan lingkungan yang aman di mana pengguna dapat bertanya, berbagi pengalaman, dan saling mendukung. Lalu, berinteraksi bersama pengguna dengan mengadakan sesi tanya jawab secara langsung melalui question box di Instagram story dan live Instagram.

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori literasi informasi SCONUL (SCONUL Working Group on Information Literacy, 2011), yang mencakup tujuh pilar literasi informasi. Teori ini akan membantu menganalisis bagaimana pengguna menemukan, mengevaluasi, dan menggunakan informasi kesehatan mental. Hipotesis awal penelitian ini adalah bahwa pengguna yang terlibat dengan konten dari @karsacita.id akan menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental dan lebih mampu menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada kajian-kajian seputar literasi informasi kesehatan mental, serta memberikan rekomendasi praktis untuk meningkatkan dukungan kesehatan mental di kalangan generasi muda melalui media sosial.

Penelitian sebelumnya telah menyoroti pentingnya media sosial dalam menyebarkan informasi kesehatan mental. Misalnya, penelitian oleh (Priana et al., 2022) menunjukkan bahwa penggunaan akun Instagram @riliv dapat memenuhi kebutuhan informasi kesehatan mental pengikutnya, dengan hasil yang menunjukkan hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan pemahaman tentang kesehatan mental. Namun, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan tidak mendalami bagaimana pengguna memahami dan menerapkan informasi tersebut. Di sisi lain, penelitian (Koutola, 2021) membahas bagaimana masalah kesehatan mental diungkapkan dalam konten yang dibuat oleh pengguna di Instagram, tetapi lebih fokus pada stigma dan bingkai yang muncul dalam konten tersebut. Kelemahan dari kedua penelitian ini adalah kurangnya fokus pada literasi informasi kesehatan mental dan bagaimana pengguna dapat mengakses serta menerapkan informasi yang mereka temui.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menganalisis literasi informasi kesehatan mental di Instagram pada pengguna Generasi Z, dengan fokus pada akun @karsacita.id. Penelitian ini penting dilakukan karena dapat memberikan wawasan baru tentang perilaku dan kebutuhan informasi generasi ini, serta bagaimana mereka mengakses dan memanfaatkan informasi kesehatan mental. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana pengguna Generasi Z mengakses, mengevaluasi, dan menerapkan informasi kesehatan mental yang disediakan oleh akun Instagram @karsacita.id.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menyempurnakan penelitian terdahulu, tetapi juga mengembangkan pemahaman tentang peran media sosial dalam meningkatkan literasi informasi kesehatan mental di kalangan Generasi Z, yang merupakan kelompok usia yang sangat aktif dan terhubung dengan teknologi

B. Metodologi

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Metode Penelitian kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang didasarkan pada pandangan filsafat post-positivisme (Sugiyono, 2022). Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Metode studi kasus merupakan strategi penelitian ketika peneliti ingin menjawab pertanyaan tentang "bagaimana" dan "mengapa" sesuatu terjadi. Metode ini dipilih karena peneliti tidak memiliki kendali penuh atas peristiwa yang diteliti, dan fokus penelitian adalah pada fenomena yang sedang berlangsung dalam kehidupan nyata. Artinya, penelitian ini lebih menekankan pada pemahaman mendalam tentang kejadian atau situasi tertentu yang terjadi dalam konteks yang sebenarnya, bukan dalam lingkungan yang dikendalikan atau buatan (Yin., 2018). Pada penelitian ini, perhatian pokok ada pada pemahaman yang dalam terhadap keadaan tertentu yang terjadi dalam konteks yang sebenarnya, bukan dalam lingkungan yang dikendalikan atau buatan. Dengan menggunakan pendekatan studi kasus, peneliti dapat memperhatikan dan menganalisis interaksi dan faktor-faktor yang mempengaruhi fenomena tersebut secara langsung, sehingga menghasilkan temuan yang lebih relevan dan aplikatif.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini mencakup observasi, wawancara terstruktur, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mendapatkan gambaran langsung tentang situasi yang diteliti, sedangkan wawancara terstruktur memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menggali informasi lebih dalam dari responden. Dokumentasi juga memainkan

peran penting dalam memberikan konteks tambahan dan mendukung data yang diperoleh dari observasi dan wawancara. Setelah data terkumpul, proses analisis dilakukan dengan menggunakan teknik seperti reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses ini bertujuan untuk menyaring informasi yang relevan, menyusun data dalam format yang mudah dipahami, dan akhirnya menarik kesimpulan yang dapat menjawab pertanyaan penelitian (Sugiyono, 2022).

