

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini akan menyajikan hasil dan analisis penelitian yang diperoleh melalui wawancara terhadap informan penelitian ibu generasi X dan Y yang memiliki anak remaja. Subyek penelitian akan dijabarkan secara mendalam dan rinci berdasarkan hasil proses open coding, selective coding dan axial coding agar memudahkan pembaca dalam memahami data penelitian ini. Selain menjabarkan data, peneliti akan melakukan interpretasi data berdasarkan sejumlah konsep yang ada di bab tinjauan pustaka.

Penyajian diawali dengan gambaran umum subjek penelitian, kemudian dilanjutkan dengan hasil dan analisis penelitian. Pada gambaran umum subjek penelitian, peneliti menguraikan informasi yang didapat melalui informan agar diperoleh konteks penelitian. Sementara pada bagian hasil dan analisis penelitian, terdapat uraian temuan data dari hubungan-hubungan kategori yang telah ditentukan dan di sesuaikan dengan rumusan masalah ke dalam bentuk tema-tema besar. Sehingga pembabakan data di akhir berupa hasil interpretasi berdasarkan fenomena dan konsep utama sesuai alur kerangka berpikir yakni persepsi kalangan ibu generasi X dan Y terkait informasi kesehatan mental remaja di media sosial.

4.1 Gambaran Umum Subjek Penelitian

Pada penelitian ini, terdapat sejumlah enam informan dari total keseluruhan kalangan ibu generasi X dan Y yang memiliki anak remaja usia 10 – 18 tahun. Enam informan yang ditentukan berdasarkan tiga kalangan ibu generasi X (1965-1980) dan tiga kalangan ibu generasi Y (1981-1995). Penentuan jumlah tersebut, memenuhi syarat kesesuaian dan ketepatan berdasarkan karakteristik tujuan penelitian hingga memperoleh data secara mendalam.

Informan #1

Informan pertama dalam penelitian ini, bernama Endah Susanti, seorang ibu rumah tangga berusia 47 tahun dengan tahun kelahiran 1978 sebagai generasi X, dengan latar belakang pendidikan akhirnya S1 Ekonomi. Ibu Endah memiliki 2 anak remaja

berusia 18 tahun (perempuan) dan 12 tahun (laki-laki), yang saat ini kesibukannya fokus menjadi ibu rumah tangga bagi keluarganya, seperti mendampingi kedua anaknya dalam antar jemput sekolah dan mengurus kebutuhan aktivitas sehari-hari. Area tempat tinggal terletak di perumahan daerah Sawangan, Kota Depok. Dalam kehidupan sehari-harinya, ibu Endah berusaha menjaga waktu yang berkualitas bersama anak-anaknya seperti menonton, menyanyi, ataupun makan keluarga untuk sekedar kumpul bersama dirumah. Dalam penggunaan media sosial, Ibu Endah cenderung mengaksesnya saat waktu-waktu bersantai saja, apabila tidak ada pekerjaan atau aktivitas di hari itu.

Informan #2

Informan kedua dalam penelitian ini, bernama Nurkhikmah, seorang ibu rumah tangga berusia 47 tahun dengan tahun kelahiran 1978 sebagai generasi X, dengan latar belakang pendidikan SMA. Ibu Khikmah memiliki 2 anak remaja berusia 18 tahun (laki-laki) dan 15 tahun (perempuan), yang saat ini kesibukannya sebagai ibu rumah tangga dalam mengurus kebutuhan sehari-hari ketiga anaknya dan suaminya. Area tempat tinggal saat ini, terletak di perumahan dari Bappenas, Kota Depok. Dalam kehidupan sehari-hari, ibu khikmah jarang menggunakan media sosial seperti *Instagram*, *Tiktok*, maupun *Youtube*, kecuali *Whatsapp* untuk sekedar berkomunikasi dengan keluarga maupun kenalan terdekatnya. Ibu Khikmah senantiasa berorientasi dalam perkembangan tumbuh kembang anak-anak nya yang sudah mulai dewasa, dengan cara memberikan kepercayaan dan bersahabat agar membangun lingkungan yang sehat dan nyaman dirumah.

Informan #3

Informan ketiga dalam penelitian ini, bernama Rahmi Mulyati, seorang ibu rumah tangga berusia 45 tahun dengan tahun kelahiran 1980 sebagai generasi X, dengan latar belakang Pendidikan S1. Ibu Rahmi memiliki 3 anak remaja yang berusia 18 tahun (perempuan), 15 tahun (laki-laki, dan 12 tahun (laki-laki), yang saat ini kesibukannya sebagai ibu rumah tangga dalam mengurus kebutuhan aktivitas anak-anaknya, seperti sekolah maupun mengaji. Dalam aktivitas sehari-harinya, ibu Rahmi belajar berdamai dengan adanya teknologi saat ini, termasuk dalam penggunaan media sosial yang memang ada dampak baik dan buruknya. Ibu Rahmi melihat dan yakin bahwa seiring perkembangan zaman, terdapat sisi baik dari

perkembangan teknologi, seperti anak laki-laki yang kedua berusia 15 tahun sudah bisa menghasilkan revenue dari bermain game apabila tujuannya positif dan bijak. Selain itu juga, ibu Rahmi memiliki kesadaran parenting yang tegas terhadap anaknya, seperti pernah mencari informasi terkait ADHD. Lalu berusaha menjadi teladan bagi anak-anaknya, yang diawali dari tindakan ibunya terlebih dahulu sebelum mengatur kebiasaan anak dalam beraktivitas sehari-hari, terutama pada penggunaan gadget.

Informan #4

Informan keempat dalam penelitian ini, bernama Lia Yulianti, yang merupakan seorang guru TK di salah satu daerah Bintaro. Saat ini Ibu Lia berusia 35 tahun dengan tahun kelahiran 1990 sebagai generasi Y, dengan latar belakang Pendidikan S2 Magister Pendidikan. Ibu Lia memiliki 1 anak remaja yang berusia 10 tahun dengan jenis kelamin perempuan. Dalam aktivitas sehari-harinya, ibu Lia cenderung menghabiskan waktu dari senen hingga jumat sebagai guru TK, namun untuk hari sabtu dan minggu meluangkan waktu di rumah maupun berekreasi bersama keluarga. Dalam penggunaan media sosial, Ibu Lia memiliki tingkat kesadaran dalam mencari maupun mengetahui berita terbaru setiap hari melalui media sosial seperti *Tiktok* dan *Instagram*. Selain itu, ibu Lia juga menyadari bahwa penggunaan media sosial memang sudah menjadi rutinitas kebiasaan sehari-hari karena hanya dengan melalui media sosial, bisa mendapatkan informasi secara cepat seperti tips-tips atau rekomendasi tempat agar mampu menjaga kesehatan mental secara aman bagi seorang ibu maupun anaknya.

Informan #5

Informan kelima dalam penelitian ini, bernama Ati Rohati, yang saat ini bekerja sebagai seorang Arsitek, berusia 44 tahun dengan tahun kelahiran 1981 sebagai generasi Y, dengan latar belakang Pendidikan S1. Ibu Ati memiliki 2 anak remaja yang berusia 17 tahun (perempuan) dan 14 tahun (perempuan). Dalam aktivitas sehari-harinya, Ibu Ati berusaha membagi perannya juga sebagai ibu rumah tangga dalam mengurus kebutuhan sehari-hari anak dan suaminya. Dalam penggunaan media sosial, ibu Ati cenderung mencari informasi yang memiliki tujuan dalam kedamaian batin atau sesuai dengan suasana hatinya pada saat itu. Seperti kajian motivasi, resep masak, kisah pengalaman seseorang, maupun solusi dari masalah

yang sering terjadi dalam kehidupan pribadinya termasuk persoalan anak. Dalam berbagai peran yang dimilikinya pun, Ibu Ati senantiasa mendukung aktivitas minat dan bakat anak remajanya dalam tumbuh perkembangan semasa sekolah. Selain itu, dalam mengakses media sosial, ibu Ati hanya melakukannya saat waktu-waktu santai saja dan tidak membuka handphone di waktu sibuk bekerja.

Informan #6

Informan keenam dalam penelitian ini, bernama Anna Imam, seorang ibu rumah tangga yang juga melakukan kegiatan usaha di bidangnya. Ibu Anna berusia 42 tahun dengan tahun kelahiran 1982, sebagai generasi Y, dengan latar belakang pendidikan D2 PGTK. Ibu Anna memiliki 2 anak remaja laki-laki yang berusia 16 tahun dan 14 tahun. Dalam aktivitas sehari-harinya, ibu Anna berusaha menanamkan pola pikir positif dan sehat sebelum memulai hari dari bangun tidur, seperti minum air putih, olahraga pagi agar bisa membangun suasana hati yang bahagia untuk keluarganya. Selain itu juga, Ibu Anna senantiasa mendukung kebutuhan fisik maupun mental kedua anak remajanya, dengan cara memberikan kebutuhan dalam aktivitas sekolah dan mendengarkan keinginan minat sebagai temannya. Dalam penggunaan media sosial, ibu Anna cenderung jarang aktif mencari informasi di platform *Facebook* dan *Instagram*, namun *Whatsapp* menjadi prioritas utama karena untuk menjalin komunikasi dengan keluarga, kerabat terdekat maupun aktivitas usaha miliknya.

Tabel 4. 1 Deskripsi Informan

Deskripsi	Informan					
	Endah	Khikmah	Rahmi	Yulia	Ati	Anna
Usia	X (47 Tahun)	X (47 Tahun)	X (45 Tahun)	Y (35 Tahun)	Y (44 Tahun)	Y (42 Tahun)
Pendidikan Akhir	S1	SMA	S1	S2	S1	D2
Pekerjaan	IRT	IRT	IRT	Guru TK	Arsitek	IRT
Area Tempat tinggal	Komplek	Komplek	Komplek	Komplek	Komplek	Cluster
Anak Remaja	2 remaja dari 3 bersaudara	2 remaja dari 3 bersaudara	3 remaja dari 3 bersaudara	1 remaja dari 2 bersaudara	2 remaja dari 3 bersaudara	2 remaja dari 2 bersaudara

Deskripsi	Informan						
	Endah	Khikmah	Rahmi	Yulia	Ati	Anna	
Usia	Anak 18 & 12	18 & 15	18, 15 & 12	10 tahun	17 & 14	16 & 14	
Remaja	Tahun	Tahun	Tahun		Tahun	Tahun	
Jenis Kelamin	Perempuan & Laki-laki	Laki-laki & Perempuan	Perempuan, laki-laki & laki-laki	Perempuan	Perempuan & Perempuan	Laki-laki & Laki-laki	
Kepemilikan Akun Media Sosial	Instagram, Facebook.	Instagram, Tiktok, Youtube	Instagram, Facebook, Tiktok.	Instagram, Tiktok, Facebook	Instagram, Tiktok.	Instagram, Facebook.	
Riwayat Kesehatan Mental Ibu	Memiliki pengetahuan tanpa pengalaman langsung	Memiliki pengetahuan tanpa pengalaman langsung	Pernah mendampingi orang terdekat	Pernah mengalami secara pribadi	Pernah mengalami secara pribadi	Memiliki pengetahuan tanpa pengalaman langsung	

Sumber: Olahan Peneliti

Temuan Menarik:

Keenam Informan dalam penelitian ini, mayoritas memiliki akun media sosial *Instagram*. Walaupun ada beberapa sudah jarang mengakses, namun informan masih memiliki akun profil dan terinstal platform tersebut di ponselnya. Sebagaimana data dari Indonesia Social Media Statictis 2025 menunjukkan bahwa, platform media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia 2025 saat ini adalah Instagram (84.80%), dibandingkan Facebook (81.30%), dan Tiktok (63.10%).

4.2 Hasil dan Analisis Penelitian

Pada bagian ini, peneliti akan menjabarkan secara struktur terkait hasil dan analisis penelitian berdasarkan pedoman wawancara dengan berbagai klasifikasi tema-tema besar, yaitu kebiasaan penggunaan media sosial, pengetahuan ibu generasi X dan Y terkait informasi kesehatan mental, pengalaman ibu terkait kesehatan mental remaja, informasi kesehatan mental remaja di media sosial, dan terakhir persepsi ibu generasi X dan Y terkait informasi kesehatan mental remaja di media sosial (*Instagram, Facebook, Tiktok, Youtube*). Sehingga data yang diperoleh jelas dan terarah sesuai dengan tujuan penelitian yaitu “Untuk Mengetahui Persepsi

Kalangan Ibu Generasi X dan Y Terkait Informasi Kesehatan Mental Remaja Di Media Sosial”

4.2.1 Kebiasaan Pengguna Media Sosial

Pada bagian ini, terdapat klasifikasi kebiasaan penggunaan media sosial kalangan ibu Generasi X dan Y yang memiliki remaja 10-18 tahun. Kebiasaan pengguna media sosial yang dimaksud ialah untuk memahami bagaimana ibu kalangan generasi X dan Y belajar dan berkembang secara teknologi melalui media sosial. Sehingga peneliti dapat mengetahui cara pandang masing-masing ibu dalam memilah, mengatur, menerima serta menginterpretasikan informasi di media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Keenam informan menjelaskan platform media sosial yang dimiliki, tahun penggunaan, alasan penggunaan, frekuensi penggunaan, dan durasi penggunaan.

