

GAYA KOMUNIKASI KESEHATAN AKUN TIKTOK @ALDILA.AAP DALAM MENYAMPAIKAN EDUKASI KESEHATAN MENTAL KEPADA REMAJA

Oleh:

Alfani Aurilia¹

Farida Nurul Rahmawati²

Universitas Trunojoyo Madura

Alamat: JL. Raya Telang, Perumahan Telang Inda, Telang, Kec. Kamal, Kabupaten
Bangkalan, Jawa Timur (69162).

Korespondensi Penulis: 230531100049@student.trunojoyo.ac.id

Abstract. *This study aims to explore how the communication style used by the TikTok account @aldila.aap can function as an effective means of mental health education for adolescents. The focus of the study is directed at how forms of digital communication that are empathetic, personal, and rely on visual aspects can establish emotional closeness between content creators and their audiences. The approach used is descriptive qualitative, with content analysis techniques for videos and responses in the form of comments that appear on a number of selected content during a certain observation period. The results of the study revealed that a simple, supportive, and appropriate communication style for adolescents managed to increase audience engagement while raising awareness of the importance of maintaining mental health. Content that is composed with positive narratives, calming visuals, and a straightforward delivery style managed to create a digitally safe space that accommodates adolescent emotions. Communication that is carried out without a patronizing tone and is based on everyday experiences also builds self-confidence, courage to express personal problems, and encouragement to form healthier mental habits. These findings contribute to expanding understanding of health communication practices through social media, and suggest that*

GAYA KOMUNIKASI KESEHATAN AKUN TIKTOK @ALDILA.AAP DALAM MENYAMPAIKAN EDUKASI KESEHATAN MENTAL KEPADA REMAJA

similar strategies be applied sustainably in educational campaigns targeting the younger generation.

Keywords: *Digital Communication, TikTok, Adolescent Education, Mental Health, Communication Style.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana gaya komunikasi yang digunakan oleh akun TikTok @aldila.aap dapat berfungsi sebagai sarana edukasi kesehatan mental yang efektif bagi remaja. Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana bentuk komunikasi digital yang bersifat empatik, bersifat personal, dan mengandalkan aspek visual mampu menjalin kedekatan emosional antara pembuat konten dan audiensnya. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, dengan teknik analisis isi terhadap video dan respons berupa komentar yang muncul pada sejumlah konten yang dipilih selama waktu observasi tertentu. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa gaya komunikasi yang simpel, mendukung, dan sesuai dengan pengalaman remaja berhasil meningkatkan keterlibatan penonton sekaligus menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Konten yang disusun dengan narasi positif, visual yang menyenangkan, serta gaya penyampaian yang apa adanya berhasil menciptakan ruang aman secara digital yang mengakomodasi emosi remaja. Komunikasi yang dilakukan tanpa nada menggurui dan berdasar pada pengalaman sehari-hari turut membangun kepercayaan diri, keberanian untuk mengungkapkan permasalahan pribadi, serta dorongan untuk membentuk kebiasaan mental yang lebih sehat. Temuan ini berkontribusi dalam memperluas pemahaman tentang praktik komunikasi kesehatan melalui media sosial, dan menyarankan agar strategi serupa diterapkan secara berkelanjutan dalam kampanye edukatif yang menjangkau generasi muda.

Kata Kunci: Komunikasi Digital, TikTok, Edukasi Remaja, Kesehatan Mental, Gaya Komunikasi.

LATAR BELAKANG

Perkembangan media sosial telah mengubah lanskap komunikasi, termasuk dalam penyampaian informasi kesehatan. Dalam hubungan antar manusia, gaya komunikasi juga merupakan sesuatu yang tidak bisa dipisahkan. Setiap orang memiliki cara berkomunikasi yang berbeda-beda, tergantung pada situasi dan kondisi yang mereka

hadapi. Karena itulah, muncul berbagai macam gaya komunikasi. Menurut Asiah (2021)¹, gaya komunikasi adalah cara atau metode seseorang dalam berinteraksi, baik secara verbal maupun nonverbal, termasuk bagaimana mereka menyampaikan dan menerima informasi dalam kondisi tertentu. Jika isi pesan menjelaskan apa yang ingin disampaikan, dan komunikator menunjukkan siapa yang menyampaikan, maka gaya komunikasi menunjukkan bagaimana pesan itu disampaikan.

