

PENGARUH INTENSITAS PAPARAN KONTEN DAN KUALITAS INFORMASI TERHADAP TINGKAT KEPERCAYAAN PADA INFORMASI KESEHATAN MENTAL DI KALANGAN GENERASI Z PENGGUNA TIKTOK

Niken Yuly Prasetya, Wiwid Noor Rakhmad

nikenprasetya452@gmail.com

Program Studi S1 Ilmu Komunikasi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedarto, SH, Tembalang, Semarang Kotak Pos 1269 Telepon (024) 746407

Faksimile (024) 746504 Laman: <https://fisip.undip.ac.id> / Email: fisip@undip.ac.id

ABSTRACT

This research is driven by the phenomenon of increasing content consumption on TikTok, particularly the prevalence of low-quality mental health content that is easily trusted by Generation Z. The high level of TikTok usage among this generation creates an ecosystem of massive information exposure with minimal curation, raising serious concerns regarding the quality of mental health knowledge shaped through the platform. This study aims to determine the influence of content exposure intensity and information quality on the level of trust in mental health content among Generation Z TikTok users. This research employs a quantitative explanatory approach using a survey method. The theoretical frameworks utilized are Cultivation Theory and Information Integration Theory to explain the mechanism of trust formation in the context of digital content consumption. Data from 100 respondents were analyzed using simple linear regression analysis. The results indicate that the intensity of content exposure has a weak influence on the level of trust in mental health information, while information quality has a moderate influence on the level of trust. These findings contribute new insights to Cultivation Theory and Information Integration Theory and suggest that TikTok users, especially Generation Z, should develop a critical attitude when consuming mental health content, such as re-verifying information with credible sources.

Keywords: *content exposure intensity, information quality, level of trust, mental health, TikTok, Generation Z*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena meningkatnya konsumsi konten di TikTok, khususnya maraknya konten kesehatan mental yang rendah kualitas namun mudah dipercaya oleh Generasi Z. Tingginya tingkat penggunaan TikTok di kalangan generasi ini menciptakan ekosistem paparan informasi yang masif namun minim kurasi, sehingga memunculkan kekhawatiran serius terhadap kualitas pengetahuan kesehatan mental yang terbentuk melalui platform tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas paparan konten dan kualitas informasi terhadap tingkat kepercayaan informasi konten kesehatan mental pada kalangan Generasi Z pengguna TikTok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatori dengan metode survei. Landasan teoretis yang digunakan adalah Teori Kultivasi dan Information Integration Theory untuk menjelaskan mekanisme pembentukan kepercayaan dalam konteks konsumsi konten digital. 100 data responden dianalisis menggunakan uji analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas paparan konten berpengaruh lemah terhadap

tingkat kepercayaan informasi konten kesehatan mental, dan kualitas informasi berpengaruh sedang terhadap tingkat kepercayaan informasi konten kesehatan mental. Temuan ini memberikan kajian baru terkait teori kultivasi dan *Information Integration Theory*, serta menyarankan pengguna TikTok khususnya Generasi Z untuk menumbuhkan sikap kritis dalam mengonsumsi konten kesehatan mental, seperti melakukan verifikasi ulang informasi yang ada dengan sumber-sumber terpercaya

Kata Kunci: *intensitas paparan konten, kualitas informasi, tingkat kepercayaan, kesehatan mental, TikTok, Generasi Z*

PENDAHULUAN

Di era *society 5.0* sekarang ini teknologi menjadi bagian integral dari kehidupan manusia, khususnya dalam hal berbagi informasi. Di dunia yang serba digital ini, lanskap informasi telah berganti secara fundamental terutama bagi Generasi Z (Gen Z). Platform media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga telah berevolusi menjadi ekosistem utama dalam proses sosialisasi, pembentukan identitas, dan pencarian informasi. Dilansir dari tempo.co di Indonesia ada lima platform media sosial yang paling banyak digunakan, diantaranya WhatsApp, Instagram, X (Twitter), TikTok dan Facebook (Wahyuningtyas, 2025). Diantara berbagai platform media sosial yang ada, TikTok mendapatkan perhatian khusus dan menduduki posisi sentral dalam kehidupan manusia.

