

## Analisis Isi Konten Kesehatan Mental Pada Akun TikTok @hey.tessss

**Desya Safitri**

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Email: [desya.safitri21@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:desya.safitri21@mhs.uinjkt.ac.id)

**Nasichah**

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Email: [nasichah@uinjkt.ac.id](mailto:nasichah@uinjkt.ac.id)

**Zahra Salsabilah**

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Email: [zahra.salsabila21@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:zahra.salsabila21@mhs.uinjkt.ac.id)

### Abstract

*Mental health for each individual cannot be generalized. This condition makes the discussion of mental health even more urgent, which leads to how to empower individuals, families and communities to be able to find, maintain and optimize their mental health conditions in facing everyday life. The TikTok account @hey.tessss is content that contains education about mental health such as inner child, family issues and life motivation. This research aims to determine the content of mental health messages on the @hey.tessss account. This research uses a descriptive qualitative content analysis method on the content in the Tiktok application. The results of this research show that the number of content published from November 1 - November 23 was 45 pieces of content which were categorized as content about the inner child, life motivation and family issues.*

**Keywords:** Content analysis, Inner Child, Life Motivation, Family Issues, Mental Health

### Abstrak

Kesehatan mental pada setiap individu tidaklah dapat disamaratakan. Kondisi inilah yang semakin membuat urgensi pembahasan kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Akun TikTok @hey.tessss merupakan sebuah konten yang berisi edukasi tentang kesehatan mental seperti *inner child*, *family issues* dan motivasi hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui isi pesan konten kesehatan mental pada akun @hey.tessss. Penelitian ini menggunakan metode analisis isi kualitatif deskriptif pada suatu isi konten yang ada di aplikasi Tiktok. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah konten yang publish dari bulan 1 November - 23 November yaitu sebanyak 45 konten yang dikategorikan menjadi konten yang berisikan tentang *inner child*, motivasi hidup, dan *family issues*.

**Kata Kunci:** Analisis konten, Inner Child, Motivasi Hidup, Family Issues, Kesehatan Mental

## Pendahuluan

Menurut (Notosoedirjo, 2001) istilah “kesehatan mental” berasal dari konsep mental hygiene. Dari segi bahasa mental berasal dari bahasa Yunani, Yang mana pengertiannya sama dengan istilah *psyche* dalam bahasa latin yang artinya adalah psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi dari segi istilah mental hygiene diartikan sebagai kesehatan mental yang dinamis (dapat berkembang, berlanjut) bukan statis karena menunjukkan adanya sebuah usaha peningkatan.

Menurut (Dewi, 2021) kesehatan mental berfungsi dalam memelihara dan mengembangkan kondisi mental individu agar sehat, serta terhindar dari mental illness (sakit mental).

Kesehatan mental ini mencakup beberapa hal, yaitu bagaimana cara seseorang individu memikirkan, merasakan, dan menjalani kehidupan sehari seharinya, kedua bagaimana ia berpandangan terhadap dirinya dan orang lain dan ketiga bagaimana menyelesaikan sebuah masalah dan mengambil keputusan dalam kondisi apapun. (Putri & Nur, 2022) menjelaskan pengertian kesehatan mental menurut beberapa para ahli, yaitu sebagai berikut:

1. Hasneli

Kesehatan mental adalah terjadinya keseimbangan antara fungsi fungsi kejiwaan serta dapat beradaptasi dengan dirinya serta lingkungannya yang didasari oleh keimanan dan kataqwaan untuk mendapatkan kehidupan yang bermakna serta bahagia dunia dan akhirat.

2. Sarwono

Kesehatan mental adalah keadaan jiwa seorang individu yang dapat mengontrol dan mengendalikan dirinya sehingga ia dapat terhindar dari gangguan kejiwaan atau penyakit kejiwaan.

3. Darajat

Kesehatan mental adalah keserasian dalam menjalankan kehidupan yang berupa fungsi fungsi jiwa, kemampuan dalam menghadapi suatu permasalahan, mampu merasakan kebahagiaan, dan kemampuan dirinya secara baik.