Dalam penelitian ini, penelitian dengan menggunakan teknik purposive sampling yang berarti peneliti memilih responden berdasarkan kriteria tertentu sebelumnya. Prosedur ini memberikan kesempatan kepada peneliti untuk memilih orang atau komunitas yang memiliki pengalaman atau pengetahuan yang relevan dengan fenomena yang sedang diteliti sehingga data yang diperoleh lebih kaya dan mendalam. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada jumlah responden, tetapi lebih pada kualitas informasi yang diperoleh dari setiap responden. Hal ini sejalan dengan tujuan penelitian kualitatif yang ingin menggali pemahaman yang lebih dalam tentang fenomena sosial yang kompleks.

C. Hasil dan Pembahasan

Identifikasi proses kebutuhan informasi menunjukkan bahwa kebutuhan tersebut sangat bervariasi di antara Generasi Z. Para informan melaporkan bahwa mereka mencari informasi kesehatan mental dalam berbagai konteks. Seperti pengalaman pribadi dengan gangguan kecemasan atau kebutuhan akademis yang berkaitan dengan jurusan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa individu tidak hanya mencari informasi berdasarkan kebutuhan emosional, tetapi juga berdasarkan latar belakang pendidikan dan minat pribadi. Misalnya, menekankan pentingnya kesehatan mental dalam konteks kesejahteraan mereka, yang menunjukkan bahwa kesadaran akan kesehatan mental dapat mempengaruhi cara individu mencari dan memanfaatkan informasi.

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa meskipun banyak informan yang tidak bingung dengan informasi kesehatan mental yang tersedia di media sosial, ada juga yang mengalami kebingungan terkait istilah-istilah yang sering digunakan. Mereka merasa bahwa informasi kesehatan jiwa sudah cukup tersebar luas sehingga mereka tidak mengalami kesulitan untuk menemukannya. Namun, mereka mengakui bahwa mereka pernah merasa bingung dengan istilah-istilah seperti kecemasan dan depresi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun akses informasi semakin mudah, pemahaman tentang istilah dan konsep kesehatan mental masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, penting bagi penyedia informasi, seperti akun Instagram Karsacita, untuk menyajikan konten yang tidak hanya informatif tetapi juga mudah dipahami oleh audiens.

Alasan informan untuk mengikuti akun Instagram @karsacita.id beragam, mulai dari ketertarikan pada konten yang beragam hingga keinginan untuk terlibat dalam kegiatan kerelawanan. sebagai pendiri Karsacita, menekankan tujuan mereka untuk memberikan informasi berkualitas dan meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental. Motivasi ini mencerminkan tumbuhnya kesadaran di kalangan Generasi Z akan pentingnya kesehatan mental dan perlunya dukungan dalam menghadapinya. Oleh karena itu, @karsacita.id memainkan peran penting dalam menyediakan platform yang tidak hanya informatif tetapi juga mendukung kesehatan mental generasi muda. Melalui pendekatan yang inklusif dan responsif terhadap kebutuhan pengguna, Karsacita dapat terus berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan kesehatan mental di kalangan Generasi Z.