Keberadaan TikTok merubah kebiasaan manusia dalam mencari informasi, khususnya Gen Z. Dengan

format video pendek yang adiktif dan algoritma yang terpersonalisasi, TikTok menjadi sumber utama bagi Gen Z untuk memahami tren, budaya dan isu-isu kompleks yang relevan dengan mereka (Putri dkk., 2025). Fungsi TikTok pun meluas dari yang tadinya hanya untuk media hiburan semata kini juga menjadi media atau wadah bagi Gen Z untuk mencari pemahaman mengenai dunia, termasuk isu-isu penting seperti kesehatan mental yang sangat relevan dengan kehidupan mereka.

Seiring perkembangan waktu, isu kesehatan mental tidak lagi menjadi hal yang tabu, bahkan sebaliknya isu kesehatan mental makin meningkat dan sering dibahas terutama setelah banyak kasus yang ditemukan terkait gangguan mental yang terjadi dikalangan orang muda (Kemenkes, 2024). Kesadaran akan kesehatan mental membuat Gen Z menjadi aktif untuk mencari informasi yang berkaitan. TikTok secara organik telah menjadi salah satu platform terbesar yang dipakai Gen Z dalam diskusi seputar

topik kesehatan mental. Data TikTok menunjukkan bahwa ada lebih dari 290,3 juta views untuk tagar #kesehatanmental dan 13,3 miliar views untuk tagar #MentalHealthAwareness (TikTok, 2022). Angka tersebut sangatlah besar jika dibandingkan dengan total pengguna TikTok, yang mana dilansir dari famewell pada tahun 2025 ada sebanyak 1,5 miliar pengguna di seluruh dunia (Jay, 2025).

Di satu sisi fenomena diskusi tentang kesehatan mental dengan menggunakan media sosial TikTok menimbulkan efek positif, yang mana topik kesehatan mental menjadi isu yang normal dibicarakan dan penting bagi individu sehingga membuat individu merasa tidak sendirian. Namun, di sisi lain format konten TikTok yang menuntut pengguna untuk menghasilkan video atau konten yang ringkas, menarik secara tampilan & emosional, dan cepat viral memunculkan masalah komunikasi yang krusial, yaitu potensi dalam penyederhanaan materi yang berlebihan atau oversimplification terhadap isu yang kompleks dalam pembahasannya, seperti isu kesehatan mental. Drew mendefinisikan *oversimplification* sebagai tindakan yang mengurangi kompleksitas suatu topik atau isu hingga detail penting menjadi hilang atau terabaikan. Meskipun dapat memberikan

informasi yang lebih mudah dipahami, *oversimplification* beresiko menghilangkan aspek penting dari topik atau isu yang dibahas sehingga dapat mengakibatkan kesalahpahaman atau misinterpretasi (Drew, 2023). Penyederhanaan yang terlalu berlebihan dapat membuat pemahaman yang tidak akurat yang dapat mengakibatkan pengambilan keputusan yang buruk dan salah.

Dalam kajian komunikasi, menyederhanakan pesan agar mudah dipahami adalah bentuk dari komunikar yang kompeten. Namun, terlalu menyederhanakan pesan yang ada, khususnya terkait topik kesehatan mental dapat menyebabkan misinterpretasi, menyebarkan mitos, menyebarkan stigma kepada penerima informasi. Hal itu akan mendorong seseorang akan melakukan *self-diagnose* yang keliru dan mengabaikan konteks klinis yang seharusnya ditangani secara profesional.