Salah satu kelompok yang sangat berpengaruh dalam gaya komunikasi di media sosial adalah remaja. Remaja merupakan salah satu kelompok yang paling terdampak oleh gaya komunikasi yang berkembang di media sosial. Mereka dikenal sebagai pengguna aktif berbagai platform digital dan sering kali menjadi sasaran sekaligus penerima berbagai pesan yang disampaikan secara online, termasuk informasi terkait kesehatan. (Khanifah & Nisa, 2023).² Karena itu, memahami ciri khas dan karakter remaja menjadi penting agar pesan yang disampaikan bisa diterima dengan baik dan memberikan pengaruh yang sesuai. Menurut pernyataan Menteri Kesehatan, masa remaja juga merupakan tahap kehidupan yang ditandai dengan pertumbuhan yang sangat pesat, dikenal juga sebagai *growth spurt*, serta dimulainya masa pubertas. Pada fase ini, terjadi perubahan fisik yang disertai dengan perkembangan kemampuan berpikir, serta kondisi psikologis. Meskipun sering dianggap sebagai periode yang paling sehat dalam siklus kehidupan, Menteri Kesehatan menekankan bahwa perkembangan fisik remaja tidak selalu sejalan dengan kematangan emosional dan kognitif mereka. Selain itu, masa ini juga menjadi waktu penting dalam proses pembentukan jati diri. Jika proses ini tidak berjalan dengan baik, remaja bisa menghadapi berbagai permasalahan sosial. (Risky et al, 2023)³

Seiring dengan perkembangan zaman, media digital menjadi salah satu jalur utama yang dimanfaatkan oleh remaja untuk memperoleh informasi, menyalurkan ekspresi diri, serta membentuk jati diri mereka. Di antara berbagai platform yang tersedia, TikTok menjadi salah satu aplikasi yang sangat digemari oleh kalangan muda karena

¹ Asiah, N. N. (2021). Gaya Komunikasi Selebgram Anggarita Dalam Product Endorsement Di Instagram. Salemba Empat, 4809.

² Khanifah, J, A., & Nisa, K, P. (2023). Gaya Komunikasi Kevin Nguyen Dalam Menyampaikan Isu Politik Di Media Tiktok. Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam, 14(1).

³ Risky Azizah, Revina Sinta Ananda, & Andhita Risko Faristiana. (2023). Dampak Tiktok Terhadap Gaya Hidup Remaja Perempuan. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(4), 399–414.

GAYA KOMUNIKASI KESEHATAN AKUN TIKTOK @ALDILA.AAP DALAM MENYAMPAIKAN EDUKASI KESEHATAN MENTAL KEPADA REMAJA

memungkinkan mereka untuk mengakses dan membagikan berbagai konten secara cepat, kreatif, dan sesuai dengan gaya komunikasi yang mereka sukai. (Maria et al, 2024).⁴

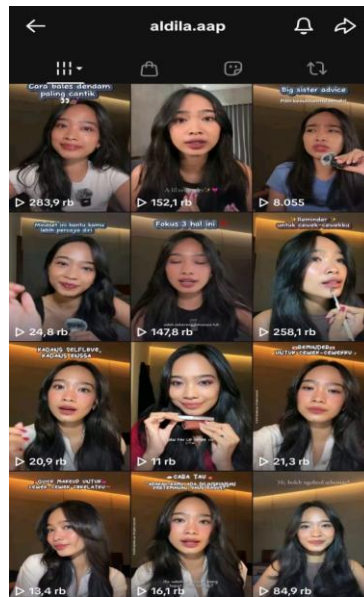
Platform TikTok juga merupakan salah satu sarana komunikasi digital yang dimanfaatkan oleh para kreator konten edukatif, termasuk akun @aldila.aap. Akun ini dipandang sebagai sumber informasi yang kredibel dalam topik kesehatan mental, terutama karena gaya penyampaian pesan yang konsisten, penuh empati, dan mudah diterima oleh kalangan remaja. Sejak aktif berbagi konten pada tahun 2020, Aldila telah membangun komunitas besar dengan lebih dari 1,7 juta pengikut dan ratusan konten video yang mengangkat tema seperti self-healing, overthinking, hingga kesehatan emosional. Melalui pendekatan visual yang kuat dan narasi yang relatable, Aldila berhasil menyampaikan isu psikologis dengan cara yang ringan namun bermakna. Kredibilitasnya diperoleh bukan dari latar belakang akademik, melainkan dari konsistensi dan kemampuan komunikatifnya dalam menciptakan ruang aman bagi audiens untuk memahami dan menyadari pentingnya menjaga kondisi mental. Format video pendek TikTok yang ia gunakan mendukung keterjangkauan pesan, sehingga kontennya mudah diakses, dipahami, dan diterima oleh pengikutnya dari berbagai latar belakang usia.