Strategi pencarian informasi menjadi sangat relevan dalam konteks Generasi Z yang mencari informasi kesehatan mental di Instagram. Dari hasil penelitian, para informan memiliki beberapa cara untuk menemukan akun Instagram @karsacita.id yang menjadi sumber informasi utama mereka. Beberapa informan menemukan akun ini melalui eksplorasi di Instagram, baik melalui fitur "explore" maupun rekomendasi dari teman atau akun relawan. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial, dalam hal ini Instagram, memiliki peran yang besar dalam memberikan akses informasi mengenai kesehatan mental bagi generasi muda. Dari kekayaan konten tersebut, pengguna dapat dengan mudah menemukan informasi yang relevan dengan kebutuhannya, baik secara langsung maupun dengan beberapa rekomendasi. Selain itu, para informan juga mengaku mencari informasi yang spesifik di akun @karsacita.id. Informasi yang dicari pun beragam, seperti gangguan depresi, personal branding, hingga pengembangan diri.

Hal ini mencerminkan bahwa Generasi Z tidak hanya mencari informasi untuk mengatasi masalah kesehatan mental, tetapi juga untuk pengembangan diri dan peningkatan kualitas

hidup. Mencari informasi mengenai cara meredakan stres dan depresi, sementara informan lainnya lebih fokus pada pengembangan diri. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan informasi kesehatan mental di kalangan Generasi Z sangat beragam dan dipengaruhi oleh pengalaman pribadi dan tujuan hidup mereka.

Selain itu, para informan juga mengaku mencari informasi yang spesifik di akun @karsacita.id. Informasi yang dicari pun beragam, seperti gangguan depresi, personal branding, bahkan pengembangan diri. Hal ini mencerminkan bahwa Generasi Z tidak hanya mencari informasi untuk mengatasi masalah kesehatan mental, tetapi juga untuk pengembangan diri dan meningkatkan kualitas hidup. Misalnya, mencari informasi tentang cara menghilangkan stres dan depresi, sementara yang lain lebih fokus pada pengembangan diri. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan informasi kesehatan mental di kalangan Generasi Z sangat beragam dan dipengaruhi oleh pengalaman pribadi dan tujuan hidup mereka.

Namun, meskipun akun @karsacita.id merupakan sumber informasi utama, informan juga mencari informasi kesehatan mental dari berbagai sumber lain, baik di Instagram maupun platform lainnya. Menyebutkan bahwa mereka mengikuti akun YouTube populer, sementara beberapa mencari informasi dari akun Instagram lain yang juga membahas kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa Generasi Z cenderung membandingkan informasi dari berbagai sumber untuk mendapatkan pemahaman yang lebih lengkap. Dengan demikian, mereka tidak hanya mengandalkan satu sumber informasi, tetapi secara aktif mencari dan menilai berbagai sudut pandang yang tersedia. Kemudian, meskipun akun @karsacita.id belum berkolaborasi dengan pakar kesehatan jiwa dalam membuat konten, mereka tetap berkomitmen untuk memberikan informasi yang kredibel dan relevan. Menjelaskan bahwa untuk acara-acara yang mereka selenggarakan, mereka selalu berkolaborasi dengan para ahli yang memahami topik yang dibahas. Hal ini menggambarkan bahwa meskipun konten yang disajikan berasal dari berbagai sumber, @karsacita.id tetap berusaha untuk menjaga kualitas dan keakuratan informasi yang mereka sajikan. Dengan pendekatan ini, Karsacita berperan penting dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai kesehatan mental di kalangan Generasi Z, serta memberikan dukungan yang dibutuhkan untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi.