1. Platform media sosial yang dimiliki

Keenam informan menjelaskan apa saja platform media sosial yang dimiliki, dalam artian keenam informan memiliki akun pribadi disertai platform media sosial yang terunduh di ponselnya. Informan 1 sebagai ibu kalangan generasi X yang termasuk dalam kelompok *digital immigrant*, dengan latar belakang pendidikan S1, menyampaikan bahwa ia hanya memiliki dua media sosial yang aktif hingga saat ini, yaitu *Facebook* dan *Instagram*.

“Saya pakai *Facebook* dan *Instagram*” (Informan 1, wawancara mendalam, 21 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara dengan informan 1 di atas, menjelaskan bahwa platform media sosial yang dimiliki hanya dua yakni, *Facebook* dan *Instagram*, dan dalam proses tersebut informan memerlukan bentuk contoh dari pertanyaan yang diajukan. Adapun pendapat lainnya dari informan 2 sebagai ibu kalangan generasi X yang termasuk dalam kelompok *digital immigrant*, dengan latar belakang Pendidikan SMA, menyampaikan bahwa

ia memiliki tiga platform media sosial yang aktif hingga saat ini yakni, *Instagram, Tiktok* dan *Youtube*.

“Aaaa, tapi juga enggak terlalu aktif banget ya” (Informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara dengan informan 2 diatas, peneliti bertanya berulang kali dan menyebutkan empat platform media sosial kepada informan 2, dan menegaskan *Instagram, Tiktok* dan *Youtube* sebagai kepemilikan media sosial yang dimiliki saat ini walaupun tidak terlalu aktif. Adapun pendapat lainnya dari informan 3 sebagai ibu kalangan generasi X yang termasuk dalam kelompok *digital immigrant*, dengan latar belakang Pendidikan S1, menyampaikan bahwa ia memiliki tiga platform media sosial yang aktif hingga saat ini, yakni *Instagram, Facebook* dan *Tiktok*.

“Ohh ini ibunya? *Facebook, Instagram, Tiktok*” (Informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara dengan informan 3 diatas, bahwa informan langsung menyebutkan platform media sosial yang dimiliki secara yakin tanpa adanya kebingungan. Adapun pendapat lainnya dari informan 4, sebagai ibu kalangan generasi Y yang termasuk dalam kelompok *digital native*, dengan latar belakang pendidikan S2, menyampaikan bahwa ia memiliki 2 platform media sosial aktif hingga saat ini, yaitu *Instagram* dan *Tiktok*, lalu *Facebook* sudah tidak terlalu aktif tetapi masih memiliki akun pribadi.

“Aku ya? eummm ada *Instagram, TikTok*. Soalnya sekarang update itu banyak di *TikTok*. *Facebook* ada cuma ga terlalu aktif” (Informan 4, wawancara mendalam, 22 april 2025).

Berdasarkan kutipan wawancara dengan informan 4 diatas, bahwa informan langsung menyebutkan beberapa platform media sosial yang dimiliki secara lengkap dan beragam selain ketiga platform tersebut, seperti menyebutkan *Telegram* dan *Threads* oleh informan 4. Namun kerena peneliti menetapkan keterbatasan penelitian, sehingga kedua platform tersebut tidak peneliti

cantumkan. Adapun pendapat lainnya dari informan 5, sebagai ibu kalangan generasi Y yang termasuk dalam kelompok *digital native*, dengan latar belakang Pendidikan S1, menyampaikan bahwa ia memiliki 3 platform media yang dimiliki saat ini, yaitu *Instagram* dan *TikTok*.

“Ada *Instagram*, terus ada *TikTok* juga terus ya udah paling yaudah, kalau Google engga kan ya? tapi sekarang lebih ke *TikTok*” (Informan 5, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara dengan informan 5 di atas, bahwa informan langsung menyebutkan platform media sosial yang dimiliki secara aktif dalam mengakses informasi saat ini. Adapun pendapat lainnya dari informan 6, sebagai ibu kalangan generasi Y yang termasuk dalam kelompok *digital native*, dengan latar belakang pendidikan D2, menyampaikan bahwa ia memiliki 3 platform media sosial yang dimiliki hingga saat ini, *Instagram* dan *Facebook*.

“Aku, kalau aku media sosial aku nggak terlalu aktif ya ini ya media sosial dengan IG dan *Facebook*. Aku cuma pake WA aja sih yang aktif” (Informan 6, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara dengan informan 6 di atas, bahwa informan langsung menegaskan kalau tidak terlalu aktif menggunakan media sosial seperti *Instagram* dan *Facebook* dalam kebutuhan mencari informasi, namun *Whatsapp* aktif karena kebutuhan dalam komunikasi.

Berlandaskan penjelasan di atas dari keenam informan, dapat disimpulkan bahwa diantara ketiga ibu kalangan generasi X, platform media sosial *Instagram* tampak menjadi preferensi penggunaan platform media sosial yang dimiliki. Namun berbeda halnya dengan ketiga ibu kalangan generasi Y, cenderung platform media sosial *TikTok* sebagai preferensi penggunaan platform media sosial yang dimiliki. Hal tersebut ditunjukkan melalui cara informan menegaskan dan menyebutkan beberapa kali terkait platform media sosial *Instagram* serta *TikTok* sepanjang proses wawancara berlangsung.

2. Tahun Penggunaan Media Sosial

Keenam informan menjelaskan tahun penggunaan media sosial yang dimilikinya, dalam artian seberapa lama penggunaan media sosial dari kalangan ibu generasi X dan Y yang memiliki kesadaran dalam perkembangan media sosial saat ini. Informan 1 sebagai ibu kalangan generasi X yang termasuk dalam kelompok *digital immigrant*, dengan latar belakang pendidikan S1, menyampaikan bahwa sejak 2008 atau 2009 penggunaan platform media sosial *Facebook*, sedangkan *Instagram* baru-baru ini.

“Sejak 2008, barangkali 2008 atau 2009, saya bikin Facebook. Instagram paling baru-baru” (Informan 1, wawancara mendalam, 21 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 1, bahwa informan terhitung sudah sekitar 16 atau 17 tahun dalam pengguna media sosial *Facebook*, sedangkan *Instagram* terhitung sekitar kurang dari waktu beberapa bulan walaupun tidak menyebutkan secara spesifik. Dalam artian, sudah cukup lama informan 1 dalam mengetahui perkembangan media sosial. Adapun pendapat lainnya dari informan 2 sebagai ibu kalangan generasi X yang termasuk dalam kelompok *digital immigrant*, dengan latar belakang pendidikan SMA, menyampaikan bahwa sejak 2016 penggunaan platform media sosial *Youtube*, sedangkan *Instagram* dan *TikTok* baru-baru ini.

“Sejak 2016 ya. Instagram enggak, kita baru-baru aja, TikTok juga enggak, nggak terlalu... Ya ada, ada kita punya akunnya, tapi kita nggak terlalu aktif” (Informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 2, bahwa informan terhitung sudah 9 tahun untuk penggunaan media sosial *Youtube*, namun *Instagram* dan *TikTok* informan tidak dapat menyebutkan secara spesifik tahun berapa. Adapun pendapat lainnya dari informan 3 sebagai ibu kalangan generasi X yang termasuk dalam kelompok *digital immigrant*, dengan latar belakang pendidikan S1, menyampaikan bahwa sejak 2008 penggunaan

platform media sosial *Facebook*, sedangkan 2020 untuk *Instagram* dan *Tiktok*.

“Kalau *Facebook* lama... sejak tinggal di sini udah ada kayaknya 2008... kalau *Instagram*, *Instagram* enggak inget cuma kayaknya enggak dari 2008, kayaknya baru-baru sinilah 2020 an, *Tiktok* baru-baru ini malah karena anak-anaknya kan main *Tiktok*, jadi ngeliat *Tiktok* apa sih biar tau” (Informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 3, bahwa informan terhitung sudah 17 tahun dalam penggunaan media sosial *Facebook*, 5 tahun penggunaan media sosial *Instagram*, dan *Tiktok* kurang dari beberapa bulan karena tidak menyebutkan tahun secara spesifik. Namun informan reaktif dalam perkembangan media sosial bersama anak remajanya dengan perbedaan jarak usia. Adapun pendapat lainnya dari informan 4 sebagai ibu kalangan generasi Y yang termasuk dalam kelompok *digital native*, dengan latar belakang pendidikan S2, menyampaikan bahwa sejak tahun 2009 penggunaan platform media sosial *Facebook*, 2010 untuk *Instagram*, dan 2017 untuk *Tiktok*.

“Facebook 2009, Instagram dari tahun berapa ya? 2010 kayaknya. Kalo *Tiktok* 2017 an lah” (Informan 4, wawancara mendalam, 22 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 4, bahwa informan terhitung sudah 16 tahun dalam penggunaan platform media sosial *Facebook*, 15 tahun penggunaan media sosial *Instagram*, dan 8 tahun penggunaan media sosial *Tiktok*. Selain itu, informan juga mampu menyebutkan secara spesifik tahun penggunaan media sosial secara responsif. Adapun tanggapan lainnya dari informan 5 sebagai ibu kalangan generasi Y yang termasuk dalam kelompok *digital native*, dengan latar belakang pendidikan S1, menyampaikan bahwa sejak 2017 penggunaan media sosial *Instagram*, dan *Tiktok* saat lagi viral-viralnya.

“Instagramnya... udah lama juga tuh sekitar 8 tahunan lah. *Tiktok*? tahun inilah dan baru-baru tahunnya kan lagi viral-viralnya kan *TikTok* kan jadi ikut-ikutan” (Informan 5, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 5, bahwa informan terhitung sudah 6 tahun dalam penggunaan platform media sosial *Instagram*, dan untuk media sosial *Tiktok*, informan menyebutkan tahun ini 2025, namun mengetahuinya sejak viral-viralnya di Indonesia. Adapun tanggapan terakhir dari informan 6 sebagai ibu kalangan generasi Y yang termasuk dalam kelompok *digital native*, dengan latar belakang pendidikan D2, menyampaikan bahwa sejak 5 tahun yang lalu atau 2020 dalam penggunaan media sosial *Instagram* dan *Facebook*.

“Sejak kapan? Mungkin 5 tahun yang lalu lah ya” (Informan 6, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 6, bahwa informan terhitung sudah 5 tahun dalam penggunaan platform media sosial *Instagram* dan *Tiktok*. Selain itu, informan juga tampak memperkirakan jawabannya dengan mengatakan semenjak ia memiliki handphone, yang aplikasi tersebut sudah terunduh secara otomatis. Berlandaskan pada penjelasan diatas dari keenam informan, dapat disimpulkan bahwa kalangan ibu generasi X dan Y, memiliki kesadaran dalam perkembangan media sosial yang sedang viral di lingkungan sekitarnya. Seperti platform media sosial *Facebook*, informan 1,3 dan 4 sudah cukup lama terkait awal tahun penggunaannya. Namun dalam menyampaikan jawaban, keenam informan cenderung memperkirakan melalui ingatan kognitifnya daripada membuka fitur tahun penggunaan pada media sosial tersebut.

3. Alasan Penggunaan Media Sosial

Keenam informan menjelaskan alasan penggunaan media sosial yang diterapkan sehingga ada keinginan untuk mengaksesnya. Dalam artian sejauh mana perkembangan jejaring sosial ibu kalangan generasi X dan Y yang memiliki remaja 10-18 tahun dalam menggunakan media sosial tersebut. Informan 1 sebagai ibu kalangan generasi X yang termasuk dalam kelompok *digital immigrant*, dengan latar belakang pendidikan S1, menyampaikan bahwa awalnya hanya mengikuti tren saja.

“Awalnya ikut tren aja. Orang-orang pakai Facebook, saya bikin Facebook. Orang-orang pakai Instagram, saya pakai Instagram”
(Informan 1, wawancara mendalam, 21 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 1, bahwa motivasi awal informan dalam penggunaan media sosial, cenderung mendapat dorongan dari mengikuti tren sosial yang berkembang di lingkungan sekitarnya. Adapun pendapat lainnya dari informan 2 sebagai ibu kalangan generasi X yang termasuk dalam kelompok *digital immigrant*, dengan latar belakang pendidikan SMA, menyampaikan bahwa awalnya untuk komunikasi dan mencari informasi.

“Karena ini ya, mudah berkomunikasi. terus ya untuk ini aja menjalin komunikasi itu lebih mudah gitu aja... nyari inian masak, resep masakan gitu. Gitu aja sih kalo Youtube ya seringnya gitu aja.”
(informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 2, bahwa motivasi awal informan 2 berbeda dengan informan 1 dalam penggunaan media sosial, yakni cenderung berorientasi pada alat bantu fungsional sebagai sarana memperoleh informasi dalam menunjang aktivitas sehari-hari ibu rumah tangga. Adapun pendapat lainnya dari informan 3, sebagai ibu kalangan generasi X yang termasuk dalam kelompok *digital immigrant*, dengan latar belakang pendidikan S1, menyampaikan bahwa awalnya untuk berdamai dengan teknologi.