4. Sarwono

Kesehatan mental adalah keadaan jiwa seorang individu yang dapat mengontrol dan mengendalikan dirinya sehingga ia dapat terhindar dari gangguan kejiwaan atau penyakit kejiwaan.

5. Darajat

Kesehatan mental adalah keserasian dalam menjalankan kehidupan yang berupa fungsi fungsi jiwa, kemampuan dalam menghadapi suatu permasalahan, mampu merasakan kebahagiaan, dan kemampuan dirinya secara baik.

6. WHO (The World Health Organization)

Kesehatan mental adalah dimana seseorang dapat menyadari potensi dirinya, bisa menghadapi stress yang normal, hidup secara produktif, serta mampu memberikan kebermanfaatn dalam suatu kelompok.

Dari beberapa pengertian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah dimana seseorang mempunyai keseimbangan terhadap kesehatan fisik, kemampuan intelektual yang baik, mampu mengendalikan emosional nya, selaras dengan perkembangan orang lain, dan mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

(Fakhriyani & Vidya, 2019) menjelaskan secara terperinci fungsi kesehatan mental, yaitu sebagai *prevention* (preventif/pencegahan); *amiliation* (amelioratif/kuratif/perbaikan); *preservation* (preservasi/pengembangan) atau *development* (pengembangan), dan *improvement* (meningkatkan).

1. *Prevention* (preventif/pencegahan)

Kesehatan mental berfungsi untuk mencegah terjadinya kesulitan atau gangguan mental sehingga terhindar dari penyakit mental. Fungsi ini menerapkan prinsip-prinsip yang berupaya agar tercapai mental yang sehat, misalnya dengan memelihara kesehatan fisik serta pemenuhan ataskebutuhan psikologis. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan menjaga kesehatan fisik (physical health) serta pemenuhan kebutuhan psikologis, seperti memperoleh kasih sayang, rasa aman, penghargaan diri, aktualisasi diri sebagai mana mestinya sehingga individu mampu memaksimalkan potensi yang dimilikinya. Penerapan kesehatan mental di semua lingkup hidupnya (di rumah, sekolah, tempat kerja dan lingkungan lainnya), sangat menentukan mental yang sehat serta dapat mencegah dari gangguan mental. Di lingkungan rumah, sikap dan perlakuan

yang hangat dari orangtua, kasih sayang, penerimaan diri serta penghargaan oleh orang-orang di sekitar individu, sangat memungkinkan untuk mengembangkan hubungan interpersonal yang baik. Hubungan interpersonal yang baik antar keluarga dapat menciptakan suasana kondusif yang juga dapat mendukung perkembangan mental anak yang sehat. Kesehatan mental anak ditandai dengan kondisi anak yang bahagia, ceria, serta mampu menyesuaikan diri di lingkungannya seperti mampu bermain dengan teman sebayanya

2. *Amelioration* (amelioratif/kuratif/korektif/perbaikan)

Fungsi ini merupakan upaya perbaikan diri dalam meningkatkan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Selanjutnya, perilaku individu dan mekanisme pertahanan diri dapat terkontrol dengan baik. Anak-anak yang mengalami kesulitan dalam perkembangan psikisnya yang tampak melalui perilakunya, misalnya, tantrum, perilaku ngempol (mengemut jempol), perilaku agresif dan perilaku lainnya yang membutuhkan perbaikan, maka perilaku tersebut penting menggunakan fungsi amelioratif dalam kesehatan mental.

3. *Preservation* (preservasi/pengembangan) atau *development* (pengembangan) / *improvement* (meningkatkan)

Menurut (Fitriya & Anita, 2013) Preservatif atau supportif merupakan fungsi pengembangan yang merupakan upaya dalam mengembangkan kepribadian atau mental yang sehat, agar seseorang mampu meminimalisir kesulitan-kesulitan dalam perkembangan psikisnya. Kesehatan mental penting untuk dikembangkan, namun tidak setiap orang dapat mencapai mental yang sehat dengan mudah. Ada orang dengan kondisi mental yang sehat dan perlu pencegahan terhadap gangguan-gangguan mental, namun beberapa diantaranya mengalami hambatan dalam perkembangan mentalnya. Sehingga masing-masing individu berbeda dalam penerapan fungsi kesehatan mentalnya, baik preventif, amelioratif, maupun preservatif. Kondisi kesehatan mental yang sulit dicapai, akan berkembang pribadi yang memiliki mental yang sakit (mental illness).