Gambar 1. Akun TikTok Aldila.aap

Sumber : https://www.tiktok.com/@aldila.aap?_t=ZS-8wx3BPAHaTp&_r=1

⁴ Maria, C. A., Irmayanti., & Nur, R. (2024). Analisis Gaya Komunikasi Dokter Ika Dalam Konten Edukasi Perawatan Kulit di TikTok. *SEIKO: Journal Of Management & Business*, 7(1).



Gambar 2. Konten Edukasi Aldila.aap

Sumber : https://www.tiktok.com/@aldila.aap?_t=ZS-8wx3BPAHaTp&_r=1

Meskipun saat ini telah banyak kreator di TikTok yang mengangkat isu kesehatan mental dalam bentuk konten edukatif, efektivitas penyampaian pesan dari konten-konten tersebut masih memerlukan kajian yang lebih komprehensif. Tidak semua pesan yang disalurkan melalui platform media sosial dapat diterima sepenuhnya oleh audiens, khususnya oleh kalangan remaja yang masih berada dalam fase perkembangan emosional dan sosial. Hal penting yang perlu dilihat adalah apakah remaja bisa benar-benar memahami, menerima, dan menerapkan pesan tentang kesehatan mental tersebut. Selain itu, informasi yang disampaikan juga perlu dicek apakah sudah akurat, berdasarkan pengalaman nyata, atau ada dasarnya secara psikologis (Zahara, 2024).⁵

Remaja masa kini cenderung mencari informasi seputar kondisi mental mereka melalui media sosial seperti TikTok karena kemudahan akses, sifatnya yang lebih personal, serta kesesuaian dengan gaya komunikasi mereka. Tetapi, jika konten tersebut tidak disampaikan dengan cara yang tepat dan etis, bisa saja menimbulkan kesalahpahaman atau malah membuat mereka mendiagnosis diri sendiri tanpa bantuan ahli (Saputra et al., 2023).⁶ Oleh karena itu, penting dilakukan analisis terhadap

⁵ Zahara, N. (2024). Pengaruh Konten Kesehatan Mental pada Media Sosial terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Riset Dakwah dan Komunikasi*, 5(1), 42–48.

⁶ Saputra, A., et al. (2023). Efektivitas Komunikasi Kesehatan Melalui Short Video bagi Perubahan Perilaku Kesehatan. *ResearchGate*, 6(2).

GAYA KOMUNIKASI KESEHATAN AKUN TIKTOK @ALDILA.AAP DALAM MENYAMPAIKAN EDUKASI KESEHATAN MENTAL KEPADA REMAJA

efektivitas pesan-pesan edukatif yang beredar di media sosial, termasuk yang disampaikan melalui akun @aldila.aap, untuk memastikan bahwa komunikasi yang terjadi mampu memberikan dukungan, meningkatkan kesadaran, serta mendorong perubahan perilaku yang positif dalam memahami isu kesehatan mental.

Kesehatan mental sangat mempengaruhi kualitas hidup individu, kepercayaan diri, dan kestabilan emosional. Konten edukatif seperti yang disampaikan oleh Aldila dapat membantu remaja mengenali perasaan mereka, mengelola emosi secara lebih sehat, serta menghindari tindakan impulsif sebagai dampak dari tekanan sosial. Video-video yang dipublikasikan tidak hanya menyampaikan informasi, melainkan juga menciptakan suasana yang nyaman dan penuh empati. Melalui pendekatan visual, narasi yang kuat, serta penggunaan bahasa yang akrab dengan kehidupan remaja, konten ini memiliki potensi untuk mempengaruhi cara berpikir dan perilaku remaja ke arah yang lebih positif dalam jangka panjang (Yuliarti et al., 2024).⁷

Sampai saat ini, masih terbatas penelitian yang membahas bagaimana gaya komunikasi di TikTok dapat mempengaruhi pemahaman remaja terhadap kesehatan mental. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui lebih dalam bagaimana akun TikTok @aldila.aap memanfaatkan kekuatan media sosial dalam menyampaikan pesan-pesan psikologis yang efektif, serta mengidentifikasi sejauh mana pesan tersebut dapat menginspirasi remaja untuk lebih memperhatikan kondisi mental mereka sendiri.