“Saya mencoba berdamai dengan teknologi... karena seiringnya zaman kan kita harus mengetahui minimal kita bisa mengambil baiknya gitu walaupun ada jeleknya juga gitu sebenarnya” (informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 3, bahwa motivasi awal informan 3 dalam penggunaan media sosial, yakni cenderung berupaya adaptif terhadap perkembangan zaman dan kemajuan teknologi. Selain itu juga, informan menunjukkan sikap selektif dalam penggunaan media sosial terkait pentingnya literasi digital sebagai bentuk penerimaan diri ditengah perubahan sosial dan teknologi yang semakin dinamis. Adapun tanggapan lainnya dari informan 4 sebagai ibu kalangan generasi Y yang termasuk

dalam kelompok *digital native*, dengan latar belakang pendidikan S2, menyampaikan bahwa berusaha mengikuti berita update terbaru.

“Karena ini sih, update berita ya. Sekarang kan, apa ya, semua kan update-nya di... apa sih, media sosial ya kita cari yang terupdate paling cepet aja sih kalo menurut aku sih” (informan 4, wawancara mendalam, 22 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 4, bahwa informan dalam penggunaan media sosial, berorientasi dengan menerima informasi atau berita terbaru secara cepat dan *realtime*. Sehingga informan mengandalkan media sosial sebagai sarana utama mengakses informasi sesuai kebutuhan sehari-hari. Adapun pendapat lainnya dari informan 5 sebagai ibu kalangan generasi Y yang termasuk dalam kelompok *digital native*, dengan latar belakang pendidikan S1, menyampaikan bahwa tiap platform media sosial berbeda-beda alasannya sesuai kebutuhan.

“Lagi viral-viralnya kan TikTok kan jadi ikut-ikutan. Kalau IG biasa lihat bisa lihat resep, terus ya lihat kayak kajian-kajian, terus lihat juga yaa mungkin teman-teman juga, Terus ya lihat masalah-masalah yang di rumah gitu nanti kita cari.” (Informan 5, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 5, bahwa informan dalam penggunaan media sosial hampir sama dengan informan 1 dan informan 2 dengan menekankan sesuai kebutuhan dan lingkungan sekitar. Hal tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya sebagai media hiburan melainkan sebagai sumber informasi yang bermanfaat. Adapun tanggapan dari informan 6 sebagai sebagai ibu kalangan generasi Y yang termasuk dalam kelompok *digital native*, dengan latar belakang pendidikan D2, menyampaikan bahwa untuk kebutuhan usaha.

“Waktu itu bikin karena memang buat usaha ya dulu tuh, tapi nggak berjalan terus Facebook pun sama buat usaha” (Informan 6, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 6, bahwa informan dalam penggunaan media sosial, cenderung berbeda dengan kelima informan

sebelumnya, yakni sebagai media promosi untuk mendukung kegiatan berusaha. Sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa media sosial dapat bermanfaat sebagai alat strategi fungsional menjangkau bisnis. Berlandaskan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa keenam informan dari kalangan ibu generasi X dan Y memiliki alasan penggunaan media sosial sangat beragam yang dipengaruhi oleh latar belakang sosial, tingkat pendidikan dan kebutuhan informan dalam kehidupan sehari-harinya. Keberagaman motivasi tersebut menunjukkan bagaimana penggunaan media sosial ibu kalangan generasi X dan Y telah berkembang menjadi alat media multifungsional secara strategis, dalam menjalani peran kemampuan literasi digital yang semakin kompleks.

4. Frekuensi Penggunaan Media Sosial

Keenam informan menjelaskan frekuensi penggunaan media sosial yang dilakukan, dalam artian untuk mengukur seberapa sering atau jauh kalangan ibu generasi X dan Y menggunakan media sosial saat ini dalam rentang waktu satu minggu. Informan 1 sebagai ibu kalangan generasi X yang termasuk dalam kelompok *digital immigrant*, dengan latar belakang pendidikan S1, menyampaikan bahwa hampir tiap hari.

“Seminggu hampir tiap hari... Kalau nggak main HP, lama. Kalau saya nggak kerja, saya main HP. Saya buka Reels, buka segala macam”
(Informan 1, wawancara mendalam, 21 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 1, bahwasannya informan yang termasuk dalam kelompok *digital immigrant*, yaitu tumbuh sebelum adanya era digitalisasi, tidak menutup kemungkinan berusaha memanfaatkan media sosial instagram seperti *reels* sebagai bentuk hiburan dalam mengisi waktu luang. Adapun pendapat lainnya dari informan 2 sebagai ibu kalangan generasi X yang termasuk dalam kelompok *digital immigrant*, dengan latar belakang pendidikan SMA, menyampaikan hanya *Tiktok* hanya seminggu sekali, *Instagram* hanya sebulan sekali, dan *Youtube* sesekali apabila di butuhkan saja,

“Kalo tiktok tuh paling seminggu sekali gitu kan, instagram juga hampir paling sebulan sekali itu juga belum tentu. Youtube pake sesekali” (Informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan diatas, bahwasannya informan 2 cukup berbeda dengan informan 1, hal tersebut menunjukkan bahwa tidak semua ibu generasi X secara rutin setiap minggu menggunakan media sosial, tergantung preferensi kebutuhan informasi yang diinginkan saja. Adapun pendapat lainnya yang selaras dengan informan 1, yakni informan 3 sebagai ibu kalangan generasi X yang termasuk dalam kelompok *digital immigrant*, dengan latar belakang pendidikan S1, menyampaikan bahwa setiap hari mengakses media sosial.

“Jangan bilang seminggu, tiap hari kali ya? Hahaha... Pokoknya pagi, siang, sore... eh sore jarang. Pagi, siang, malam pasti deh” (Informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 3, bahwa informan 3 dengan informan 1 sebagai kelompok digital immigrant, menunjukkan bahwa generasi yang lahir sebelum era digitalisasi termasuk media sosial, kenyataannya telah menjadi bagian dari aktivitas harian pribadi, terlihat dari atensi niat yang diucapkan. Adapun tanggapan lainnya dari informan 4, sebagai ibu kalangan generasi Y yang termasuk dalam kelompok *digital native*, dengan latar belakang pendidikan S2, menyampaikan pendapat yang sama yaitu hampir tiap hari.

“Hampir tiap hari yaa, karena kan tiap hari itu kita harus update ya ada berita apa berita apa jadi tiap hari” (Informan 4, wawancara mendalam, 22 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 4, bahwasannya informan setiap harinya membutuhkan arus informasi digital terkait perkembangan berita-berita terkini. Hal tersebut menunjukkan media sosial dapat menjadi sumber utama mengenai isu-isu aktual. Adapun pendapat lainnya, dari informan 5 sebagai ibu kalangan generasi Y yang termasuk dalam kelompok *digital native*, dengan latar belakang pendidikan S1, menyampaikan hampir tiap hari.

“Dalam seminggu? Seminggu. Kayaknya hampir tiap hari kita ngeliat”
(Informan 5, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 5, bahwasannya informan selaras dengan informan 4 yang menunjukkan kebiasaan untuk selalu terkoneksi dengan hadirnya media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Adapun pendapat lainnya dari informan 6, sebagai sebagai ibu kalangan generasi Y yang termasuk dalam kelompok *digital native*, dengan latar belakang pendidikan D2

“Dalam seminggu itu setiap hari” (Informan 6, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 6, bahwasannya seluruh ibu kalangan generasi Y sebagai kelompok *digital native*, menguatkan konsistensi pola frekuensi penggunaan media sosial, bahwa kelompok yang lahir dalam era digitalisasi sudah menjadi bagian dari rutinitas diri secara pribadi maupun interaksi sosial. Bahkan perbedaan tingkat Pendidikan maupun latar belakang sosial tidak terpengaruh. Berlandaskan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa keenam informan yang berasal dari kalangan ibu generasi X dan Y, mengindikasikan bahwa frekuensi penggunaan media sosial, tidak lagi dikhususkan bagi individu yang lahir pada era digitalisasi saja, namun individu yang lahir sebelum era digitalisasi telah beradaptasi menjadi rutinitas harian bagi kalangan ibu generasi X dalam kebiasaan penggunaan media sosial. Hal tersebut terjadi karena atas dasar motivasi dan kebiasaan pribadi tiap ibu kalangan generasi X dan Y dalam kesehariannya.

5. Durasi Penggunaan Media Sosial

Keenam informan menjelaskan durasi penggunaan media sosial dalam aktivitas seharinya, dalam artian untuk mengukur seberapa lama kalangan ibu generasi X dan Y menggunakan media sosial dalam rentang waktu sehari. Informan 1 sebagai kalangan ibu Informan 1 sebagai ibu kalangan generasi X yang termasuk dalam kelompok *digital immigrant*, dengan latar

belakang pendidikan S1, menyampaikan bahwa tidak seharian dan hanya pada waktu santai saja.

“Tapi nggak seharian, karena banyak aktivitas. Nggak cuma main HP gitu aja. Di selah-selah aja. kalau lagi santai” (Informan 1, wawancara mendalam, 21 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 1, bahwasannya informan hanya mengakses media sosial saat waktu luang saja dan tidak menjadi prioritas utamanya. Selain itu juga, informan tidak menyebutkan durasi waktu secara angka. Adapun tanggapan lainnya dari informan 2 sebagai ibu kalangan generasi X yang termasuk dalam kelompok *digital immigrant*, dengan latar belakang pendidikan SMA, menyampaikan bahwa jarang dalam sehari.

“Oh, ada. Kalau IG, Tiktok kita jarang-jarang buka. Biasa sekali doang” (Informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 2, bahwasanya informan tidak menyebutkan durasi angka nyaa dalam sehari. Hal tersebut menunjukkan bahwa informan memiliki keterbatasan minat atau minim dalam mengakses media sosial secara rutin. Adapun pendapat lainnya dari informan 3, sebagai ibu kalangan generasi X yang termasuk dalam kelompok *digital immigrant*, dengan latar belakang pendidikan S1, menyampaikan di sela-sela waktu aktivitas saja.

“Kalau kita kan nyambi-nyambi. Sambil masak gitu ngelihat bentar taruh kayak gitu. Nggak pernah fokus gitu. Paling siang. Biasanya pas jam istirahat bisa sih. Sejam bisa gitu” (Informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 3, bahwasannya informan selaras dengan informan 1, yakni tidak memiliki waktu secara teratur saat mengakses media sosial, melainkan di sela-sela waktu saat jam istirahat. Akan tetapi, informan 3, dapat menyebutkan durasi angka secara spesifik yaitu satu jam. Adapun tanggapan lainnya, informan 4 sebagai ibu kalangan generasi Y yang termasuk dalam kelompok *digital native*, dengan latar

belakang pendidikan S2, menyampaikan bahwa ada jadwal tertentu seperti saat istirahat 1 jam di siang hari, atau saat dirumah 3-4 jam.

“Nggak lama sih ya paling setelah dari jam 12, jam 1 lah ya, jam 1 ada jeda lagi, paling malem, ya mungkin ada 3 jam, 4 jam. Sambil nyambi, kalau malam baru mungkin bisa fokus ya kayak sambil istirahat gitu ya, kalau siang kan sambil makan terus palingnya malam sih, sore ke malam” (Informan 4, wawancara mendalam, 22 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 4, bahwasannya informan menunjukkan sikap yang cukup intens dan multitasking. Hal tersebut di latar belakang bahwa informan merupakan seorang guru TK, sehingga terdapat estimasi waktu durasi yang telah ditetapkan. Adapun tanggapan informan lainnya, informan 5 sebagai ibu kalangan generasi Y yang termasuk dalam kelompok *digital native*, dengan latar belakang pendidikan S1, menyampaikan bahwa sehari sekitar 1-3 jam dalam durasi penggunaan media sosial.

“Palingan satu jam sih. Kalau sehari sejam, nanti kita ngelakuin kegiatan lain nanti mungkin kita lihat lagi. Ya bisa lah sekitar tiga jam-an lah seharian. Itu kalau lagi santai aja. Kalau misalkan lagi sibuk kerja ya gak dibuka sama sekali paling cuman ngintip aja sebentar” (Informan 5, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 5, bahwasannya informan cukup bergantung pada aktivitas pekerjaannya yang dilakukan saat itu. Namun informan memperkirakan 1-2 jam saat memiliki waktu luang. Adapun tanggapan lainnya, informan 6 sebagai ibu kalangan generasi Y yang termasuk dalam kelompok *digital native*, dengan latar belakang pendidikan D2, menyampaikan bahwa sehari kurang lebih 10 jam.

“Kan sehari 24 jam yaa, tidur itu 12 jam ya mungkin kurang lebih 10 jam lah karena saya cepat tidur” (Informan 6, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 6, bahwasannya informan cenderung fleksibel dalam mengatur aktivitas seharinya, akan tetapi informan menanggapi dengan gaya eksplisit sehingga informan

mengasumsikan bahwa durasi penggunaan media sosial dilakukan selain waktu tidur dan melakukan pekerjaan rumah tangga.