Para informan juga menunjukkan bahwa mereka juga memiliki preferensi terhadap jenis informasi tertentu yang mereka cari di akun @karsacita.id. Informan 1 mencari informasi mengenai gangguan depresi, sedangkan informan 2 lebih memilih untuk mencari informasi mengenai personal branding. Hal ini menunjukkan bahwa informasi kesehatan mental yang dibutuhkan di kalangan Generasi Z sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh pengalaman pribadi dan tujuan hidup mereka. Informan 4 dan 5, yang mencari informasi mengenai pengembangan diri dan motivasi, menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya dilihat sebagai masalah yang perlu diatasi, tetapi juga sebagai aspek penting dalam pengembangan diri. Oleh karena itu, akun @karsacita.id harus terus beradaptasi dan menawarkan konten yang relevan dengan kebutuhan audiens yang beragam. Dalam merencanakan kebutuhan informasi, penelitian ini menemukan bahwa banyak dari informan yang mengandalkan algoritma dan fitur rekomendasi Instagram untuk menemukan informasi yang dibutuhkan. Beberapa informan lebih reaktif dalam mencari informasi, cukup dengan menikmati konten yang muncul di beranda mereka. Hal ini menunjukkan perbedaan cara individu dalam mencari informasi, ada yang lebih proaktif dan ada yang lebih reaktif. Selain itu, perbandingan terhadap jenis informasi yang spesifik juga terlihat jelas, dimana para informan mencari konten yang sesuai dengan pengalaman hidup dan tujuan hidup mereka. Akun @karsacita.id perlu terus menganalisis kebutuhan pengguna melalui interaksi di media sosial untuk memastikan informasi yang disajikan tetap up-to-date dan menarik bagi para pengikutnya.

Proses pengumpulan informasi juga menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Para informan menganggap akun @karsacita.id sebagai sumber informasi yang akurat dan bermanfaat karena adanya pencantuman narasumber dalam konten yang dibagikan. Hal ini menunjukkan bahwa transparansi dalam penyajian informasi sangat mempengaruhi pemahaman pengguna terhadap akurasi dan kredibilitas konten. Selain itu, bentuk penyajian informasi yang menarik, seperti infografis dan video pendek, sangat mendukung pemahaman mereka terhadap isu kesehatan mental. Oleh karena itu, penyedia informasi juga perlu terus berinovasi dalam cara penyampaian konten agar tetap relevan dan menarik bagi para pengguna. Evaluasi informasi merupakan tahap selanjutnya yang penting, di mana para informan menunjukkan kriteria yang jelas ketika menilai kualitas dan kredibilitas informasi yang mereka terima. Sebagian besar informan menganggap pentingnya menyebutkan sumber yang sah dalam konten yang dibagikan, yang menunjukkan bahwa transparansi secara signifikan memengaruhi persepsi pengguna. Selain itu, informan juga membandingkan

informasi @karsacita.id dengan sumber lain untuk mendukung keakuratan dan relevansi informasi yang mereka terima. Hal ini menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki kecenderungan untuk membandingkan informasi dari beberapa sumber untuk mendapatkan pemahaman yang lebih detail.

Dalam memahami bagaimana Generasi Z mengelola dan menyimpan informasi kesehatan mental yang mereka temui di Instagram, khususnya pada akun @karsacita.id. Para informan memiliki berbagai cara untuk menyimpan dan mengelola data yang berguna. Menggunakan fitur penyimpanan Instagram dengan membuat folder khusus untuk mengorganisir data-data yang mereka temukan. Cara ini menunjukkan bahwa mereka tidak hanya mengumpulkan informasi secara acak, tetapi juga berusaha mengorganisir dan memudahkan untuk diakses di kemudian hari. Dengan cara ini, mereka dapat dengan mudah mengakses informasi yang relevan ketika dibutuhkan, menunjukkan betapa pentingnya mengelola informasi. Selain itu, beberapa informan menggunakan teknik alternatif untuk menyimpan data mereka, seperti mengambil tangkapan layar atau menggunakan akun kedua untuk mengarsipkan konten. Dengan memiliki dua akun Instagram dan memindahkan data dari akun utama ke akun kedua untuk disimpan.

Hal ini menunjukkan bahwa Generasi Z lebih kreatif dalam mengelola data mereka dengan menggunakan berbagai fitur media sosial untuk memenuhi kebutuhan mereka. Mereka juga membagikan konten melalui Instagram Story yang secara otomatis masuk ke dalam arsip, sehingga konten tersebut tetap dapat diakses di kemudian hari. Cara ini menunjukkan bahwa mereka tidak hanya mengandalkan satu teknik saja, tetapi menggabungkan berbagai teknik untuk memastikan data tetap terorganisir dan mudah diakses. Tahap penyajian informasi menunjukkan bahwa Generasi Z aktif dalam membagikan informasi kesehatan mental yang mereka temukan. Informan lebih memilih untuk berbagi informasi melalui percakapan langsung dan Direct Message, yang memungkinkan mereka untuk menjelaskan informasi dengan cara yang lebih mudah dipahami. Selain itu, penggunaan fitur Instagram Story dan WhatsApp juga membantu mereka menjangkau lebih banyak orang. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi alat yang efektif untuk menyebarkan informasi. Selain itu, berbagi informasi secara langsung dalam percakapan juga memungkinkan untuk menjelaskan dan mendiskusikan informasi secara lebih mendalam, sehingga dapat meningkatkan pemahaman di antara rekan-rekan.