Secara keseluruhan, penelitian ini muncul dari kebutuhan untuk menilai apakah komunikasi seputar kesehatan mental di media sosial sudah berjalan efektif, terutama bagi remaja. Harapannya, hasil penelitian ini bisa memberikan masukan untuk membuat strategi komunikasi kesehatan yang lebih empatik, menyentuh sisi emosional, dan memanfaatkan media sosial seperti TikTok secara maksimal agar bisa menjangkau kelompok usia yang paling membutuhkan perhatian dalam hal kesehatan jiwa.

KAJIAN TEORITIS

Landasan Teoritis

1. Teori Model Aris Toteles

⁷ Yuliarti, D., et al. (2024). Analisis Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA N 2 Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6992–7005.

Teori retorika Aristoteles menjelaskan bagaimana efektivitas komunikasi dapat dicapai melalui tiga komponen utama, yaitu **Ethos (kredibilitas komunikator)**, **Pathos (emosi audiens)**, dan **Logos (logika atau argumentasi)**. Dalam konteks komunikasi kesehatan digital melalui platform TikTok, seperti yang dilakukan oleh kreator akun @aldila.aap, penerapan ketiga aspek retorika ini menjadi penting untuk dipahami karena berkaitan langsung dengan keberhasilan pesan yang disampaikan dalam membentuk persepsi dan mempengaruhi perilaku audiens.

a) Ethos (Kredibilitas Komunikator)

Ethos berkaitan dengan sejauh mana audiens mempercayai komunikator. Dalam kasus @aldila.aap, meskipun Aldila bukan seorang tenaga profesional di bidang psikologi, ia mampu membangun kredibilitas melalui konsistensi konten, gaya bicara yang jujur, serta kemampuan membentuk kedekatan emosional dengan audiens. Penampilannya yang ramah, narasi yang terbuka, dan respons terhadap komentar pengikut membentuk citra sebagai sosok yang dapat dipercaya, layaknya teman sebaya yang memahami pergolakan emosi remaja. Hal ini menunjukkan bahwa Ethos tidak semata-mata lahir dari otoritas keilmuan, tetapi juga dari karakter, niat baik, dan gaya komunikasi yang mencerminkan empati serta keaslian.

b) Pathos (Emosi Audiens)

Pathos menyentuh ranah emosional audiens dan menjadi salah satu elemen terkuat dalam membangun keterikatan psikologis. Aldila sering kali menggunakan kata-kata yang memberikan validasi dan penguatan emosional seperti “nggak apa-apa kalau kamu ngerasa gagal hari ini,” atau “terima kasih karena sudah bertahan sejauh ini.” Kalimat-kalimat seperti ini memicu resonansi emosional yang membuat audiens merasa dimengerti dan tidak sendiri. Dalam teori Aristoteles, Pathos menjadi alat penting untuk membangkitkan simpati, kehangatan, dan kedekatan emosional antara komunikator dan komunikan dan hal ini diterapkan sangat efektif oleh Aldila dalam konten-kontennya.

c) Logos (Logika dan Bukti)

GAYA KOMUNIKASI KESEHATAN AKUN TIKTOK @ALDILA.AAP DALAM MENYAMPAIKAN EDUKASI KESEHATAN MENTAL KEPADA REMAJA

Logos mengacu pada logika, argumen, dan struktur pesan yang digunakan oleh komunikator. Dalam konteks akun @aldila.aap, Logos ditunjukkan melalui penyampaian informasi yang runut, disertai contoh situasi nyata yang sering dihadapi remaja, seperti tekanan sosial, kehilangan semangat, atau rasa tidak percaya diri. Meskipun tidak mengutip data statistik atau teori psikologi secara langsung, Aldila menyusun narasi berdasarkan pengalaman keseharian yang bersifat universal dan masuk akal, sehingga mudah dipahami dan diterima oleh audiens. Logos di sini bukan dalam bentuk akademis formal, melainkan dalam bentuk *reasoning* sederhana yang ditanamkan melalui cerita, ilustrasi keseharian, dan analogi emosional. Contohnya, saat Aldila mengatakan bahwa tidak semua luka terlihat dan setiap orang punya waktu sembuhnya masing-masing, itu merupakan bentuk penyampaian logis yang dibalut dengan kepekaan sosial dan psikologis.