Berlandaskan pada uraian sebelumnya, keenam informan dari kalangan ibu generasi X dan Y dalam mengetahui durasi penggunaan media sosial, sangat bergantung pada aktivitas harian yang dilakukan pada saat itu. Bagaimana ibu generasi X dan Y menjelaskan kecenderungannya yang bersifat situasional dan fleksibel, seperti pada saat waktu luang, bersantai maupun di sela-sela kesibukannya. Selain itu juga, durasi penggunaan yang ditunjukkan generasi X berdasarkan preferensi aktivitas pribadi, sedangkan generasi Y estimasi waktu secara terukur.

6. Topik Konten Umum

Keenam informan memberikan penjelasan mengenai konten yang pada umumnya mereka konsumsi sehari-hari melalui media sosial. Dalam artian, peneliti ingin mengetahui secara garis besar konten umum yang biasa diakses sesuai kebutuhan dan kepuasan pribadi. Informan 1 sebagai ibu kalangan generasi X yang termasuk dalam kelompok *digital immigrant*, dengan latar belakang pendidikan S1, menyampaikan bahwa kesehatan, film, nyanyi dan lagu sebagai topik konten umum

“Kesehatan, film, nyanyi, lagu... Suka aja, senang... pengen hidup sehat, cari ilmu” (Informan 1, wawancara mendalam, 21 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 1, bahwa informan tertarik mengenai informasi ke arah pola hidup yang sehat dan bisa mendapatkan ilmu dari informasi tersebut. Adapun tanggapan lainnya dari informan 2 sebagai ibu kalangan generasi X yang termasuk dalam kelompok *digital immigrant*, dengan latar belakang pendidikan SMA, menyampaikan bahwa ceramah pagi, kuliah subuh atau kajian, masak dan belanja online sebagai topik konten umum.

“Kalau ibu-ibu ya pada umumnya aja ya, kadang kita... ceramah pagi, kuliah subuh, kajian aja. Terus udah masak, kayak belanja online. Jadi ke online aja” (Informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 2, bahwa informan tertarik dengan informasi religius atau inspirasi dalam kehidupan sehari-harinya. Adapun pendapat lainnya dari informan 3, sebagai ibu kalangan generasi X yang termasuk dalam kelompok *digital immigrant*, dengan latar belakang pendidikan S1, menyampaikan bahwa edukasi parenting, investasi, belanja online sebagai topik konten umum.

“Kontennya emak-emak ya, kalau aku termasuk yang suka lihat itu konten biasanya edukasi, edukasi tentang parenting anak, investasi juga terus orang jualan pasti ya semua emaknya tergoda itu aja sih” (Informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 3, bahwa informan tertarik dengan informasi yang bermanfaat seperti edukasi parenting dan investasi, bahkan belanja online. Adapun tanggapan lainnya, informan 4 sebagai ibu kalangan generasi Y yang termasuk dalam kelompok *digital native*, dengan latar belakang pendidikan S2, menyampaikan bahwa tips-tips, berita politik dan masak sebagai topik konten umum.

“Konten-kontennya itu sih kayak sekarang sih cara menangani anak kayak gitu karena kan menangani anak tips-tips kayak gitu, terus ya berita-berita politik juga terus gabungan sih ya banyak, sama terakhir ya masak masak deh” (informan 4, wawancara mendalam, 22 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 4, bahwasannya informan tertarik dengan informasi terbaru di lingkungan sosial dan solusi yang berkaitan dengan kehidupan sehari-harinya. Adapun tanggapan informan lainnya, informan 5 sebagai ibu kalangan generasi Y yang termasuk dalam kelompok *digital native*, dengan latar belakang pendidikan S1, menyampaikan bahwa resep makanan, kajian dan masalah keluarga tentang anak sebagai topik konten umum.

“Intinya sebenarnya sih pertama kayak misalkan ya itu liat resep terus kedua juga kadang melihat kayak yang kajian kajian kajian kayak misalkan ya tentang masalah keluarga tentang anak kayak gitu” (Informan 5, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 5, bahwasannya tertarik dengan informasi dengan pemahaman mendalam seperti resep masak, kajian dan masalah keluarga soal anak. Adapun tanggapan lainnya, informan 6 sebagai ibu kalangan generasi Y yang termasuk dalam kelompok *digital native*, dengan latar belakang pendidikan D2, menyampaikan bahwa hiburan dan berita sebagai topik konten umum.

“Hiburan aja sih yang aku lihat, aku gak mau bikin pusing paling kalau memang berita ya media sosial paling yang sering aku lihat berita itu metro terus ya apa ya udah, paling TVR Parleman” (Informan 6, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 6, bahwasannya informan tertarik dengan informasi yang menghibur dan berfaedah. Cenderung menghindari informasi yang negatif dan memicu rasa pusing dalam aktivitas sehari-hari. Berlandaskan pada uraian sebelumnya, keenam informan dari kalangan ibu generasi X dan Y dalam mengetahui topik konten umum yang biasa diakses sesuai kebutuhan dan kepuasan pribadi, bahwa informan 1, 2, 3 dan 5 cenderung informasi yang bermanfaat seperti kesehatan, edukasi parenting atau masalah keluarga, kajian bahkan resep makanan. Selain itu informan 4 dan 6 cenderung informasi update berita, tips-tips serta hiburan.

Tabel 4. 2 Deskripsi Kebiasaan Penggunaan Media Sosial Ibu Generasi X

Deskripsi	GENERASI X											
	#Informan 1				#Informan 2				#Informan 3			
	IG	FB	TT	YT	IG	FB	TT	YT	IG	FB	TT	YT
Platform yang dimiliki	Ya	Ya	-	-	Ya	-	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	-
Tahun Penggunaan	Baru	200	-	-	Baru	-	Baru	2016	202	200	Baru	-
Alasan Penggunaan	Tren	Tren	-	-	Komunikasi	-	Mencari Informasi	-				

Deskripsi	GENERASI X											
	#Informan 1				#Informan 2				#Informan 3			
	IG	FB	TT	YT	IG	FB	TT	YT	IG	FB	TT	YT
								rmas	Zam	Zam	Zam	
								i	an	an	an	
Frekuensi	Setiap	Setiap	-	-	Sebulan	-	Seminggu	Sesekali	Setiap	Setiap	Setiap	-
Penggunaan	Hari	Hari			Sekali		Sekali		Hari	Hari	Hari	
Durasi	Waktu	Waktu	-	-	Jarang	-	Jarang	Sesekali	< 1 jam	< 1 Jam	< 1 Jam	-
Penggunaan	Luar	Luar										
	ng	ng										
Topik	Kescha	Keschat			Ceramah		Ceramah	Resep masak	Parentin	Parentin	Parentin	
Konten	tan,	an,			aga		aga		g,	g,	g,	
Umum	Musik,	Musik,			ma,		ma		investasi	investasi	investasi	
	Film	Film			njane				Jualan	Jualan	Jualan	
	m.				onli				onli	onli	onli	
					ne				ne	ne	ne	

Sumber: Olahan Peneliti

Tabel 4.3 Deskripsi Kebiasaan Penggunaan Media Sosial Ibu Generasi Y

Deskripsi	GENERASI Y											
	#Informan 4				#Informan 5				#Informan 6			
	IG	FB	TT	YT	IG	FB	TT	YT	IG	FB	TT	YT
Platform yang dimiliki	Ya	Ya	Ya	-	Ya	-	Ya	-	Ya	Ya	-	-
Tahun penggunaan	2010	2009	2017		2017	-	2025	-	2020	2020	-	-
Alasan	Update	Update	Update	-	Menca	-	Tren	-	Usaha	Usaha	-	-
Penggunaan	Berita	Berita	Berita		Infomasi							
	a	a	a									

Deskripsi	GENERASI Y											
	#Informan 4				#Informan 5				#Informan 6			
	IG	FB	TT	YT	IG	FB	TT	YT	IG	FB	TT	YT
Frekuensi	Setiap	Setiap	Setiap	-	Setiap	-	Setiap	-	Setiap	Setiap	-	-
Penggunaan	Hari	Hari	Hari		Hari		Hari		Hari	Hari		
Durasi	1-4	1-4	1-4	-	1-3	-	1-3	-	< 10	< 10	-	-
Penggunaan	Jam	Jam	Jam		Jam		Jam		Jam	Jam		
Topik	Pare	Pare	Pare		Resep		Res		Hib	Hib		
Konten	ntin	ntin	ntin		masak		ep		uran	uran		
Umum	g,	g,	g,		an,		mas		,	,		
	Polit	Polit	Polit		kajian		aka		Beri	Beri		
	ik,	ik,	ik,		keluar		n,		ta	ta		
	Mas	Mas	Mas		ga dan		kaji					
	ak	ak	ak		anak		an					
							kelu					
							arga					
							dan					
							ana					
							k					

Sumber: Olahan Peneliti

Temuan Menarik:

Karakteristik ibu generasi X dan Y dari keenam informan menyebutkan “setiap hari” dalam frekuensi penggunaan media sosial, bahwasannya kalangan ibu generasi X sebagai *digital immigrant* maupun kalangan ibu generasi Y sebagai *digital native*, memiliki motivasi kuat dalam mengukur perkembangan digital terkait penggunaan media sosialnya.

4.2.2 Pengetahuan Ibu Generasi X dan Y Terkait Informasi Kesehatan Mental Remaja

Pada bagian ini, terdapat klasifikasi Pengetahuan ibu Ggenerasi X dan Y terkait informasi kesehatan mental remaja. Pengetahuan yang dimaksud ialah untuk memahami bagaimana ibu kalangan generasi X dan Y menerima dan memproses

informasi kesehatan mental remaja. Sehingga peneliti dapat mengetahui 3 tahapan persepsi (Seleksi, Organisasi, dan Interpretasi) dari masing-masing ibu mengenai informasi kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Keenam informan menjelaskan definisi kesehatan mental, bentuk penerimaan informasi kesehatan mental, memilah informasi berdasarkan kesesuaian pribadi, memilah informasi secara pasif, kredibilitas informasi, exposure informasi, dan atensi informasi.

1. Definisi Kesehatan Mental

Keenam informan memberikan penjelasan mengenai definisi kesehatan mental berdasarkan pemahaman yang mereka yakini. Dalam artian, peneliti ingin mengetahui ungkapan makna kesehatan mental dari pernyataan masing-masing informan. Informan 1 sebagai ibu kalangan generasi X, seorang ibu rumah tangga yang memiliki 2 anak remaja (perempuan dan laki-laki), menyampaikan bahwa kalau kesehatan mental berarti berpikir sehat.

“Kalau kesehatan mental, definisi menurut saya berarti dia berpikirnya sehat. Kalau mentalnya sehat, cara berpikirnya sehat. Nggak berpikir negatif. Ada istilah di dalam jiwa yang sehat, terdapat tubuh yang sehat. Jadi kalau pikiran kita tenang, insya Allah badan kita pun sehat” (Informan 1, wawancara mendalam, 21 April 2024)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 1, bahwasannya informan memandang kesehatan mental sebagai bentuk pikiran dan jiwa yang sehat. Adapun pendapat lainnya, dari informan 2 sebagai ibu kalangan generasi X yang memiliki 2 anak remaja (laki-laki dan perempuan), menyampaikan bahwa kesehatan mental penting berkat dukungan keluarga.

“Kalau kesehatan mental itu mungkin kalau terutama didukung dari keluarga ya. Terutama anak-anak ya. Itu pendukungnya adalah keluarga. Anak mau bagaimana gitu kan. Sebenarnya kita sebagai orang tua tuh lebih bagus. Mengasih kepercayaan kepada anak. Terus anak-anak tuh di... dibebaskan untuk memilih gitu kan.... kita jangan mengekang gitu jadi mungkin lebih sehat itu” (Informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 3, bahwasannya informan menganggap dukungan keluarga dan kepercayaan pola asuh, menjadi faktor

positif mengenai kesehatan mental, ibaratnya lingkungan rumah harus ada dukungan secara emosional. Adapun tanggapan lainnya dari, informan 3 sebagai ibu kalangan generasi X yang memiliki 3 anak remaja (1 perempuan dan 2 laki-laki), menyampaikan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh penggunaan gadget.

“Kesehatan mental terhadap penggunaan gadget ini berarti maksudnya. Kalau bagi ibu-ibu itu memang mengganggu sih sebenarnya, kalau terlalu terlalu apa kalau konsentral diseriuisi dengan itu... karena kalau saya sendiri kalau terlalu lama tuh pusing malah, jadi sekedarnya aja jangan dibuat serius gitu kan, kalau buat anak-anak memang perlu dibatasi kalau nggak dibatasi itu kalau kepada anakku sendiri ya kalau sudah terlalu lama nanti itu dia kayak marah-marah, ada itu ada benang merahnya misalnya kita panggil jadi marah-marah...” (Informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 3, bahwasannya informan dari penggunaan gadget dapat menciptakan emosional yang kurang stabil seperti pusing atau marah-marah dan merasa ada benang merahnya dengan kesehatan mental. Adapun tanggapan lainnya, dari informan 4 sebagai ibu generasi Y yang memiliki 1 anak remaja perempuan, menyatakan bahwa, kesehatan mental itu penting untuk menghindari stress atau burnout.