Seharusnya pesan-pesan yang disampaikan dalam konten yang berkaitan dengan kesehatan mental dibuat secara akurat, dan teliti dengan mengedepankan validitas sumber agar informasi yang beredar dapat dipercaya oleh masyarakat. Namun pada kenyataannya konten yang dibuat masih ada yang mengedepankan

penyederhanaan pesan dan mengedepankan perasaan emosional semata sehingga meningkatkan resiko penyebaran misinformasi yang kemudian dipercaya oleh pengguna TikTok. Data survei dari Jakpat menunjukkan bahwa masih banyak konten yang ada di TikTok itu adalah hoaks. Sekitar 18,90% dari 1500 responden berusia muda menjawab TikTok adalah platform yang paling banyak ditemukan hoaks (Akbar, 2023). Dalam artikelnya, Supriadi menyebutkan bahwa Investigasi The Guardian menemukan 52 dari 100 video yang bertagar #mentalhealthtips di platform Tiktok terbukti terdapat misinformasi yang hanya berfokus pada solusi instan dan tidak berdasar (Supriadi, 2025). Banyaknya informasi palsu yang beredar akan berpotensi menyesatkan publik.

Fenomena banyaknya konten yang menyesatkan juga disinggung oleh salah satu psikolog Ferdinan Permada. Melalui konten TikTok-nya @katapsikologi yang membahas mengenai “Bijaksanalalah dalam memahami konten (psikologi)” Ferdinan Permana mengatakan “Sangat banyak sekali konten ngawur yang mengatas namakan psikologi” Dalam kontennya tersebut Ferdinan juga menghibau untuk audiens berhati-hati dalam menyikapi informasi berkenaan dengan psikologi. Ia

juga menegaskan jangan langsung percaya dengan informasi yang ada di sosial media, cermati dahulu kebenarannya. Hal itu menandakan masih banyak konten di sosial media khususnya TikTok tentang kesehatan mental yang kualitas informasinya dipertanyakan.

TUJUAN PENELITIAN

Menjelaskan pengaruh intensitas paparan konten dan kualitas informasi terhadap tingkat kepercayaan pada informasi kesehatan mental di kalangan gen z pengguna tiktok

KERANGKA TEORETIS

Intensitas Paparan Konten

Rahman dalam penelitiannya mendefinisikan intensitas mengakses sosial media sebagai tingkat keseringan dan atau frekuensi seseorang dalam mengakses sosial media (A. A. Rahman, 2019). Intensitas paparan konten dipahami sebagai frekuensi dan durasi pengguna platform sosial media dalam mengakses dan menikmati konten. Hal ini menjadi indikator seberapa jauh penonton secara aktif mencari konten dan terpapar konten (Sianipar, 2025). Berdasarkan definisi di atas terdapat dua indikator bagaimana intensitas paparan konten dapat diukur:

- 1) Frekuensi: Seberapa sering seseorang menonton atau terpapar konten kesehatan mental.
- 2) Durasi: Berapa lama konten kesehatan mental tersebut ditonton oleh seseorang.

Kualitas Informasi

Kualitas informasi merupakan bagian penting dalam sebuah kepercayaan pada informasi yang mana menjadi salah satu indikator atas persuasi (Marsanda dkk., 2024). Kualitas informasi dipahami sebagai sebuah persepsi seseorang berkenaan dengan informasi berdasarkan kriteria yang mencakup akurasi, kegunaan, validitas, ketidakberpихakan dan kemutakhiran (Shah & Wei, 2022).

Lebih lanjut Shah mengukur kualitas informasi berdasarkan skala tiga item, yaitu keberlakuan (currency), akurasi (accuracy) dan kelengkapan (completeness) informasi (Shah & Wei, 2022). Dalam jurnalnya Shah & Wei juga memberikan contoh statement yang digunakan seperti (i) Informasi terkait COVID-19 di media sosial adalah akurat/tepat; (ii) Informasi terkait COVID-19 di media sosial adalah cukup dan tepat waktu; (iii) Informasi terkait COVID-19 di media sosial bersifat menyeluruh/lengkap (Shah & Wei, 2022).