Di Indonesia seorang individu kerap mendapatkan reaksi yang kurang baik oleh masyarakat sekitar tentang kesehatan mental. Salah satunya disebabkan oleh minimnya pemahaman masyarakat terkait gangguan jiwa, selain itu kentalnya berbagai pemikiran lokal seperti tradisi dan budaya yang disangkut pautkan dengan kasus gangguan jiwa dengan hal mistis oleh masyarakat setempat, sehingga menyebabkan ketidak keterbukaan terhadap permasalahan yang diselesaikan dengan saintis dan enggan untuk melakukan perawatan secara medis dan psikiatris.

Selain itu dilansir berita melalui laman kompas, Indonesia ternyata mengalami kondisi yang begitu memprihatinkan mengenai kondisi kesehatan mental, dimana semua kelompok usia mempunyai resiko mengalami masalah kesehatan mental yang harus ditangani guna mengurangi dan meringankan resiko yang akan terjadi. Hasil riset kesehatan dasar pada tahun 2018 oleh Kementerian Kesehatan mencatat bahwa Indonesia memiliki jumlah kasus dengan kondisi gangguan jiwa sebanyak 1 dari 5 penduduk. Diantara jumlah kasus depresi sebanyak 6,1% dan masalah pada mental emosional sebanyak 9.8% pada tingkat usia dewasa dan 91% penderita depresi yang tidak berobat. Data lain juga mencatat bahwa 8 dari 10 masyarakat pada tingkat lanjut usia mengalami depresi yang tidak bisa terkontrol dan 32% ibu-ibu mengalami depresi setelah melahirkan. Lalu, menurut hasil riset oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health*, 34.9% remaja mengalami masalah pada mental emosional dalam 12 bulan terakhir pada tahun tersebut (Redaksi, 2023). Data hasil riset tersebut, dapat disimpulkan bahwa peningkatan kasus gangguan jiwa terus meningkat terutama pada usia remaja, dan dewasa.

Sebagai salah satu bentuk preventif dalam menanggulangi kondisi kesehatan mental tersebut, perlu adanya penyebaran informasi yang tepat mengenai kesehatan mental, contohnya melalui aplikasi Tiktok. Melihat hasil riset oleh *We Are Sosial* menyatakan bahwa Indonesia menjadi pengguna Tiktok terbanyak kedua di dunia sebanyak kurang lebih 113 juta dan pada umumnya para pengguna aplikasi ini menghabiskan lebih dari 31,5 jam/bulan (Social, 2023). Adapun salah satu akun Tiktok yang membahas tentang kesehatan mental ini adalah @hey.tessss.

Berdasarkan kasus diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan riset mengenai isi konten melalui aplikasi Tiktok dalam penyebaran informasi kesehatan mental. Adapun akun yang akan kami analisis yaitu akun dari @hey.tessss. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bentuk pesan yang disampaikan oleh @hey.tessss dalam media sosial Tiktoknya.

### **Metode Penelitian**

Untuk menganalisis isi konten pada akun Tiktok @hey.tessss, peneliti menggunakan metodologi kualitatif dengan teknik analisis isi. Menurut Eri Barlian (dalam Putri & Candrasari, 2022, 72), metode penelitian kualitatif ini bertujuan untuk dapat memahami sebuah fenomena yang terjadi pada subjek yang diteliti, seperti perilaku, motivasi, persepsi, dan yang lainnya secara keseluruhan untuk dapat mendeskripsikan objek yang diteliti. Selain itu (Putri, 2022) memaparkan, analisis isi merupakan sebuah teknik yang dilakukan untuk dapat menarik sebuah kesimpulan melalui penelusuran karakteristik pesan secara sistematis dan objektif.