Para informan juga menunjukkan bahwa sangat penting untuk menarik perhatian audiens dengan menyajikan informasi yang menarik dan mudah dimengerti. Untuk memastikan bahwa informasi yang dibagikan dapat dipahami dengan baik, penting untuk menggunakan bahasa yang sederhana dan visual yang menarik. Mereka menekankan bahwa konten harus menjelaskan nilai dan karakteristik akun @karsacita.id, sehingga penyampaian informasi yang efektif bergantung pada konten dan penyampaian yang menarik.

Akun @karsacita.id menyajikan informasi kesehatan mental dan menggunakan bahasa yang sederhana, yang menurut para informan dapat dipercaya. Dysna, Co-Founder @karsacita.id, mengatakan bahwa mereka mempelajari kebutuhan informasi pengguna melalui asesmen dan survei. Dalam upaya menyempurnakan strategi pencarian informasi, akun @karsacita.id melakukan observasi dan interaksi dengan para pengikutnya melalui fitur Question Box dan survei-survei kecil. Pendiri dan co-founder menjelaskan bahwa pendekatan ini membantu mereka memahami kebutuhan pengguna dan memastikan bahwa konten yang disajikan relevan. Proses pembuatan konten di akun @karsacita.id melibatkan analisis ide berdasarkan tema yang tepat dan kebutuhan audiens yang mereka brainstorming untuk menentukan ide konten yang sesuai dengan visi dan misi @karsacita.id. Cara ini menunjukkan bahwa @karsacita.id berkomitmen untuk menyajikan informasi yang tidak hanya akurat, namun juga sesuai dengan isu-isu terkini. Dengan mengikutsertakan tim dalam proses kreatif, @karsacita.id dapat menghasilkan konten yang menarik dan bernilai bagi para pengikutnya. Hal ini menciptakan kolaborasi dan komunikasi dalam menghasilkan konten yang dapat memenuhi kebutuhan informasi kesehatan mental di kalangan Generasi Z.

Dengan melibatkan audiens dalam proses pengambilan keputusan, Karsacita dapat menyajikan konten yang lebih sesuai dengan ekspektasi dan kebutuhan para pengikutnya. Hal ini menunjukkan pentingnya komunikasi dua arah dalam membangun hubungan yang baik antara penyedia dan pengguna informasi serta meningkatkan efektivitas penyampaian informasi. Ia juga mengatakan bahwa mereka berusaha untuk terus memberikan konten yang akurat mengenai isu-isu terkini. Hal ini menunjukkan komitmen @karsacita untuk memberikan informasi yang berguna dan relevan kepada para pengikutnya. Secara keseluruhan, wawancara ini menunjukkan bahwa Generasi Z sangat peduli dengan kesehatan mental dan secara aktif mencari informasi untuk lebih memahaminya. Mereka juga merasa nyaman untuk membagikan

informasi yang mereka temukan di Instagram, dan mereka percaya bahwa konten dari @karsacita.id dapat membantu mereka mengatasi masalah kesehatan mental. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan betapa pentingnya bagi Generasi Z untuk memahami informasi kesehatan mental dan bagaimana media sosial membantu mereka mendapatkannya.

D. Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki kebutuhan informasi yang beragam mengenai kesehatan mental yang dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, latar belakang pendidikan, dan minat individu. Proses identifikasi kebutuhan informasi merupakan langkah awal yang penting dalam model literasi informasi SCONUL, di mana para informan mengatakan bahwa mereka mencari informasi kesehatan mental dalam konteks yang berbeda, baik dari pengalaman pribadi dengan gangguan kecemasan maupun kebutuhan akademis. Meskipun sebagian besar informan tidak mengalami kesulitan dalam mendapatkan informasi kesehatan mental dari media sosial, beberapa dari mereka mengaku bingung dengan beberapa istilah. Oleh karena itu, penyedia informasi seperti akun Instagram @karsacita.id perlu memperkenalkan konten yang tidak hanya mengedukasi tetapi juga mudah dipahami, sehingga dapat memenuhi berbagai kebutuhan informasi di antara generasi Gen Z.

Sumber pencarian informasi yang diikuti oleh Generasi Z menunjukkan bahwa mereka menggunakan berbagai fitur Instagram untuk mencari akun @karsacita.id. Para informan mengaku bahwa mereka menemukan informasi melalui penelusuran di fitur “explore” atau rekomendasi dari teman, yang menggunakan tagar peran media sosial dalam memberikan akses informasi kesehatan mental. Biasanya, mereka juga aktif menggali informasi yang berkaitan dengan spesifik akun tersebut, seperti topik-topik mengenai gangguan depresi, personal branding, dan pengembangan diri. Hal ini menunjukkan bahwa Generasi Z tidak hanya mencari informasi untuk mengatasi masalah kesehatan mental, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas hidup dan pengembangan diri. Untuk itu, akun @karsacita.id harus terus menyesuaikan dan memposting konten yang relevan dengan berbagai kebutuhan pengguna, serta menganalisis kebutuhan pengguna melalui interaksi media sosial.

Proses evaluasi dan manajemen informasi menunjukkan bahwa Generasi Z secara aktif dan kritis menilai konten kesehatan mental yang mereka temui di Instagram. Mereka tidak hanya mengandalkan satu sumber saja, tetapi juga membandingkan dan mengevaluasi berbagai konten untuk memastikan bahwa informasi yang mereka terima akurat dan relevan. Akun @karsacita.id telah berhasil membangun reputasi sebagai sumber informasi yang terpercaya di kalangan Generasi Z, karena keterbukaannya dalam menyajikan informasi dan gaya penyampaian yang menarik. Dengan melibatkan audiens dalam pengambilan keputusan dan memberikan umpan balik, @karsacita.id dapat lebih jauh memberikan dukungan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan kesehatan mental di kalangan generasi muda serta membentuk komunitas yang saling mendukung dan saling membantu dalam memerangi isu kesehatan mental.

E. Referensi

- American Psychological Association. (2021). Stress in America. *Are Teens Adopting Adults' Stress Habits?*, November, 1–8. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/stress-report.pdf>
- Barus, G. (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. *Universitas Gadjah Mada*. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Center, P. R. (2022). *The Mental Health of Teens and Young Adults*. <https://meridianhealthcare.net/lets-talk-about-the-impact-of-social-media-on-adolescent-mental-health/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20231012/3644025/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa/>
- Koutola, S. (2021). “It’s ok to not to be ok”: frames and stigma of mental health issues in user-generated content on Instagram: thematic analysis. 1–64. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/81421>

- NAMI. (2021). About Mental Illness. *National Alliance on Mental Illness*. <https://namica.org/what-is-mental-illness/#>
- Priana, A., Wijayanti, V., & Arina, N. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Instagram @riliv dengan Pemenuhan Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Followers. *CoverAge : Journal of Strategic Communication*, 12(2), 85–97.
- SCONUL Working Group on Information Literacy. (2011). The SCONUL Seven Pillars of Information Literacy: Core Model for Higher Education. *Literacy, April*, 1–14. http://www.sconul.ac.uk/groups/information_literacy/publications/coremodel.pdf
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kulitatif Untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif* (S. Suryandari (ed.); 3rd ed.). Alfabeta.
- Yin., R. K. (2018). *Case Study Research and Applications design and methods* (E. Wells (ed.); Sixth edit). SAGE Publications Ltd.