“Kesehatan mental itu penting ya karena Aku juga kerja, jadi kayaknya apa ya? Pentinglah seminggu dua kali buat kita refresh juga Karena kan kerja, pastikan orang kerja ada jenuhnya, ada stresnya, ya kan? Jadi penting buat diri sendiri, kesehatan mental ya caranya kayak tadi, bukan selain healing, tapi self-reward caranya ya me-time, me-time itu kan orang beda-beda ya dengan cara dia tadi scroll media sosial itu termasuk me-time juga termasuk lah, apalagi kalau udah karena kan udah punya anak nih jadi biar gak diganggu ya cara satu me-time juga sih menurut aku” (Informan 4, wawancara mendalam, 22 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 4, bahwasannya informan mengutamakan solusi sebelum adanya penyebab terkait masalah kesehatan mental. Seperti refreshing, healing, me time menunjukkan solusi agar mengurangi mental yang negatif. Adapun tanggapan lainnya, dari informan 5, sebagai kalangan ibu generasi Y yang memiliki 2 anak remaja perempuan, menyatakan bahwa kesehatan mental berawal dari tekanan emosi, masalah seperti stress akibat kerjaan atau kondisi rumah.

“Mungkin dari tekanan ya, dari masalah banyak masalah jadi membawa kita juga jadi ke emosi kayak stress mungkin gitu ya mungkin ya mungkin masalah-masalah mungkin dari tempat kerja atau dari di rumah juga kayak kita nih dari anak juga gitu kan tapi jadi terkadang dibawa gitu bawa ke kehidupan kita seharian cepat emosi gitu” (Informan 5, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 5, bahwasannya informan lumayan memiliki kesadaran yang intens dengan permasalahan kesehatan mental, terutama pemicu awalnya seperti tekanan emosi, stress dan sebagainya. Adapun tanggapan lainnya, dari informan 6 sebagai kalangan ibu generasi Y yang memiliki 2 anak remaja laki-laki, menyatakan bahwa kesehatan mental dimulai dari diri sendiri yaitu berpikir sehat dan bahagia.

“Kesehatan mental itu berarti kan... kita tuh kan awalnya dari sehat itu, berarti kan untuk diri sendiri ya berarti sehat itu berarti tidak sakit jadi gimana caranya ibu yang di rumah ini kita sehat dengan sehat itu semua seisi rumah itu sehat semuanya... berarti kan sehat dengan sehat itu berarti happy bahagia sih” (Informan 6, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 6, bahwasannya informan menganggap kalau seorang ibu sehat atau cara berpikir sehat dan bahagia, maka keluarga akan sehat semua, dalam artian informan berusaha mengutamakan pola pikir yang positif dalam kehidupan sehari-hari. Berlandaskan uraian sebelumnya, keenam informan dari kalangan ibu generasi X dan Y dalam memahami definisi kesehatan mental secara pendapat pribadi bermacam-macam. Informan 1 dan 6 cenderung berfokus pada pola pikir sehat dan bahagia, lalu informan 2 dan 3 berfokus pada faktor yang terjadi seperti penggunaan gadget dan dukungan keluarga. Terakhir informan 4 dan 5 cenderung memahami pemicu awal dari adanya kesehatan mental, seperti stress, tekanan emosi hingga membutuhkan solusi dalam kehidupan sehari-hari

2. Bentuk Penerimaan Informasi Kesehatan Mental

Keenam informan memberikan penjelasan mengenai bentuk penerimaan informasi kesehatan mental. Dalam artian, peneliti ingin mengetahui tanggapan ibu generasi X dan Y dalam menerima paparan awal mengenai

informasi kesehatan mental. Informan 1 sebagai ibu kalangan generasi X, seorang ibu rumah tangga yang memiliki 2 anak remaja (perempuan dan laki-laki), menyampaikan bahwa kalau tidak suka mencari orang sakit mental.

“Nggak, saya nggak suka. Tapi kalau lewat ya, sering balik lihat aja. Tapi kalau untuk mencari cari, nggak. Saya nggak mencari yang orang misalnya sakit mental depresi gitu, saya nggak. Paling lewat aja” (Informan 1, wawancara mendalam, 21 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 1, bahwasannya informan cenderung menghindari informasi mengenai kesehatan mental dan hanya di skip apabila informasi tersebut muncul di beranda media sosialnya. Adapun tanggapan lainnya, dari informan 2 sebagai ibu kalangan generasi X yang memiliki 2 anak remaja (laki-laki dan perempuan), menyampaikan bahwa sesekali baca sepintas namun tidak terlalu mendalami karena fokus dengan cara berpikir positif.

“Sesekali ya. Kadang kita sepintas itu baca gitu kan, kesehatan mental gitu kan. Entah ibu-ibu ya, kesehatan mental anak-anak gitu kan, yang kita cari itu sih sebenarnya. karena kalau keluarga keluarganya tuh sehat pasti insya Allah semuanya sehat gitu ya cara berpikirnya pasti positif itu itu aja sih” (Informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 2, bahwasannya informan cenderung tidak aktif mencari karena merasa cara berpikir lebih unggul dari informasi yang mengandung kesehatan mental. Adapun tanggapan lainnya dari, informan 3 sebagai ibu kalangan generasi X yang memiliki 3 anak remaja (1 perempuan dan 2 laki-laki), menyampaikan bahwa termasuk intens mencari informasi kesehatan mental.

“Iya, aku termasuk intens mencari seperti itu, Karena banyak kan sekarang sekarang kita harus tahu Karena kesehatan mental itu kan sama aja kayak penyakit, Apalagi sekarang lagi *brain rot*, atau orang *brain rot* Jangan dicuekin, sebenarnya iya emang ada itu *brain rot*” (Informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 3, bahwasannya informan menganggap kesehatan mental seperti penyakit fisik, terdapat istilah brain

rot yang informan ungkapkan. Adapun tanggapan lainnya, dari informan 4 sebagai ibu generasi Y yang memiliki 1 anak remaja perempuan, menyatakan bahwa informasi seperti edukasi, lifestyle agar bisa cepat tidur yang dibutuhkan.

“Ini sih buat kayak kita lebih fresh terus apa sih ya kita gampang tidur. video edukasi. Oh, sama lifestyle. Sekarang kan kita susah tidur juga ya. Jadi gimana nih? Cuma cepet tidur, Gitu sih” (Informan 4, wawancara mendalam, 22 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 4, bahwasannya informan cenderung menerima informasi berupa solusi dari masalah yang dibutuhkan. Adapun tanggapan lainnya, dari informan 5, sebagai kalangan ibu generasi Y yang memiliki 2 anak remaja perempuan, menyatakan bahwa intens mencari informasi mengandung unsur inspirasi agama untuk menenangkan diri.

“Kesehatan mental? Iya pernah juga di Ig, sampai follow juga, Itu sih maksudnya kayak lebih ke ini aja, ke agama aja, kayak inspirasi jadi lebih larinya ke agama untuk menenangkan diri” (Informan 5, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 5, bahwasannya informan cenderung menerima informasi dengan tujuan menenangkan isi pikiran dan hati atas apa yang dialaminya. Adapun tanggapan lainnya, dari informan 6 sebagai kalangan ibu generasi Y yang memiliki 2 anak remaja laki-laki, menyatakan bahwa sejauh ini tidak pernah mencari apapun tentang kesehatan mental.

“Sejauh ini sih gak pernah sih... yaa tentang apapun kesehatan mental belum yaa ya gak pernah sih” (Informan 6, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 6, bahwasannya informan cenderung skeptis dalam informasi kesehatan mental. Dalam artian, informan secara sadar tidak pernah mengakses maupun mencari informasi kesehatan mental. Berlandaskan uraian sebelumnya, keenam informan dari kalangan ibu generasi X dan Y dalam bentuk penerimaan informasi

kesehatan mental, informan memiliki keragamannya masing-masing berdasarkan kondisi mental yang terjadi dalam kehidupannya. Informan 1 dan 6 cenderung berpikir skeptis dalam menerima informasi kesehatan mental, informan 3 dan 5 cenderung intens, sedangkan informan 2 dan 4 tidak terlalu mendalam namun cukup memahami kondisi kesehatan mental.

3. Memilah Informasi Berdasarkan Kesesuaian Pribadi

Keenam informan memberikan penjelasan mengenai memilah informasi berdasarkan kesesuaian pribadi. Dalam artian, peneliti ingin mengetahui bagaimana informan mengatur preferensi informasi yang diterima sebelumnya ke dalam kondisi sebenarnya. Informan 1 sebagai ibu kalangan generasi X, seorang ibu rumah tangga yang memiliki 2 anak remaja (perempuan dan laki-laki), menyampaikan bahwa memang dari awal tidak merasa terganggu dengan kesehatan mental sehingga fokus mengelolanya aja dalam kehidupan sehari-hari

“Karena nggak berasa terganggu...Gini, kalau kita... Cara meredakan... Biar kita happy terus, nggak mudah stres, nggak mudah itu aja. Paling tips-tips gitu. Kalau ada konten yang bagus, yang misalnya... Kamu jangan gampang stress. Kalau ngelolanya boleh, nggak apa-apa gitu loh. Pokoknya dalam kehidupan sehari-hari... Yang mana yang bisa kita pakai. Yang cocok untuk diri saya sendiri dalam kehidupan sehari-hari. Untuk bersikap, berpikir” (Informan 1, wawancara mendalam, 21 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 1, bahwasannya informan mengatur melalui cara pengelolaan untuk bersikap dan berpikir dalam kehidupan sehari-hari agar tidak mudah stress. Adapun tanggapan lainnya, dari informan 2 sebagai ibu kalangan generasi X yang memiliki 2 anak remaja (laki-laki dan perempuan), menyampaikan bahwa karena banyaknya istilah, salah satunya seperti *post power syndrome*, membuat informan menyadari adanya perubahan zaman.

“Eumm sekarang karena banyak istilah ya, kan kadang ada sekarang contohnya gini ada ada orang pensiun ada yang dinamakan *post power syndrome*, Istilahnya banyak, jadi kita Kalau zaman dulu sama zaman sekarang itu beda. Karena contohnya gini, kalau ada anak dari keluarga broken home, itu pasti ada beda mentalnya. Iya. Iya nggak? Bisa dibaca lah, gitu. Itu yang kadang-kadang mereka jadi kayak pelarian. Itu yang

dikatakan dengan sindrom. Nggak tahu deh, sindrom banyak banget, sindrom sekarang itu. Itu aja sih yang jadi pembeda. Sekarang kita utamakan keluarga sehat dulu, utuh lah. Kalau punya keluarga utuh, insya Allah semuanya akan sehat, penghuninya.” (Informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 2, bahwasannya informan menyadari kalau informasi saat ini memang sudah berbeda dengan zaman dulu karena adanya istilah-istilah baru yang perlu disesuaikan pada diri seseorang. Adapun tanggapan lainnya dari informan 3 sebagai ibu kalangan generasi X yang memiliki 3 anak remaja (1 perempuan dan 2 laki-laki), menyampaikan bahwa informasi dalam menganalisa diri.

“Jadi kalau misalkan kita kan belum merasa menjadi ibu yang baik, ya kan? Terus ada seliwuran. oh kayaknya aku jadi ibu yang kayak gitu ya itu pasti itu. makanya kembali lagi mengambil menganalisa diri sendiri itu emang nggak bisa ya. Nah tapi lebih bisa dilihat kalau aku lihat tuh kehubungan sosialnya nanti” (Informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 3, bahwasannya informan berusaha memilah informasi saat ini berdasarkan kehubungan sosialnya sebagai ibu untuk menganalisa diri. Adapun tanggapan lainnya, dari informan 4 sebagai ibu generasi Y yang memiliki 1 anak remaja perempuan, menyatakan bahwa berfokus pada tempat liburan untuk menenangkan pikiran atau healing.

“Lebih kayak Itu sih tadi Tempat liburan, Ohh tips-tips yang buat ya kesehatan kayak gitu sih tempat healing ya... Referensi buat nanti healing untuk melepaskan stress, kayak cafe-cafe gitu, gausa jauh-jauh yang dekat misal” (Informan 4, wawancara mendalam, 22 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 4, bahwasannya informan cenderung memilah konten dalam jenis tips-tips atau rekomendasi tempat liburan sebagai bentuk kepedulian pada diri sendiri. Adapun tanggapan lainnya, dari informan 5, sebagai kalangan ibu generasi Y yang memiliki 2 anak remaja perempuan, menyatakan bahwa memfollow dan like konten yang ada unsur cerita pengalaman kehidupan seseorang.