Objek pada penelitian ini adalah sebuah unggahan konten Tiktok pada akun @hey.tessss yang diunggah pada tanggal 1 - 23 November 2023 dengan jumlah 45 konten. Metode deskriptif kualitatif ini dipakai guna memberikan sebuah penjelasan atas gambaran isi konten tentang kesehatan mental dalam akun Tiktok @hey.tessss.

### **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

#### **Gambaran Umum Akun Tiktok @hey.tessss**

Akun tiktok @hey.tessss atau yang dikenal dengan mama bebek adalah julukan untuk seorang kreator TikTok yang bernama Evangelina Tessia Pricilla, dia memilih karakter bebek sebagai ciri khasnya, terlihat dari topinya yang berwarna kuning dan bertampilan seperti moncong bebek yang super lucu.

Di akun Tiktok @hey.tessss atau Mama Bebek aktif membagikan berbagai cara untuk membantu orang lain mengatasi masalah kesehatan mental mereka agar bisa merasa lebih baik, seperti memberikan edukasi tentang *inner child*, *familly issues*, dan motivasi hidup. Kontennya mendapat banyak pujian karena berhasil menyentuh hati pengikutnya yang bejumlah dan mendorong mereka untuk menjadi pribadi yang lebih baik.



Gambar 1. Logo Akun Tiktok @hey.tessss

## Hasil Analisis Data

Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data berupa beberapa dokumentasi yang kemudian peneliti analisis dengan metode studi literatur. Tahapan pada penyajian data ini dilakukan dengan mengumpulkan konten unggahan pada akun Tiktok @hey.tessss pada kurun waktu 1 November 2023 - 23 November 2023 yang berjumlah 45 konten video durasi singkat. kemudian peneliti menyesuaikan unggahan konten tersebut sesuai pada tema yang diunggah mengenai kesehatan mental. Selanjutnya, setelah di analisis peneliti menemukan beberapa kategori mengenai kesehatan mental berupa memberikan edukasi tentang *inner child*, *family issues*, dan motivasi hidup.

## Pembahasan

Pesan yang disampaikan oleh akun tiktok @hey.tessss berupa tampilan video singkat yang dilatar belakangi dari beberapa permasalahan yang muncul pada kehidupan seseorang seperti, trauma masa kecil yang sudah dewasa yang memiliki *inner child*.



Gambar 2. Video konten *Inner child*

Pada salah satu contoh gambar 2, ditemukan kategori yang paling sering digunakan dalam akun Tiktok @hey.tessss, yaitu kategori *inner child* dengan jumlah *viewers* terbanyak. *Inner child* sendiri adalah sebuah konsep yang menggambarkan sikap atau sifat kekanak-kanakan seseorang. Ia dibentuk oleh pengalaman masa silam, baik itu kejadian positif, rasa trauma, pengabaian, hingga kehilangan orang terkasih.

Menurut (Surianti) *inner child* dalam diri individu digambarkan sebagai bagian dari diri seseorang yang tidak ikut tumbuh dewasa melainkan tetap menjadi anak-anak. *Inner child* ini akan terus bersembunyi dan menetap dalam diri seseorang dan ingatan juga emosi yang dialami saat kecil akan terus bersarang dalam diri seseorang.

Menurut Carl Gustav Jung *inner child* merujuk pada pengalaman masa silam, kenangan kanak-kanak, keluguan, keinginan bermain, hingga harapan (optimis/pesimis) pada masa depan. Karena itu juga, meskipun seseorang sudah matang secara usia, kadang kala ketika ia dihadapkan dengan suatu peristiwa yang memiliki kaitan dengan masa kecilnya, ia akan bertingkah seperti kanak-kanak lagi. Sebagai misal, anak-anak yang sering diabaikan orang tua atau pengasuhnya di masa kecil, bisa jadi di waktu dewasa kesulitan membangun komitmen dengan pasangannya.

Selain itu menurut (Diamond), *inner child* ialah sekumpulan kejadian baik dan buruk yang dapat dirasakan oleh anak sehingga membentuk kepribadian anak sampai ia dewasa. Jika

pengalaman masa lalu itu baik maka akan menghasilkan hasil yang positif untuk kedepannya, dan jika sebaliknya akan menghasilkan hasil yang negatif.