Pada kesimpulan teori Aristoteles ini menjadi sangat relevan dalam mengkaji bagaimana akun @aldila.aap menyampaikan edukasi kesehatan mental secara efektif kepada remaja. Dengan membangun kredibilitas secara personal (Ethos), mengaktifkan emosi audiens (Pathos), dan menyampaikan pesan yang logis dan relatable (Logos), Aldila berhasil memposisikan dirinya sebagai komunikator yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga mendampingi dan memengaruhi audiens dalam mengelola kondisi psikologis mereka.

2. Teori Model Persuasi (Hugh Rank)

Model Persuasi Hugh Rank membahas dua strategi utama dalam memengaruhi audiens, yaitu intensifikasi (penguatan) dan pengurangan (pelemahan). Kedua pendekatan ini bertujuan untuk memperkuat pesan utama atau mengurangi fokus audiens terhadap informasi yang dianggap mengganggu atau tidak relevan. Dalam konteks komunikasi kesehatan digital, khususnya pada akun TikTok @aldila.aap yang menyampaikan edukasi tentang kesehatan mental, teori ini dapat menjelaskan bagaimana pesan-pesan yang disampaikan mampu membangun pengaruh terhadap audiens remaja secara emosional dan kognitif.

a) Intensifikasi

Strategi intensifikasi dilakukan dengan menguatkan elemen-elemen tertentu dalam pesan, seperti pengulangan kalimat positif (repetisi), penggunaan simbol atau kata yang memiliki asosiasi emosional kuat, serta komposisi visual yang menarik. Dalam konten TikTok @aldila.aap, intensifikasi terlihat dari:

- 1) Repetisi: Penggunaan kalimat-kalimat afirmatif seperti “*nggak apa-apa kalau kamu lelah,*” atau “*terima kasih sudah bertahan*” sering diulang dalam berbagai video, sehingga memperkuat daya ingat dan keterikatan emosional audiens terhadap pesan.
- 2) Asosiasi: Aldila secara konsisten mengasosiasikan kesehatan mental dengan nilai-nilai positif seperti keberanian, ketahanan, dan penerimaan diri. Kata-kata yang digunakan membangkitkan rasa nyaman dan aman.
- 3) Komposisi: Video disusun dengan tone visual yang hangat, musik latar lembut, dan narasi lambat yang dirancang untuk menciptakan efek menenangkan, memperkuat atmosfer konten sebagai ruang reflektif dan empatik.

Strategi intensifikasi ini penting karena remaja lebih merespons konten yang terasa dekat secara emosional dan mampu membentuk pengalaman pribadi yang bermakna.

b) Pengurangan (*Downplay*)

Sementara itu, strategi pengurangan digunakan dengan cara menyamarkan atau mengalihkan perhatian dari hal-hal yang bisa mengganggu penerimaan pesan. Dalam konten @aldila.aap, strategi ini ditunjukkan melalui:

- 1) Omisian: Aldila menghindari penggunaan istilah klinis atau istilah yang dapat menimbulkan jarak, seperti diagnosis medis atau bahasa psikologis yang terlalu teknis. Ini membuat konten terasa lebih ringan dan mudah dicerna.

GAYA KOMUNIKASI KESEHATAN AKUN TIKTOK @ALDILA.AAP DALAM MENYAMPAIKAN EDUKASI KESEHATAN MENTAL KEPADA REMAJA

- 2) Diversi: Fokus diarahkan pada perasaan dan proses pemulihan, bukan pada masalah atau trauma secara mendetail. Misalnya, daripada menjelaskan depresi secara klinis, ia berbicara tentang perasaan kehilangan semangat dan menawarkan cara untuk bangkit perlahan.
- 3) Konfusi (pengalihan makna): Kadang digunakan metafora atau analogi sederhana untuk menggambarkan kondisi emosional, misalnya membandingkan pikiran negatif dengan “awan gelap yang lewat,” yang membantu audiens memahami tanpa merasa dihakimi atau takut

Kesimpulan yang bisa diambil dari teori Hugh Rank ini adalah komunikasi kesehatan mental oleh akun @aldila.aap menunjukkan bahwa kekuatan pesan tidak hanya terletak pada isi, tetapi juga pada cara menyusunnya. Dengan memperkuat aspek-aspek positif dan meredam elemen-elemen yang bisa menimbulkan resistensi, komunikasi yang dibangun terasa lebih lembut, humanis, dan mampu menciptakan perubahan sikap secara bertahap. TikTok, sebagai media visual, menjadi sarana yang efektif untuk menerapkan prinsip-prinsip persuasi ini dalam menyampaikan pesan yang mendalam secara sederhana.