“Kadang keduanya. Kalo paling ngefollow sama nge-like. Kalo misalkan, apa ya, maksudnya yang cerita-ceritanya itu yang pemberitahuan informasinya itu yang udah ke inilah, udah ke kita, gitu. Maksudnya yang dekat sama kita, gitu. Maksudnya ke sehari-hari pemberituannya atau apa, biasanya kita itu Kita follow. Kayak lebih ke kehidupan orang pengalaman pengalaman seseorang kadang kan ada juga yang sama dengan yang kita alami ya kadang kan gitu jadi ya kayak begitu-begitu deh.” (Informan 5, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 5, bahwasannya informan memilih konten relateable, cerita atau pengalaman yang mirip dengan kehidupan pribadi. Adapun tanggapan lainnya, dari informan 6 sebagai kalangan ibu generasi Y yang memiliki 2 anak remaja laki-laki, menyatakan bahwa informan hanya membuka konten yang menghibur saja

“Kalau aku sih paling buka konten itu konten sesuatu yang memang apa namanya menghibur aja sih gituu,tapi untuk buat anak remaja kesehatan mental apaa, sejauh ini gak pernah yaa...” (Informan 6, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 6, bahwasannya informan cenderung mengakses berdasarkan kepuasan hiburan sebagai bentuk untuk menciptakan suasana atau kondisi yang menyenangkan melalui media sosial. Berlandaskan pada uraian sebelumnya, keenam informan dari kalangan ibu generasi X dan Y dalam memilah informasi berdasarkan kesesuaian pribadi sangat beragam sesuai dengan preferensi serta kondisi yang dialami oleh ibu generasi X dan Y. Dengan tujuan untuk mengelola cara berpikir, menambah informasi baru atau sekedar mencari rasa bentuk kepedulian pada diri sendiri.

4. Memilah Informasi Berdasarkan Relevansi

Keenam informan memberikan penjelasan mengenai memilah informasi berdasarkan relevansi. Dalam artian, peneliti ingin mengetahui apakah ibu generasi X dan Y dalam menerima informasi kesehatan mental hanya sebagai syarat informasi yang dianggap relevan sesuai keyakinan pribadi atau permasalahan yang dihadapi. Informan 1 sebagai ibu kalangan generasi X, seorang ibu rumah tangga yang memiliki 2 anak remaja (perempuan dan laki-laki), menyampaikan bahwa memang tidak begitu merhatiin dan

menyadari bahwa konten yang sering dibuka maka konten tersebut yang akan lewat di berandanya.

“Nggak begitu merhatiin sih, jarang. Biasanya gini, kalau mana yang kita sering buka, itulah yang akan lewat. Jadi kalau yang saya jarang buka, dia akan jarang juga lewat. Kayak gitu aja sih. Cuma kalau memang dia lagi lewat, ya paling nggak sampai yang didalamin banget” (Informan 1, wawancara mendalam, 21 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 1, bahwasannya informan tidak aktif mencari dan cenderung mengabaikan informasi kesehatan mental. Adapun tanggapan lainnya, dari informan 2 sebagai ibu kalangan generasi X yang memiliki 2 anak remaja (laki-laki dan perempuan), menyampaikan bahwa informasi kesehatan mental hanya sebagai perbandingan dengan pengalaman pribadi, karena seorang ibu memiliki caranya tersendiri dsalam mendampingi anak.

“Informasi kesehatan mental kadang ya kita buat masukkan aja sih, bingung sih enggak gitu kan kita kan kalau seorang ibu itu kan punya cara sendiri pastinya ya menitik anak-anak beda-beda... kita kan setiap ibu pasti beda-beda menitik anak jadi kita tahu lah porsi-porsinya udah tahu, jadi kita enggak ragu informasi itu sebatas informasi kita cukup tahu, mungkin membandingkan dengan keseharian aja jadi kita nggak perlu dibingungin juga nggak usah diambil pusing juga, kita kemakan sama informasi bingung juga sendiri kebanyakan pilihan terus juga informasi seperti apa nih?” (Informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 2, bahwasannya informan Menganggap informasi sebagai referensi umum saja, tidak terlalu diambil pusing. Adapun tanggapan lainnya dari, informan 3 sebagai ibu kalangan generasi X yang memiliki 3 anak remaja (1 perempuan dan 2 laki-laki), menyampaikan bahwa jika tidak *cross check* informasi akan bingung namun ada fase dimana malas untuk mencari tahu lebih lanjut.

“Oh iya, kalau kita nggak mencari tahu bingung. Tapi kadang males. Jadi diambil baiknya aja. Yang kira-kira yang... sinkroni sama dengan kehidupan kita diambil baiknya, yang tidak ya sudahlah gitu. Kayak tadi yang memilah konten intinya, memilah pikiran kita juga daripada pusing dipikirin kan kita yang menggunakan juga yang mengontrol.” (Informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 3, bahwasannya informan Menyadari pentingnya informasi, namun saat merasa bingung jarang cross check karena berusaha memilah informasi berdasarkan sisi baik yang memang sinkron dengan kehidupan pribadinya, serta memilah pikiran untuk tidak perlu memikirkan hal-hal diluar control diri. Adapun tanggapan lainnya, dari informan 4 sebagai ibu generasi Y yang memiliki 1 anak remaja perempuan, menyatakan bahwa sering lewat di beranda namun tidak pernah sampai tahap mem-follow.

“Sering sih Tapi aku jarang orangnya yang gak pernah follow. Karena kan dia kalau algoritmanya kalau kita sering buka dia akan muncul lagi, jadi aku gak mau yang follow terlalu banyak gitu kan karena kalau follow terlalu banyak tuh kayak apa ya feedsnya juga kan, kayak instagram juga di follownya udah kebanyakan nih kayaknya ada yang gak penting deh yang kayak gitu” (Informan 4, wawancara mendalam, 22 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 4, bahwasannya informan Tidak suka terlalu banyak follow akun karena akan mengganggu beranda medsos, dan melihat konten berdasarkan algoritma saja. Adapun tanggapan lainnya, dari informan 5 sebagai ibu generasi Y, yakni cenderung memilih informasi yang sesuai dengan pengalaman seseorang.

“Kalau misalkan dari pemerintah kayaknya enggak juga di mungkin kayak lebih ke kehidupan orang pengalaman pengalaman seseorang kadang kan ada juga yang sama dengan yang kita alami ya kadang kan gitu jadi ya kayak begitu-begitu deh. Ragu ya, pernah ada. Terkadang, masanya seperti ini sih, masanya begitu sih, masanya seperti ini.” (Informan 5, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Kutipan wawancara informan 5 menunjukkan bahwa merasa syarat informasi yang diterima berupa persoalan yang sedang dialami. Selanjutnya informan 6 sebagai kalangan ibu generasi Y yang memiliki 2 anak remaja laki-laki, menyatakan bahwa memang belum butuh informasi kesehatan mental maka tidak ada niatan dan aktif untuk mengakses.

“Kalau buat aku sendiri, ya balik lagi tadi, karena belum butuh ya. Karena sejauh ini alhamdulillah aman-aman saja. Kalau buat ini, maksudnya ini pertanyaan buat aku atau buat orang di luar sana? Karena kan aku tidak merasakan hal itu” (Informan 6, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 6, bahwasannya informan secara pasif tidak mencari dan mengakses informasi kesehatan mental karena memiliki keyakinan tidak mengalami masalah kesehatan mental. Berlandaskan uraian sebelumnya, keenam informan dari kalangan ibu generasi X dan Y dalam memilah informasi secara pasif, bahwa informan 1, 2, 3, 4 dan 5 secara nyata hanya menerima saat muncul di beranda karena tidak menyaring informasi secara aktif seperti cek sumber, verifikasi informasi secara kritis, hanya menyeleksi secara pasif.

5. Kredibilitas Informasi Kesehatan Mental

Kelima informan memberikan penjelasan mengenai kredibilitas informasi kesehatan mental. Dalam artian, peneliti ingin mengetahui seberapa percaya dan akurat informasi yang diterima informan dari isi konten kesehatan mental yang tersebar di media sosial. Informan 2 sebagai ibu kalangan generasi X, seorang ibu rumah tangga yang memiliki 2 anak remaja (laki-laki dan perempuan), menyampaikan bahwa jangan terlalu kemakan informasi dari konten kreatif yang hanya sekedar ngomong tanpa di *cross check* lebih dalam.

“Iyalah kita jangan terlalu kemakan informasi yang kadang-kadang sekarang kebanyakan ini malah kita kemakan sendiri pusing gitu kan, kan banyak banget sekarang konten kreatif juga kayak sekedar ngomong aja tapi diserapnya juga kurang padahal tuh belum tentu gitu kan” (Informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 2, bahwasannya informan Mengkritisi konten creator yang hanya sekedar “ngomong” tapi tidak jelas kebenarannya, karena dapat memicu informasi *hoaks*. Adapun tanggapan lainnya dari, informan 3 sebagai ibu kalangan generasi X yang memiliki 3 anak remaja (1 perempuan dan 2 laki-laki), menyampaikan bahwa masalah yang saat ini memang dihadapi informasi mengacu pada pengalaman yang dialami.

“Ku senang edukasi memang, misalnya kayak tadi tuh brain root tuh apa gitu seperti apa misalnya seperti itu, terus ibu-ibu mungkin yang

mengalami ibu-ibu rumah tangga yang silent depresi itu seperti apa, yang tanpa disadari berarti ada cerita juga ya pengalaman gitu, karena kan kayak aku nih, ibu rumah tangga kan orang melihatnya tidak bekerja, tidak berpenghasilan tapi kan itu rentan banget dengan kesehatan mentalnya, dan banyak ibu rumah tangga itu yang tidak menyadari kalau bahwa dia bermasalah dengan kesehatan mental itu tadi” (Informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 3, bahwasannya informan menyoroti untuk mencari informasi kesehatan mental remaja dari praktisi kesehatan yang bercerita mengenai isu atau permasalahan keseharian. Adapun tanggapan lainnya, dari informan 4 sebagai ibu generasi Y yang memiliki 1 anak remaja perempuan, menyatakan bahwa percaya gak percaya dan memang harus dari diri sendiri untuk cross check atau memiliki pikiran kritis untuk memilih konten informasi yang diterima.

“Ya kita buktin sih ya percaya gak percaya. Ohh pernah pernah jadi kita lewat website eh bener gak sih gitu kan terus gini gini gitu pernah juga sih kayak gitu. Sekarang kebanyakan yang asli original itu cuma ada beberapa ya, jadi pinter pinter kita sih milih kontennya sama influencernya dulu siapa nih yang bener-bener emang bisa dipercaya. Soalnya kita kan lihat juga nih, karena kan sekarang kan content creator tuh banyak samanya ya kayak nyontek-nyontek, jadi kayak itu memang ya sama sih ya.” (Informan 4, wawancara mendalam, 22 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 4, bahwasannya informan Memverifi kasi konten lewat website, memilih konten dan influencer yang dinilai kredibel, menyadari banyak konten tiruan. Adapun tanggapan lainnya, dari informan 5, sebagai kalangan ibu generasi Y yang memiliki 2 anak remaja perempuan, menyatakan bahwa ada yang percaya dan tidak karena pada dasarnya masalah mengenai kesehatan mental itu sudah banyak, sehingga menerima sesuai keyakinan dan keterhubungan dengan masalah pribadi.

“Ya, ada yang percaya, ada yang gak. Masalahnya kan banyak ya, kadang kita nerima yang ini, terkadang ada lagi gitu kan, masukannya gitu seperti ini. Jadi ya bingung juga sih, ya percaya sih ada yang betulnya juga, tapi yang... ya tergantung tergantung kitanya aja sih, kalau misalnya kita yakin ama yang ini, dengan apa, dengan ini, dengan informasi informasi ini... ya percaya, tapi kan sesuai keyakinan kita aja. Jadi kan enggak semuanya kita terima gitu kan, terkadang kan yang ini jawabannya seperti ini yang ini seperti ini yang ini seperti ini jadi gitu... Jadi ya udah sesuai keyakinan kita aja yang kita bisa terima. Oh

ya, berarti ini seperti ini” (Informan 5, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 5, bahwasannya informan Bersikap selektif, percaya jika sesuai dengan keyakinan pribadi, dan menyadari bahwa banyak informasi yang bertentangan. Adapun tanggapan lainnya, dari informan 6 sebagai kalangan ibu generasi Y yang memiliki 2 anak remaja laki-laki, menyatakan bahwa akan percaya jika yang menyampaikan informasi yaitu seorang ahli dibidang kesehatan mental seperti dokter psikiater.

“Percaya kalau yang memang menyampaikannya memangnya itu kompetensi di bidangnya ya. Seperti misalnya dokter psikiater ya, dokter jiwa itu ya kita sejauh ini sih percaya ya dengan informasi. apa namanya, apa yang dibicarakan, tapi sejauh ini aku gak pernah buka sih tentang kesehatan mental gak pernah kepo-kepo juga gitu ya” (Informan 6, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 6, bahwasannya informan idak aktif mencari informasi karena merasa tidak butuh namun Percaya hanya jika disampaikan langsung oleh orang yang kompeten seperti psikiater atau dokter jiwa apabila dibutuhkan. Berlandaskan pada uraian sebelumnya, keenam informan dari kalangan ibu generasi X dan Y mengenai kredibilitas informasi kesehatan mental, bahwa informan 2, 3, 4, 5 dan 6 berfokus pada sumber informasi, tujuan penyampaian, kesesuaian konteks dengan pengalaman pribadi, hingga menyadari isi informasi yang mampu dipertanggung jawabkan keakuratannya.