Seseorang yang mempunyai tanda-tanda *inner child* yang buruk akan mengalami *insecure*, terus menerus mencari kasih sayang dari orang lain, merasa lemah dan rendah diri. Hal tersebut akan membentuk mental seseorang yang akan dibawanya sampai hubungan pertemanan, pekerjaan dan pernikahan.

Menurut Rebecca dalam (Surianti, 2022) ada beberapa cara yang bisa dilakukan dalam mengatasi *inner child*, yaitu

1. Menulis

Dengan menulis seseorang dapat mengeluarkan rasa sakit dan memori buruk di masa lalu, karena segala emosi negatif masa lalu bisa dikeluarkan. Namun, dalam tahapan ini kita akan kembali mengingat memori yang buruk yang dialami, namun setelah dikeluarkan dalam sebuah tulisan, perasaan seseorang akan lebih lega dan berusaha untuk menerima dan berdamai dengan memori buruk tersebut.

2. Membuka diri

Proses dalam penyembuhan *inner child* yang buruk memang menguras waktu dan proses yang panjang. Oleh karenanya, perlu bagi seseorang tersebut untuk membuka diri terhadap sesuatu yang baru yang akan diasadari dari masa lalunya.

3. Melakukan terapi Ho'oponopono secara pribadi

Terapi ini adalah terapi memaafkan diri sendiri yang berawal di Hawaii. Terapi ini dapat meningkatkan kembali hubungan terhadap orang lain, baik itu pada *inner child* yang buruk. Proses terapi ini dilakukan dengan memberikan waktu untuk diri sendiri dan melakukan komunikasi intrapribadi. Seperti mengucapkan "maaf dan terimakasih" kepada diri sendiri.



Gambar 3. Video konten *family Issues*

Kategori selanjutnya ditemukan pada salah satu contoh gambar 3, yang diunggah pada tanggal 23 November 2023 ditemukan kategori yang paling sering digunakan pada unggahan konten akun TikTok @hey.tessss, yaitu kategori *family issues* dengan jumlah *viewers* terbanyak. Pada unggahan tersebut menceritakan seorang anak yang kehilangan sosok ayahnya. Kondisi ini disebut sebagai *fatherless*. *Fatheless* adalah kondisi dimana ayah hanya memberikan fungsi biologisnya tanpa memberikan kehadiran ayah dalam jiwa seorang anak. Fungsi seorang ayah perlahan-lahan menjadi semakin mengecil, yaitu hanya sebagai pemberi

nafkah dan memberikan izin untuk anaknya menikah. Sementara itu fungsi pengajaran atau pemberi nilai-nilai kebaikan tak diberikan sehingga anak tidak mendapatkan sosok ayah dalam dirinya dengan sepenuhnya (Munjiat, 2017).

Menurut (Arie Rihardini Sundari, 2013) hilangnya peran ayah akan sangat berpengaruh terhadap kepribadian anaknya, seperti rendahnya harga diri (*selfesteem*), perasaan marah (*anger*), malu (*shame*) karena memiliki perbedaan dengan teman temannya yang tidak mengalami kondisi tersebut. Selain itu, hilangnya sosok ayah menimbulkan seorang anak akan merasakan kedukaan (*grief*), kecemburuan (*envy*), kesepian (*loneliness*), dan kehilangan (*lost*) yang begitu mendalam yang menjadikan rendahnya kemampuan untuk mengontrol diri (*selfcontrol*), rendahnya rasa inisiatif, keberanian untuk mengambil resiko (*risk taking*), dan *psychology well-being*, dan cenderung memiliki neurotik.

*Family issues* sendiri merupakan suatu konflik yang dialami di dalam rumah tangga. Sebagaimana yang dijelaskan oleh (Iqbal, Fawzea, & Habibah, 2020). Konflik ini akan berakibat besar pada hubungan keluarga, karena keluarga adalah lingkungan terkecil yang sangat mempengaruhi kehidupan seseorang.