Tingkat Kepercayaan

Tingkat kepercayaan dapat dipahami sebagai bentuk akhir dari penilaian terhadap informasi yang dapat mengubah persepsi seseorang (Marsanda dkk., 2024). Kepercayaan menjadi produk akhir dari sebuah proses pencarian informasi (Sbaffi & Rowley, 2017). Dengan demikian, seseorang baru akan mempercayai sebuah informasi setelah mereka menganalisis informasi yang ada secara mendalam dan akhirnya memutuskan untuk menerimanya.

Untuk menilai sebuah kepercayaan terhadap informasi kesehatan digunakan TOHI Scale dalam pengukurannya. TOHI Scale atau Trust In Online Health Information Scale digagas oleh Rowley dalam jurnalnya yang berjudul "Students' trust judgements in online health information seeking" (Rowley dkk., 2015). Terdapat beberapa skala dalam TOHI Scale ini seperti *Brand*, *Content*, *Credibility*, *Ease of Use*, *Recommendation*, *Style*, *Usefulness*, dan *Verification*. TOHI Scale akan dimodifikasi dengan menyesuaikan konteks penelitian yang dilakukan.

Cultivation Theory

Penelitian ini menggunakan Cultivation theory sebagai teori utamanya untuk menjelaskan hubungan intensitas paparan konten dengan tingkat kepercayaan pada informasi kesehatan mental. Teori kultivasi dikembangkan oleh Gerbner pada tahun 1960-an melalui penelitiannya untuk mengetahui pengaruh televisi sebagai agen media penyetera. Teori ini membagi audiens menjadi dua kategori yaitu penonton kelas ringan dan kelas berat. Penonton kelas berat memiliki kecenderungan untuk percaya dengan realitas yang digambarkan oleh televisi (Littlejohn & Foss, 2009). Dengan kata lain menurut teori kultivasi ini tingkat keseringan seseorang terpapar atau menonton media dalam hal ini adalah TikTok, dapat memengaruhi bagaimana persepsi orang terhadap suatu informasi. Seseorang yang menjadi penonton kelas berat akan membentuk dan menanamkan persepsi tentang realitas sosial. Dalam hal ini Gen Z sebagai pengguna media dan sebagai penonton kelas berat konten kesehatan mental secara kumulatif menyerap informasi dan gambaran tentang isu-isu kesehatan mental sehingga membentuk persepsi dan penilaian mereka tentang kesehatan mental.

Information Integration Theory

Information Integration Theory (IIT) menyebutkan bahwa informasi menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kepercayaan (Littlejohn & Foss, 2009). *Information Integration Theory* (IIT) yang dikemukakan Anderson menjelaskan bagaimana kita sebagai pelaku komunikasi mengakumulasi dan mengatur informasi tentang berbagai konteks, seperti objek, situasi, dan gagasan yang pada akhirnya membentuk sebuah sikap tertentu (Littlejohn & Foss, 2009). Teori ini dipakai guna memahami seseorang dalam mengorganisasikan informasi baru yang berpotensi mengubah sikapnya baik secara positif ataupun negatif (Marsanda dkk., 2024). Dengan kata lain, kualitas informasi yang buruk ketika dikonsumsi seseorang secara berulang akan memberikan dampak yang signifikan pada persepsi dan kepercayaan seseorang yang kemudian memengaruhi perilaku.

HIPOTESIS

1. Terdapat pengaruh Terdapat pengaruh intensitas paparan konten terhadap tingkat kepercayaan pada informasi kesehatan mental di kalangan generasi Z pengguna TikTok.

2. Terdapat pengaruh kualitas informasi terhadap tingkat kepercayaan pada informasi kesehatan mental di kalangan generasi Z pengguna TikTok

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tipe eksplanatori yang menjelaskan pengaruh antar variabel. Populasi penelitian ini adalah Generasi Z pengguna TikTok yang dan pernah terpapar informasi terkait kesehatan mental dengan tagar #mentalhealth dan atau #kesehatandi TikTok minimal satu kali seminggu dalam enam bulan terakhir yang berjumlah 100 responden. Analisis hasil penelitian menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan menggunakan SPSS untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis H1 menunjukkan nilai signifikansi <0.05 yang menandakan bahwa terdapat pengaruh antara intensitas paparan konten terhadap tingkat kepercayaan informasi kesehatan mental. Hasil uji yang didapatkan bernilai positif yang berarti bahwa semakin tinggi intensitas seseorang dalam mterpapar konten kesehatan mental di sosial media

TikTok, semakin tinggi pula tingkat kepercayaannya. Pengujian yang dilakukan juga memberikan nilai r-square, yaitu sebesar 0,153. Dengan kata lain, besaran pengaruh variabel intensitas paparan konten hanya sebesar 15,3%. Pengaruh tersebut dikategorikan dalam pengaruh lemah. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis H1 diterima.