6. Exposure Informasi Kesehatan Mental Remaja

Keenam informan memberikan penjelasan kepada pentingnya aspek kemunculan awal bahwa ibu generasi X dan y dalam informasi kesehatan mental remaja. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui apakah adanya bentuk kesadaran dan kepedulian dalam proses kondisi psikologis pada anak remaja. Informan 2 sebagai ibu kalangan generasi X, seorang ibu rumah tangga yang memiliki 2 anak remaja (laki-laki dan perempuan), menyampaikan bahwa kurang memahami dan minimnya exposure terkait topik tersebut.

“Kesehatan mental remaja? Apa ya, yang jarang? Apa ya, kesehatan? Untuk remaja itu paling kan, kalau remaja-remaja zaman sekarang itu kan masalahnya apa sih?” (Informan 1, wawancara mendalam, 21 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 1, bahwasannya informan saat ditanya mengenai isu kesehatan mental remaja, merasa bingung dan tidak mengetahui perkembangan masalah yang terjadi saat ini pada remaja terkait kesehatan mental. Adapun tanggapan lainnya, dari informan 2 sebagai ibu kalangan generasi X yang memiliki 2 anak remaja (laki-laki dan perempuan), menyampaikan bahwa tidak terlalu mengikuti konten kesehatan mental remaja.

“Konten kesehatan mental remaja ini sih kita gak terlalu ini ya, gak terlalu ngikutin yang itu. Kurang, kurang” (Informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Sementara itu, kutipan wawancara dari informan 2 menyatakan, bahwa dirinya belum pernah secara aktif mengakses konten kesehatan mental remaja. Adapun pendapat lainnya yang berbeda dari informan 3 sebagai ibu generasi X, tidak memiliki niat awal dalam mencari dan mengakses informasi kesehatan remaja.

“Enggak tahu, enggak ada. Maksudnya enggak pernah mencari sih. Belum pernah sih, mengakses belum pernah, mengakses karena mungkin lebih mungkin karena emak-emak ya mikirnya parenting-parenting aja gitu ya.” (Informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Kutipan wawancara oleh informan 3, menunjukkan fokus pada informasi parenting secara umum apabila hal tersebut relevan dengan perannya sebagai ibu rumah tangga. Adapun pendapat lainnya dari informan 4, sebagai ibu generasi Y yang sependapat dengan informan sebelumnya bahwa belum mengetahui secara spesifik dan hanya melihat secara singkat.

“Iya, belum tahu sih Cuma memang ada, mungkin namanya aja kali ya beda, Apa ya? Nggak tahu juga sih lupa, karena kan... Cuma lewat aja sekilas, cuma nggak diseriusin, ada beberapa kali aku nyimpen tp

keknya udah tenggelam yaa...” (Informan 4, wawancara mendalam, 22 April 2025)

Sementara itu, kutipan wawancara dari Informan 4, menunjukkan adanya kesadaran tentang konten kesehatan mental remaja, namun informan memilih untuk tidak memahami secara mendalam. Adapun pendapat lainnya, dari informan 5, sebagai ibu generasi Y yang menyadari kehadiran konten kesehatan mental remaja namun tidak mengarah kepada pemahaman spesifik.

“Eum apaa yaa? Yang kalau misalkan ini sih kontennya gimana ya? Belum sih Kebanyakan kayak misalkan lebih ya itu yang paling yang kalau yang konten konten kayak gitu sih belum. Tapi cuman kayak cerita-cerita seseorang tapi itu kan karena udah usia juga ya maksudnya orangnya. Tapi kalau misalkan untuk konten yang anak remaja sih, ada juga sih. Tapi siapa ya lupa tuh” (Informan 5, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 5, menunjukkan sedikit kebingungan dalam spesifikasi isi konten kesehatan mental remaja dan cenderung kurang intens. Berbeda halnya dengan informan 6, sebagai ibu generasi Y menekankan tidak pernah mencari konten kesehatan mental.

“Sejauh ini aku gak pernah lihat dan kalau dibilang gak pernah buka konten kesehatan mental, nah cuman yang dipastikan kalau saya kalau buka sesuatu memang saat yang butuh ya... saat yang butuh dan kalau dibilang langsung kita ke ahlinya gitu. Jadi saya pikir untuk apa saya ngebuka sesuatu yang kalau bilang... satu tidak penting, yang kedua misalnya ikut ke seminar, kegiatan apa yang memang untuk kesehatan mental yang kita masih meragukan... maaf ya dengan kesehatan mental permasalahan kita kan beda-beda gitu, pun apa namanya menjelaskannya dan kalau dibilang saya takutnya khawatirnya tidak tepat jadi makanya lebih baik saya ke ahlinya atau memang ke dokter psikiater itu lebih jelas gitu.” (Informan 6, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Kutipan wawancara oleh informan 6, menunjukkan bahwa dirinya lebih memilih untuk berkonsultasi secara langsung dengan tenaga ahli bidang psikologi seperti dokter jiwa apabila dibutuhkan daripada mencari informasi konten kesehatan mental remaja di media sosial. Berdasarkan rangkaian kutipan wawancara, dapat disimpulkan bahwa cara pandang ibu generasi X dan Y terkait informasi kesehatan mental remaja di media sosial masih

sangat terbatas dan minim kesadaran. Sebagian besar informan belum memahami urgensi isu kesehatan mental dan menganggap belum relevan dengan kehidupan pribadinya. Namun informan 4 dan 5, menyadari konten kesehatan mental remaja walaupun memiliki kekurangan pemahaman secara mendalam untuk menunjukkan keterlibatan aktif dalam menerima dan memahami informasi kesehatan mental remaja yang tersebar di media sosial

7. Atensi Informasi Kesehatan Mental Remaja

Atensi informasi kesehatan mental remaja merujuk bagaimana ibu generasi X dan Y mengenali serta memberikan fokus makna terhadap konten-konten kesehatan mental remaja yang tersebar di media sosial.. Informan 1 sebagai ibu generasi X, menyampaikan pendapat bahwa kehadiran media sosial berpotensi berpengaruh kepada kesehatan mental remaja sekarang.

“Sekarang tuh memang gini, karena adanya media sosial banyak banget berpengaruh ke remaja-remaja sekarang. Jadi misalnya ada satu hal yang viral, semua anak remaja mau mencoba, mau ngelihat, mau seperti itu ya. Jadi mungkin konten yang butuh itu lebih banyakin aja warningnya. Hey kalian jangan FOMO misalnya. Misalnya contohnya lagi zamannya game. Coba ada aturan gamenya itu seperti apa, batas waktu, walaupun sekarang sih sudah ada ya. Sudah ada, tapi mungkin lebih lagi lah gitu. Atau mungkin kalau perlu jangan cuma di medsos, dari sekolah lebih gencar” (Informan 1, wawancara mendalam, 21 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 1, menunjukkan respon terhadap fenomena yang terjadi saat ini di media sosial seperti FOMO, kecanduan game, ataupun tren viral yang mudah terpengaruh kepada remaja. Sehingga informan menekankan peringatan yang tidak hanya melalui media sosial tetapi institusi pendidikan juga. Adapun pendapat lainnya dari informan 2, sebagai ibu generasi X yang menyadari atensi sejak transisi perkembangan remaja ke masa dewasa.

“Ya kita sebenarnya... Kalau anak-anak ini ya, kayak udah mulai remaja gitu kan. ternyata ini juga ya gitu kan. Transisinya kan ibaratnya remaja tuh gak pada udah lumayan gitu ya. Nah itu kan ada perubahan fase-fase kan itu. Stabilnya itu. Iya masa-masa remaja itu kan ada yang lagi masa ke-7. Mulai mengenal lawan jenis gitu kan. Nah itu yang kita harus... butuh informasi kita ini belajar dari itu ya ngambil-ngambil yang positif-positif poin-poin yang positif kita perlukan kita terapkan

itu perlu buat lagi kan ibaratnya mendidik perempuan laki laki juga beda-beda” (Informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 20205)

Kutipan wawancara oleh informan 2, menunjukkan bahwa perubahan karakteristik pada remaja seperti fase-fase kestabilan emosi maupun mulai mengenal lawan jenis. Berbeda halnya dengan informan 3, menyebutkan bahwa pernah mencari informasi kesehatan mental remaja ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*).

“Karena kan anak yang terakhir ini kan, kalau nyari ADHD, cenderung tuh autis itu apa, ADHD itu apa. lebih kepada mengklik ya mencari ya praktisi dokter doang gitu” (Informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Informan 3 menunjukkan bentuk perhatiannya mengenai informasi kesehatan mental remaja. Selanjutnya informan 4, sebagai ibu generasi Y yang menyoroti daya tarik konten visual di media sosial.

“Oh karena sekarang kan konten ya, udah ngebanu banget yang males baca. Sekarang kan udah kalau dulu kan banyak buku kita tapi kalau sekarang dengan konten-konten kayak gitu, mereka yang ngelihat dari buku mereka yang menyampaikan kita yang dapat informasinya gitu jadi lebih simpel sih ya gitu. sangat membantu sih” (Informan 4, wawancara mendalam, 22 April 2025)

Kutipan wawancara oleh informan 4, menyatakan atensinya terhadap informasi kesehatan mental dari yang hanya buku menjadi konten sederhana lewat media sosial dan sangat membantu untuk kebutuhan masa sekarang. Berbeda halnya dengan informan 5, sebagai ibu generasi Y yang sepakat dengan informan 2 yaitu sejak anak-anak tumbuh remaja.

“Yaa sejak pertama punya-punya anak yang tumbuh remaja ya maksudnya pas memulai-mulai SMP yang sikapnya juga ke anak ya yang sikapnya juga yang udah mulai berubah gitu... maksudnya udah berbeda lah, nah itu kadang suka kita cari cari ya dari informasi-informasi itu aja gitu dari IG atau apa atau dari pengalaman seseorang... nah jadi lebih ya pokoknya pas berancak dewasa aja SMP kan mulai berubah kan yang yang mulai-mulai berontak lah gitu ngelawan gitu seperti itu” (Informan 5, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Informan 5 menunjukkan atensi terhadap seiring perubahan emosional yang terjadi pada diri anak remaja seperti berontak ataupun melawan, dan mulai

mencari informasi yang berkaitan dengan pengalaman yang dialami anaknya. Namun tidak semua informan menunjukkan atensi, informan 6 sebagai ibu generasi Y merasa aman dengan kondisi mental anak remajanya.

“Karena sejauh ini anak-anak namanya jauh juga ya di asrama jadi mereka juga kalau misalnya untuk fomo kegiatan yang dibawa negatif atau bagaimana enggak ya terus pun dikala memang mereka di rumah misalnya apa namanya kegiatan yang kalau dibilang di luar rumah sejauh ini masih aman-aman aja sih karena aku balik, lagi ke anak-anak itu tidak menjadikan mereka tuh, ya kalau dibilang tidak ada jarak lah ya bahkan Alhamdulillah, sejauh ini anak-anak pun apapun diceritakan ke orang tuanya... nah itu fungsinya kalau dibilang kita jadi teman ke anak ya gitu karena kita membiasakan membiasakan diri ke anak kita membuka pemikiran kita nah bahkan anak sendiri nanti lama-lama terpancing untuk cerita.” (Informan 6, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Sementara itu informan 6, menegaskan selama tidak merasa membutuhkan informasi terkait kesehatan mental, maka secara aktif tidak memperhatikan bahkan mencari informasi kesehatan mental remaja. Melainkan membiasakan diri kepada anak untuk dekat dan memberikan arahan agar memiliki pikiran terbuka hingga anak ingin bercerita mengenai mental. Berdasarkan uraian kutipan wawancara, mayoritas informan menunjukkan atensi yang beragam mengenai informasi kesehatan mental remaja yang tersebar di media sosial. Hal tersebut bergantung pada tingkat kebutuhan, kesadaran dan pengalaman langsung dalam dinamika perilaku anak remajanya. Selain itu hanya informan 6, tidak menunjukkan atensi secara aktif karena tidak memiliki kebutuhan terkait isu tersebut.