Selain contoh diatas, konflik dalam rumah tangga dapat berupa komunikasi yang buruk, masalah dalam kesehatan, dan yang masalah yang sering muncul di Indonesia adalah masalah dalam keuangan.

Dalam menyelesaikan konflik pada keluarga perlu dilakukan metode secara khusus. Menurut (Rini, 2020) metode khusus disebut sebagai metode *strategy family therapy*. Intervensi ini sering kali digunakan karena menunjukkan hasil yang positif dalam menyelesaikan konflik keluarga. Adapun tahapan-tahapannya adalah:

1. Tahap sosial

Pada tahapan ini seorang terapis menghadirkan semua anggota keluarga untuk hadir pada proses intervensi. Terutama si ayah yang sedang menetap di luar daerah, selanjutnya terapis memaparkan kepada semua anggota keluarga alasan mengapa mereka wajib hadir. Sehingga, terapis mudah membentuk sisten terapeutik yang baru.

2. Tahap masalah

Pada tahapan ini menjabarkan pada seluruh anggota keluarga apa yang telah diketahui oleh terapis pada pemantauan awal yang kemudian terapis meminta seluruh anggota keluarga untuk mengeluarkan pendapat terhadap permasalahan yang sedang terjadi, sesudah seluruh anggota keluarga mengeluarkan pendapatnya akan permasalahan tersebut, terapis membantu menjelaskan dan membuat kesimpulan permasalahan yang sedang terjadi dalam keluarga tersebut.

3. Tahap interaksi

Pada tahapan ini terapis meminta seluruh anggota keluarga agar berdiskusi tentang ketidaksetujuan tentang permasalahan yang sedang terjadi. Pada sesi ini terapis ikut berdiskusi dan memantau urutan pengaturan perilaku malfungsi, seperti kualitas dan fungsi dari orang tua, anak, dan anggota keluarga lainnya. Setelah itu terapis meminta kepada seluruh anggota keluarga untuk bisa saling mengerti perilaku yang menjadi permasalahan dalam keluarga

4. Tahap menentukan

Pada tahapan ini terapis menanyakan tentang perubahan yang diinginkan oleh seluruh anggota keluarga. Terapis memutuskan tanggungjawab kepada semua anggota keluarga untuk melakukan perubahan pada pola perilaku, dan terapis membantu untuk menyusun tindakan-tindakan untuk kedepannya yaitu dengan memperbaiki komunikasi dan perhatian kepada seluruh anggota keluarga, seperti ayah dan ibu dapat memberikan waktunya untuk bisa bersama dengan anak-anaknya yang dapat mendekatkan dan memberikan dukungan secara sosial dalam keluarga, dan lain-lain.



Gambar 4. Video konten *Innerchild*

Selanjutnya ditemukan juga pada salah satu contoh gambar 4, yang diunggah pada tanggal 7 November 2023 ditemukan kategori yang paling sering digunakan pada unggahan konten akun TikTok @hey.tessss, yaitu kategori motivasi hidup dengan jumlah *viewers* terbanyak. Pada unggahan tersebut menjelaskan bahwa, menjadi laki laki bukan berarti tidak boleh menangis, jadi laki-laki bukan berarti tidak boleh di dengar, jadi laki-laki bukan berarti harus bisa segalanya. Dari penjelasan tersebut mengajarkan kepada kita bahwa laki-laki juga manusia, yang bisa lelah, bisa terkena stress, tidak selamanya selalu kuat, butuh bantuan dari orang lain, dan butuh waktu untuk menangis sebagai bentuk emosi ketika sedih ataupun bahagia.

Dalam menjalani kehidupan pasti kita akan mengalami jatuh bangun, berbagai rintangan dan halangan yang berdampak pada kondisi mental kita, seperti galau, stress, sedih, kecewa, dan kebingungan. Terkadang masalah yang terus menerus tak jarang menimbulkan rasa putus asa sampai muak ingin menghilang dari keadaan. Dari situlah kita butuh yang namanya motivasi agar mampu *survive* dalam menjalani kehidupan, lebih semangat dan mempunyai tujuan.