Landasan Konseptual

1. Pengertian Gaya Komunikasi Kesehatan

Gaya komunikasi adalah cara khas yang digunakan oleh seseorang dalam menyampaikan pesan kepada orang lain, baik melalui kata-kata, gerak tubuh, maupun tampilan visual. Menurut Yoana & Dion (2022),⁸ gaya komunikasi merupakan refleksi psikologis yang memengaruhi cara individu menyampaikan emosi, keinginan, dan pengalaman, sebagai alternatif dari komunikasi yang bersifat langsung dan terbuka.

⁸ Yoana Lestonac & Dion Eriend. (2021). Pengaruh Media Sosial TikTok Terhadap Gaya Komunikasi Siswa SDN 18 Kinali Kabupaten Pasaman Barat Provinsi Sumatera Barat. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 1(3), 92-99

2. Kesehatan Mental Remaja dan Media Sosial

Masa remaja merupakan tahap transisi dari anak-anak menuju kedewasaan. Pada fase ini, individu mengalami perubahan, baik secara fisik, biologis, maupun emosional. Sayangnya, banyak remaja lebih fokus pada aspek kesehatan jasmani saja. Padahal, kesehatan mental juga memiliki peranan penting karena berpengaruh terhadap cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Remaja dengan kondisi mental yang sangat sehat akan lebih mampu mengoptimalkan potensi dirinya secara positif. (Rahmawaty et al., 2022).⁹ Berdasarkan definisi dari World Health Organization (WHO), remaja merupakan kelompok usia yang berada dalam rentang 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai individu berusia antara 10 sampai 18 tahun.

Di media sosial seperti TikTok, pendekatan komunikasi yang digunakan perlu disesuaikan agar dapat menjangkau berbagai kalangan, terutama remaja. Pesan yang disampaikan dengan cara yang ringan, penuh empati, dan menggunakan bahasa sehari-hari cenderung lebih mudah diterima serta dimengerti oleh para pengguna. Aldila, kreator di akun @aldila.aap, membuktikan bahwa gaya penyampaian yang terasa dekat dan relevan dengan kehidupan remaja dapat menjadi penghubung yang efektif antara pesan edukasi seputar kesehatan mental dan pengalaman emosional yang sedang mereka alami (Zahara, 2024).¹⁰

3. Peran Komunikator Sebagai Agen Edukasi Digital

Dalam ranah komunikasi kesehatan digital, peran komunikator sebagai penyampai pesan edukatif menjadi sangat penting. Mereka tidak hanya bertugas menyebarkan informasi yang tepat dan meyakinkan, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk pemahaman, sikap, serta perilaku khalayak terhadap isu-isu

⁹ Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., T. B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276–281.

¹⁰ Zahara, N. (2024). Pengaruh Konten Kesehatan Mental pada Media Sosial terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Riset Dakwah dan Komunikasi*, 5(1), 42–48

GAYA KOMUNIKASI KESEHATAN AKUN TIKTOK @ALDILA.AAP DALAM MENYAMPAIKAN EDUKASI KESEHATAN MENTAL KEPADA REMAJA

seperti kesehatan mental. (Wijayanti & Sunardi, 2022)¹¹. Melalui gaya komunikasi yang penuh empati dan mampu menyesuaikan diri dengan audiens, seorang komunikator bisa menciptakan hubungan emosional yang kuat dan mendorong individu untuk merefleksikan diri hingga berpotensi mengubah perilaku. Oleh karena itu, seorang komunikator dituntut untuk mampu menyusun pesan yang menarik perhatian, namun tetap didasarkan pada data yang valid dan memiliki tanggung jawab sosial.

Akun TikTok @aldila.aap menjadi contoh bagaimana seorang kreator yang bukan tenaga profesional di bidang kesehatan mental dapat berperan sebagai penyampai edukasi melalui konten yang penuh empati, menyentuh secara emosional, dan tersusun secara runtut. Kepercayaan dari audiens dibangun melalui konsistensi unggahan, gaya komunikasi yang mendukung, serta keterlibatan aktif dalam merespons pengikut. Hal ini menjadikan Aldila lebih dari sekadar pembuat konten, ia berperan sebagai figur inspiratif yang mampu membentuk kesadaran dan sikap positif remaja terhadap pentingnya kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian dalam jurnal ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif analitis. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengkaji jenis gaya komunikasi yang diterapkan oleh kreator TikTok @aldila.aap dalam menyampaikan pesan edukatif seputar kesehatan mental, serta mengevaluasi dampaknya terhadap pemahaman dan tanggapan audiens, khususnya perempuan remaja.