Kemudian uji hipotesis H2 menunjukkan hasil nilai signifikansi <0.05 yang menandakan bahwa terdapat pengaruh antara kualitas informasi terhadap tingkat kepercayaan informasi kesehatan mental. Hasil uji yang didapatkan bernilai positif yang berarti bahwa semakin baik kualitas informasi kesehatan mental di TikTok, semakin tinggi pula tingkat kepercayaannya. Pengujian yang dilakukan juga memberikan nilai r-square, yaitu sebesar 0,517. Dengan kata lain, besaran pengaruh variabel kualitas informasi sebesar 51,7%. Pengaruh tersebut dikategorikan dalam pengaruh sedang/moderate. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis H2 diterima.

Singkatnya, kedua hipotesis yang diajukan dalam peneitian ini diterima. Hal ini menjadi penegas bahwa baik intensitas paparan konten dan kualitas konten di TikTok sama-sama memiliki pengaruh

yang signifikan terhadap tingkat kepercayaan informasi kesehatan mental dikalangan pengguna TikTok Gen Z. Penggunaan teori kultivasi untuk menjelaskan pengaruh intensitas paparan konten dan information integration theory (IIT) untuk menjelaskan bagaimana kualitas informasi memengaruhi tingkat kepercayaan informasi kesehatan dalam penelitian ini dinilai saling melengkapi dalam menjelaskan fenomena yang ada.

Selain itu, temuan diatas memberikan pandangan baru terkait teori kultivasi dan *integration information theory* dalam kajian media massa di era digital ini. Teori kultivasi yang dikemukakan oleh Gerbner ini memang secara gamblang dapat menjelaskan masalah dalam penelitian ini. Namun yang perlu digaris bawahi adalah pengaruh yang ditimbulkan itu lemah. Dengan kata lain dalam kajian media massa di era digital sekarang teori kultivasi kurang kuat dalam menjelaskan keseluruhan fenomena yang terjadi, karena hanya melihat dari satu sudut pandang saja yaitu intensitas paparan. Masih banyak faktor lain yang memengaruhi tingkat kepercayaan seseorang, salah satunya adalah kualitas informasi yang dijelaskan dengan *integration information theory*. Teori kultivasi, dalam penelitian ini dinilai telah

usang dalam menjelaskan fenomena media digital, khususnya TikTok.

SIMPULAN

1. Intensitas paparan konten berpengaruh lemah terhadap tingkat kepercayaan informasi kesehatan mental di kalangan Gen Z pengguna TikTok. Dalam bahasa lain, semakin tinggi frekuensi dan durasi Gen Z dalam terpapar konten, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan mereka terhadap informasi kesehatan mental di platform TikTok. Namun, pengaruh yang ditimbulkan terlalu lemah sehingga masih ada kemungkinan faktor lain yang kuat dalam memengaruhi tingkat kepercayaan seseorang.
2. Kualitas informasi berpengaruh secara moderat/ sedang terhadap tingkat kepercayaan informasi kesehatan mental di kalangan Gen Z pengguna TikTok. Konten yang memiliki kualitas tinggi, seperti memiliki akurasi tinggi, sumber yang jelas, serta relevansi dengan masalah yang sedang dihadapi Gen Z terbukti meningkatkan kepercayaan pengguna terhadap informasi yang disajikan.