Motivasi sendiri menurut (Indri Dayana, 2018) adalah upaya untuk mendorong seseorang dalam melakukan sesuatu. Atau secara singkat nya, motivasi adalah perubahan yang terjadi pada diri seseorang yang muncul karena timbulnya gejala kejiwaan, perasaan, dan emosi yang dapat membuat seseorang melakukan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan, keinginan, dan tujuan.

Isi konten pada akun Tiktok @hey.tessss memiliki konsep penyampaian pesan yang sangat mudah diterima dan menjadi konten edukasi dalam memberikan materi terkait kesehatan mental, seperti bagaimana mental kita dapat bertahan dalam menghadapi segala permasalahan melalui video singkatnya yang sangat menarik. Akun media TikTok @hey.tessss menjadi salah satu media sosial yang sukses memberikan penguatan dan mengedukasi kepada masyarakat khususnya para remaja.

### Simpulan

Simpulan dari bentuk isi konten pada unggahan konten akun Tiktok @hey.tessss pada kurun waktu 1-23 November 2023 adalah pesan tentang kesehatan mental mengenai *inner child*, motivasi hidup dan family issue, Kategori *inner child* termasuk dalam teori Carl Gustav



Jung. Selanjutnya kategori motivasi hidup adalah upaya untuk mendorong seseorang dalam melakukan sesuatu. Atau secara singkat nya, motivasi adalah perubahan yang terjadi pada diri seseorang yang muncul karena timbulnya gejala kejiwaan, perasaan, dan emosi yang dapat membuat seseorang melakukan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan, keinginan, dan tujuan. Kategori selanjutnya yaitu tentang *family issues*. Akun media TikTok @hey.tesss menjadi salah satu media sosial yang sukses memberikan penguatan dan mengedukasi kepada masyarakat khususnya para remaja.

#### Daftar Pustaka

- Arie Rihardini Sundari, S. P. (2013). Dampak Fatherless Terhadap Psikologi Perkembangan Anak. <http://iilmiah.ums.ac.id/>.
- Dewi, a. K. (2021). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: LPPMP UNIVERSITAS DIPONEGORO.
- Diamond, S. A. (n.d.). *Essential Secrets of Psychotherapy: Inner Child*. 2022: Psychology Today.
- Fakhriyani, & Vidya, D. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: CV Duata Media Publishing.
- Fitriya, & Anita. (2013). Bimbingan dan Konseling. *Al Qodiri : Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Keagamaan*, 64-75.
- Indri Dayana, M. &. (2018). *Motivasi Kehidupan*. Penerbit : Guepedia Publisher.
- Iqbal, M., Fawzea, K., & Habibah, d. A. (2020). *Psikologi pasangan : manajemen konflik rumah tangga / Muhammad Iqbal, Kisma Fawzea; penyunting, Aminah Nur Habibah*. Depok: Gema Insani.
- Munjiat, S. M. (2017). Pengaruh Fatherless Terhadap Karakter Anak Dalam Prespektif Islam. *Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal Pendidikan Islam*, 111.
- Notosoedirjo, a. M. (2001). *Kesehatan mental konsep dan penerapan MoeljonoNotosoedirjo*. . Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Putri, H., & Nur, U. (2022). *Modul Kesehatan Mental*. Pasaman Barat: CV Azka Pustaka.
- Putri, N. I. (2022). Pesan Edukasi Positive Disipline Parenting Pada Akun Instagram @goodenoughparenting.id. *Jurnal Ilmiah Teknik Informatika dan Komunikasi*, 72.
- Redaksi. (2023, November 15). *Darurat Kesehatan Jiwa*. Retrieved from Kompas: <https://www.kompas.id/baca/opini/2023/11/15/darurat-kesehatan-jiwa>
- Rini, A. S. (2020). Strategic Family Therapy Untuk Menyelesaikan Konflik Keluarga. *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak*, 24.
- Social, W. A. (2023). "The global state of digital in April 2023,.
- Surianti. (2022). Inner Child: Memahami dan Mengatasi Luka Masa Kecil. *MIMBAR : Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 13-14.