Adapun subjek penelitian merupakan pengikut akun TikTok @aldila.aap yang secara aktif mengakses dan menonton konten bertema kesehatan mental dan pengembangan diri. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive, yakni remaja berusia antara 15 hingga 24 tahun yang telah menonton setidaknya tiga video edukatif dari akun tersebut. Data dikumpulkan dengan memusatkan perhatian pada

¹¹ Wijayanti, K, R., & Sunardi, M, A. (2022). Gaya Komunikasi Analisa Widyaningrum dan Efeknya Terhadap Publik. Jurnal Kajian Komunikasi dan Studi Media, (1).

konten yang menampilkan gaya komunikasi yang empatik, afirmatif, serta menggunakan pendekatan naratif yang bersifat personal.

Tabel 1. Data Engagement TikTok Akun @aldila.aap

Tanggal Posting	Jenis Konten TikTok	Jumlah Views	Jumlah Komentar	Jumlah Share	Respon Audiens (Survei)
12/4/24	Berhenti Berbicara Yang Buruk Ke Diri Sendiri	137,900	311	1.050	70% merasa lebih termotivasi
7/11/24	Cara Balas Dendam Paling Elegan (Healing Emosi)	283.900	129	1.003	65% merasa lebih tenang setelah menonton
5/11/24	3 Hal Untuk Fokus Di Usia 20-an	147.800	167	1.333	50% mulai journaling dan refleksi diri
6/11/24	Mindset Agar Percaya Diri	24.800	24	85	42% merasa lebih yakin saat berinteraksi sosial
6/11/24	Big Sister Advice: Pilih Kesulitanmu	8.056	14	19	33% merasa tertampar secara emosional
5/11/24	Reminder Untuk Cewek-Cewek Kamu Berharga	21.300	156	2.062	80% merasa divalidasi dan terbantu

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi terhadap konten yang dipublikasikan oleh akun TikTok @aldila.aap. Analisis difokuskan pada aspek visual, alur narasi, serta bentuk interaksi dengan pengguna (seperti komentar dan jumlah dibagikan). Konten-konten tersebut kemudian dikelompokkan berdasarkan tema yang berkaitan dengan edukasi kesehatan mental dan pengembangan diri, dengan perhatian khusus pada pola komunikasi yang digunakan oleh sang kreator.

GAYA KOMUNIKASI KESEHATAN AKUN TIKTOK @ALDILA.AAP DALAM MENYAMPAIKAN EDUKASI KESEHATAN MENTAL KEPADA REMAJA

Sebagai pelengkap, data tambahan diperoleh melalui penyebaran kuesioner daring kepada pengikut akun tersebut. Tujuannya adalah untuk mengetahui bagaimana persepsi audiens terhadap pesan yang disampaikan, tingkat pemahaman mereka, efek emosional yang ditimbulkan, serta adanya indikasi perubahan perilaku, seperti meningkatnya kesadaran diri (self-awareness), keterbukaan dalam komunikasi interpersonal, hingga penerapan metode penyembuhan diri (self-healing).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kuesioner yang dibagikan kepada 150 partisipan yang merupakan pengikut akun TikTok @aldila.aap, diperoleh temuan bahwa sekitar 78% responden merasa bahwa konten yang dibagikan oleh Aldila mudah dicerna dan sangat bermanfaat dalam membantu mereka memahami isu-isu kesehatan mental, khususnya yang berkaitan dengan pengelolaan emosi, kepercayaan diri, serta proses pemulihan diri. Sebanyak 61% responden menyatakan bahwa setelah menonton beberapa video edukatif dari akun tersebut, mereka mengalami peningkatan ketenangan emosional, merasa lebih termotivasi, dan mulai mengadopsi kebiasaan positif seperti menulis jurnal, berkomunikasi dengan orang tua, serta mulai mampu menetapkan batas dalam lingkungan sosial yang tidak sehat.

Hasil analisis terhadap konten memperlihatkan bahwa pendekatan komunikasi yang digunakan oleh kreator sangat efektif dalam menjangkau kalangan muda. Aldila menyampaikan informasi dengan gaya naratif yang bersifat personal dan penuh empati, menggunakan ungkapan afirmatif, intonasi suara yang lembut, serta visual yang sederhana namun menggugah secara emosional. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip komunikasi persuasif, di mana kombinasi antara kredibilitas pribadi dan kehangatan emosional menjadi kunci dalam membentuk pengaruh terhadap audiens, baik dalam hal refleksi maupun perubahan sikap.