3. Temuan tersebut memberikan kajian baru tentang relevansi teori kultivasi dan Information Integration Theory dalam perkembangan media digital. Walaupun dapat memberikan pengaruh, pengaruh yang ditimbulkan adalah lemah, penggunaan teori kultivasi dalam penelitian ini dinilai cukup usang dan kurang relevan dalam menjelaskan fenomena di era digital seperti sekarang ini.

REKOMENDASI

Rekomendasi Akademis

Peneliti selanjutnya dapat menggunakan teori yang berbeda, yang lebih relevan, dan yang dapat lebih menjelaskan fenomena di era digital seperti sekarang ini. Kemudian penelitian selanjutnya juga dapat memperluas variabel penelitian dengan memasukkan variabel lain yang relevan guna memperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai faktor yang memengaruhi kepercayaan informasi kesehatan mental.

Rekomendasi Praktis

Temuan penelitian ini dapat menjadi bahan perimbangan untuk para kreator konten kesehatan mental di TikTok untuk lebih memperhatikan akurasi dan

kredibilitas informasi, termasuk mencantumkan sumber referensi atau berkolaborasi dengan para ahli guna meningkatkan kepercayaan audiens dan memberikan konten informasi yang bertanggung jawab.

Rekomendasi Sosial

Pengguna Gen Z disarankan untuk lebih berhati-hati dan kritis dalam mengonsumsi konten kesehatan mental. Meski platform TikTok menyediakan informasi yang serba cepat dan mudah, tidak semua konten terverifikasi oleh para ahli. Oleh karena itu, perlunya sikap kritis dalam mengonsumsi konten di sosial media khususnya TikTok. Sikap kritis dapat berupa meningkatkan literasi digital dengan melakukan verifikasi ulang terkait data yang disajikan dalam konten kesehatan mental di TikTok, waspada terhadap bias algoritma TikTok, dan memeriksa ulang sumber informasi konten kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, A. (2023). Survei: Hoaks Paling Banyak Ditemui di Facebook dan TikTok. *Tirto.id*.
<https://tirto.id/riset-masyarakat-paling-banyak-temukan-hoaks-di-facebook-gP6k>

- Drew, C. (2023). 15 Oversimplification Examples (Logical Fallacy). Helpful Professor. <https://helpfulprofessor.com/oversimplification-examples/>
- Kemkes. (2024). Gangguan Kesehatan Mental, Semakin Ngetren dan Perlu Diwaspadai. <https://ayosehat.kemkes.go.id/gangguan-kesehatan-mental>
- Littlejohn, S. W., & Foss, K. (2009). Teori Komunikasi: (9 ed.). Salemba Humanika.
- Marsanda, M. A., Rakhmad, W. N., & Naryoso, A. (2024). Hubungan Kualitas Informasi Dan Kredibilitas Sumber Informasi Terhadap Tingkat Kepercayaan Informasi Kesehatan Pada Tiktok Oleh Generasi Z.
- Putri, N. N., Khoirunnisa, D. A., Ilhamy, D. W., Ikhsan, M., & Purwanto, E. (2025). Pergeseran Budaya: Media Baru sebagai Tiktok dan Aparatus Ideologi. *CONVERSE Journal Communication Science*, 2(1), 20. <https://doi.org/doi.org/10.47134/converse.v2i1.4345>
- Rowley, J., Johnson, F., & Saffi, L. (2015). Students' trust judgements in online health information seeking. *Health Informatics Journal*, 21(4), 316–327. <https://doi.org/10.1177/1460458214546772>
- Supriadi, E. (2025). Konten Kesehatan Mental di TikTok Banyak Menyesatkan, Ini Kata Para Ahli. <https://prokalteng.jawapos.com/prostyle/lifestyle/01/10/2025/konten-kesehatan-mental-di-tiktok-banyak-menyestakan-ini-kata-para-ahli/>
- Wahyuningtyas, I. (2025). Daftar Media Sosial yang Paling Banyak Digunakan di Indonesia. *Tempo*. <https://www.tempo.co/digital/daftar-media-sosial-yang-paling-banyak-digunakan-di-indonesia-2060584>