Di samping itu, pemilihan diksi yang akrab di telinga remaja dan topik yang relevan dengan permasalahan mereka seperti overthinking, harga diri rendah, dan penerimaan diri membuat kontennya terasa dekat secara emosional. Narasi yang disampaikan cenderung singkat namun padat makna, diperkuat dengan tampilan visual yang hangat dan latar musik yang mendukung suasana pesan. Respons audiens

ditunjukkan melalui komentar positif, jumlah likes yang tinggi, dan penyebaran ulang konten ke media sosial lain, yang menjadi indikasi adanya resonansi emosional yang kuat.

Meski begitu, penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa tantangan, terutama dalam hal keterbatasan durasi video TikTok yang membuat penyampaian materi belum sepenuhnya mendalam. Walaupun gaya komunikasi Aldila sangat efektif dalam aspek emosional, sebagian audiens menyampaikan kebutuhan akan informasi yang lebih mendalam dan berbasis pengetahuan ilmiah agar mereka dapat memahami kondisi psikologis secara lebih komprehensif. Meskipun demikian, konten dari akun @aldila.aap tetap dianggap sebagai media yang efektif dalam menumbuhkan kesadaran awal dan mendorong remaja untuk mulai peduli terhadap kesehatan mental mereka sendiri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil analisis terhadap isi konten serta respons dari para penontonnya, dapat disimpulkan bahwa cara komunikasi yang digunakan oleh kreator TikTok @aldila.aap dalam menyampaikan isu kesehatan mental terbukti cukup efektif dalam menjangkau dan memengaruhi remaja. Pendekatan yang empatik, menggunakan gaya bercerita, dan bersifat interaktif, dipadukan dengan tampilan visual dan audio yang menarik, membuat pesan yang disampaikan bukan hanya diterima, tetapi juga dapat menyentuh sisi emosional para audiens.

TikTok kini tidak lagi hanya menjadi tempat untuk mencari hiburan, tetapi telah berkembang menjadi ruang untuk berdiskusi dan belajar, terutama bagi remaja yang sedang mencari pemahaman, dukungan emosional, dan pengakuan terhadap perasaan mereka. Dalam hal ini, komunikasi tentang kesehatan mental melalui media sosial terbukti dapat mendorong peningkatan kesadaran diri, rasa empati, serta kemampuan refleksi di kalangan anak muda.

DAFTAR REFERENSI

- Asiah, N. N. (2021). Gaya Komunikasi Selebgram Anggarita Dalam Product Endorsement Di Instagram. Salemba Empat, 4809.
- Khanifah, J, A., & Nisa, K, P. (2023). Gaya Komunikasi Kevin Nguyen Dalam Menyampaikan Isu Politik Di Media Tiktok. Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam, 14(1).

GAYA KOMUNIKASI KESEHATAN AKUN TIKTOK @ALDILA.AAP DALAM MENYAMPAIKAN EDUKASI KESEHATAN MENTAL KEPADA REMAJA

- Maria, C, A., Irmayanti., & Nur, R. (2024). Analisis Gaya Komunikasi Dokter Ika Dalam Konten Edukasi Perawatan Kulit Di TikTok. *SEIKO : Journal Of Management & Business*, 7(1).
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., T, B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276–281.
- Risky Azizah, Revina Sinta Ananda, & Andhita Risiko Faristiana. (2023). Dampak Tiktok Terhadap Gaya Hidup Remaja Perempuan. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(4), 399–414.
- Saputra, A., et al. (2023). Efektivitas Komunikasi Kesehatan Melalui Short Video bagi Perubahan Perilaku Kesehatan. *ResearchGate.*, 6(2).
- Wijayanti, K, R., & Sunardi, M, A. (2022). Gaya Komunikasi Analisa Widyaningrum dan Efeknya Terhadap Publik. *Jurnal Kajian Komunikasi dan Studi Media*, (1).
- Yoana Lestonac & Dion Eriend. (2021). Pengaruh Media Sosial TikTok Terhadap Gaya Komunikasi Siswa SDN 18 Kinali Kabupaten Pasaman Barat Provinsi Sumatera Barat. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 1(3), 92-99
- Yuliarti, D., et al. (2024). Analisis Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA N 2 Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6992–7005.
- Zahara, N. (2024). Pengaruh Konten Kesehatan Mental pada Media Sosial terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Riset Dakwah dan Komunikasi*, 5(1), 42–48.