Tabel 4. 4 Pengetahuan Ibu Generasi X dan Y Terkait Informasi Kesehatan Mental Remaja

Deskripsi	Informan					
	#Informan 1 X (47 Tahun)	#Informan 2 X (47 Tahun)	#Informan 3 X (45 Tahun)	#Informan 4 Y (35 Tahun)	#Informan 5 Y (44 Tahun)	#Informan 6 Y (42 Tahun)
Definisi Kesehatan Mental	Pikiran tenang, tidak negatif, jiwa sehat maka tubuh sehat	Dukungan keluarga, kebebasan anak, tidak mengekang	Tidak berlebihan pakai gadget, emosi stabil, perlu batasan	Penting untuk jaga diri dari stress kerja, <i>me time</i> sebagai bentuk <i>self-care</i>	Tekanan dan masalah dapat memicu stress & emosi cepat meledak	Mental sehat, kalau ibu bahagia maka rumah tangga ikut sehat dan bahagia
Bentuk Penerimaan	Tidak mencari, hanya lihat	Sesekali baca sepintas,	Cukup aktif mengetahui informasi,	Fokus terkait relaksasi,	Fokus terkait pendekatan	Tidak pernah mengakses

Deskripsi	Informan					
	#Informan 1 X (47 Tahun)	#Informan 2 X (47 Tahun)	#Informan 3 X (45 Tahun)	#Informan 4 Y (35 Tahun)	#Informan 5 Y (44 Tahun)	#Informan 6 Y (42 Tahun)
n Informasi Kesehatan Mental	sekilas saat lewat di beranda media sosial	namun lebih fokus ke anak & keluarga	karena mengganggu seperti penyakit fisik	seperti video edukasi cepat tidur, lifestyle rekomen- dasi café untuk healing	religius untuk motivasi diri dan memfollow juga	atau mencari informasi kesehatan mental
Memilih Informasi Berdasarkan Kesesuaian Pribadi	Pilih konten yang cocok & bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari	Menyadari perbedaan zaman, banyak istilah baru yang perlu disesuaikan	Memilih yang baik dan relevan dalam menganalisa diri, sisanya diabaikan agar tidak stress	Pilih konten yang relevan untuk healing & rekomendasi tempat refreshing	Pilih konten relateable, cerita atau pengalaman yang mirip dengan kehidupan pribadi	Fokus pada konten yang menghibur saja
Memilih Informasi Berdasarkan Relevansi	Tidak aktif memperhatikan, hanya melihat informasi yang kebetulan lewat dan tidak mendalami	Mengganggu informasi sebagai referensi umum saja, tidak terlalu diambil pusing, hanya sebagai perbandingan dengan pengalaman pribadi	Menyadari pentingnya informasi, namun saat merasa bingung jarang <i>cross-check</i> karena rasa malas dan mengutamakan pikiran agar tidak pusing	Tidak suka terlalu banyak follow karena akan mengganggu medsos, hanya melihat konten berdasarkan algoritma dan kebutuhan saat itu.	Kesesuaian dengan permasalahan yang dialami sebagai informasi paling relevan.	Tidak merasa butuh karena belum merasa mengalami masalah kesehatan mental
Kredibilitas Informasi Kesehatan Mental	-	Mengkritisi konten creator yang hanya sekedar “ngomong” tapi tidak jelas kebenarannya.	Meyakini Lebih percaya dengan unsur edukasi, misal ada isu, ternyata tanpa sadar kena mental pada ibu dan anak remaja.	Memverifikasi konten lewat website, memilih konten dan influencer yang dinilai kredibel, menyadari banyak konten tiruan	Bersikap selektif, percaya jika sesuai dengan keyakinan pribadi, dan menyadari bahwa banyak informasi yang bertentangan	Percaya hanya jika disampaikan langsung oleh orang yang kompeten seperti psikiater atau dokter jiwa apabila dibutuhkan, namun tidak aktif mencari informasi karena merasa tidak butuh

Deskripsi	Informan					
	#Informan 1 X (47 Tahun)	#Informan 2 X (47 Tahun)	#Informan 3 X (45 Tahun)	#Informan 4 Y (35 Tahun)	#Informan 5 Y (44 Tahun)	#Informan 6 Y (42 Tahun)
Exposure Informasi Kesehatan Mental Remaja	Tidak familiar dengan isu kesehatan mental remaja, dan bingung saat ditanya topik	Tidak terlalu mengikuti konten kesehatan mental remaja	Tidak pernah mencari atau mengakses, lebih fokus pada isu parenting	Pernah melihat sekilas, tidak serius menanggapi dan tidak ingat detail kontennya	Pernah melihat informasi kesehatan mental remaja yang fokus pada masalah emosional remaja	Tidak pernah membuka konten kesehatan mental remaja,
Atensi Informasi Kesehatan Mental Remaja	Merasa Media sosial sangat berpengaruh kepada kesehatan mental remaja	Merasa Perhatian pada masa transisi menuju remaja, terutama lingkungan mempengaruhi kesehatan mental remaja	Merasa apabila anak remaja mencari informasi kesehatan mental, maka konsistensi peran ibu ditingkatkan	Merasa konten informasi kesehatan mental remaja sekarang lebih simple dan membantu secara emosional dibanding harus membaca buku	Merasa informasi kesehatan mental remaja membantu dari informasi opini, testimoni orang lain terkait perubahan perilaku anak	Tidak memberikan atensi secara informasi konten digital karena belum merasa membutuhkan, namun membiasakan membiasakan diri ke anak untuk membuka pikiran positif

Sumber: Olahan Peneliti

4.2.3 Pengalaman Ibu Generasi X dan Y Terkait Informasi Kesehatan Mental Remaja

Pada bagian ini, terdapat klasifikasi pengalaman ibu generasi X dan Y terkait informasi kesehatan mental remaja. Pengalaman yang dimaksud ialah sebagai perbedaan latar belakang dan perkembangan zaman yang membuat pola penerimaan respons mereka terhadap informasi kesehatan mental berbeda sesuai dengan kemajuan teknologi dan keterbukaan masalah kesehatan mental. Sehingga peneliti dapat mengetahui 3 faktor dalam membentuk persepsi yaitu atensi, ekspektasi, dan motivasi berdasarkan code pengalaman ibu generasi X dan Y terkait informasi kesehatan mental remaja. Keenam informan menjelaskan latar belakang

informan sejak dini, nilai-nilai yang dianut, relasi dengan anak remaja, tantangan dan kendala, harapan informan buat remaja dan saran untuk ibu yang memiliki remaja

1. Latar Belakang Informan Sejak Dini

Latar belakang informan sejak dini merujuk kepada bagaimana transmisi nilai kesehatan mental dalam keluarga informan sejak dini yang ditanamkan oleh orang tua. Sehingga peneliti dapat mengetahui konstruksi awal pemaknaan kesehatan mental yang terbentuk dalam diri informan hingga memengaruhi pola pikir dan respons mereka terhadap informasi kesehatan mental. Informan 1 menyebutkan bahwa orang sakit mental berarti langsung diasosiasikan dengan kegilaan.

“Saya dari kecil? Jaman saya mungkin agak lamaan dulu ya. Orang kalau sakit mental gila aja gitu kan. Jadi nggak ada yang sampai dipelihara. Paling kalau orang tua zaman dulu itu mendidik kita lebih ke secara agama. Jangan begini, kita harus bersikap baik. Jangan menyinggung orang lain. Kesopan santun. Terus kalau masalah ini, kalau orang tua zaman dulu cenderung agak kurang. Untuk kesehatan mental kita lebih ke kamu tuh anak baik lah, gitu aja. Jadi Alhamdulillah dari rumah saya juga bukan orang-orang yang kasar, bukan orang-orang yang apa, jadi nggak kenal juga sih. Istilah istilah kayak gitu ya. Biasa-biasa saja.” (Informan 1, wawancara mendalam, 21 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan, menunjukkan bahwa pendekatan pengasuhan lebih mengutamakan nilai agama, kesopanan, dan perilaku baik dalam kehidupan sosialisasi di masyarakat. Adapun tanggapan lainnya dari informan 2, bahwa yang ditanamkan sejak dini adalah kepercayaan dan arahan dalam bersikap.

“Kita, ya mungkin sekedarnya aja ya. Itu karena dari kecil ditanamkan kepercayaan. Jadi, ya kita diarahkan gitu nih kamu jangan segini segini begini begini gitu kan kamu jangan begini belum belajar kayak gitu kan. Kamu begini-begini kalau begini tuh salah gitu kan ya” (Informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Kutipan wawancara oleh informan 2, menunjukkan adanya penanaman benar atau salah, yang hanya diajarkan untuk mengikuti aturan moral dan

larangan. sama halnya dengan informan 3, menekankan pada pola asuh POC yang dimana apa kata orang tua harus nurut.

“Enggak kita kan gini ya, taunya kita kan parenting POC ya, apa kata orang tua harus nurut, rutin kan lebih kepada enggak kalau dari kecil ya...” (Informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Informan 3 turut menekankan bahwa pola asuh yang diajarkan sejak dini mengarah pada parenting POC (*power-oriented culture*), untuk selalu menuruti dan mengikuti perkataan orang tua tanpa ada ruang diskusi yang diterimanya. Sedangkan informan 4, menjelaskan bahwa diskusi mengenai informasi kesehatan mental di media sosial jarang karena adanya perbedaan zaman.

“Ada kali yaa, cuma lupa yaa, ada sih ada cuman apaa yaa? beda dulu jamannya kan gaada media sosial ya... jadi dulu tuh beda media sosial itu kan baru keluar tuh di atas 2004-2005, jadi paling sih ini aja ya diskusi-diskusi gitu aja sih Ya palingnya gitu aja. Cuma kalau dulu kan jarang ya. Jadi kita cuma dapet ya dari orang tua. Kayak gitu sih” (Informan 4, wawancara mendalam, 22 April 2025)

Kutipan wawancara oleh informan 4, menunjukkan bahwa karena terbatasnya informasi di kanal edukasi digital pada zaman dahulu, membuat dirinya hanya diskusi umum saja bukan spesifik isu kesehatan mental. Berbeda halnya dengan informan 5, menyatakan bahwa pengendalian emosi dan peran gender turut menjadi faktor kesehatan mental

“Kesehatan mental? Apa ya? Ya kayak Kalau jangan Gampang marah kayak gitu Iya sih Yang gampang marah Terus Apa lagi ya? Jangan cepet marah Jangan cepet tersinggung Kayak gitu-gitu sih Pokoknya, kayak emosi Terus ya pokoknya gitu aja deh. Cewek itu harus pintar ini lah, harus pintar ini lah, bukan sekedar ini aja harus bisa masak lah, atau kayak gitu” (Informan 4, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 5, menunjukkan bahwa konsep kesehatan mental sejak kecil hanya sebatas pengendalian emosi seperti jangan cepet tersinggung atau marah, dan peran gender bahwa tuntutan perempuan harus pintar masak dan sebagainya. Lebih lanjut pendapat dari informan 6, yaitu tidak ada sosialisasi kesehatan mental sejak dini dari orang tua

“Dari orang tua kayaknya enggak ya soalnya ya mungkin kalau kesehatan mental, mungkin kehidupan yang kalau dibilang orang tua jalani itu bisa kita jadi contoh sih apapun yang memang apa namanya kerja kerasnya mereka apa namanya rajinnya ibadah... mereka itu kan secara tidak langsung itu mengajarkan kita ya gitu yang tidak harus banyak dibicarakan tapi mereka praktek langsung” (Informan 6, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Informan 6 menunjukkan bahwa pengalaman yang dialaminya cenderung berupa keteladanan dan kerja keras dari perilaku orang tua. Sehingga informan hanya mendapatkan pendekatan secara eksplisit daripada komunikasi verbal. Berdasarkan uraian diatas, keenam informan mayoritas secara tidak langsung terbentuk berdasarkan nilai-nilai sikap secara tradisional seperti agama, kepatuhan, sopan santun, peran gender. seperti informan 2 dan 3 yang menekankan pada sikap untuk mengikuti aturan moral dan larangan serta nurut perkataan orangtua.

2. Pengalaman Pribadi Terkait Kesehatan Mental

Pengalaman pribadi terkait kesehatan mental merujuk kepada, bagaimana informan mengalami permasalahan kesehatan mental yang pernah terjadi di dalam kehidupan kesehariannya. Sehingga peneliti dapat mengetahui tingkat kesadaran para informan dalam level atau batasan yang pada kenyataannya bisa mempengaruhi pola pikir terhadap isu kesehatan mental pada remaja, Informan 1 menyebutkan bahwa tidak merasa mengalami permasalahan kesehatan mental.

“Nggak tahu. Karena gini ya, bukannya saya sok sehat. Karena nggak merasa apa ya, lebih ke beda istilah lah Studio Jiwa untuk Menjadi Manusia. Saya nggak berpikinya sejauh itu sih. Yang penting hidup ini kita jangan, kalau saya, jangan mempersulit orang. Gitu aja kan? Jadi insya Allah orang juga tidak akan mempersulit kita” (Informan 1, wawancara mendalam, 21 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 1, memaknai bahwa kesehatan mental secara sederhana dan tidak mengaitkannya dengan istilah-istilah psikologis yang rumit. Bagi informan 1, menjalani hidup dengan prinsip tidak mempersulit orang lain sudah cukup menjadi pondasi hidup untuk menjaga kesehatan mental. Selanjutnya informan 2, menyatakan bahwa

menyadari kesehatan mental dari kenalan terdekatnya yang berada di bidang psikologis.

“Iya. Karena kita tuh ada beberapa ponakan tuh kuliah di psikolog. Jadi kita kadang kalau ngobrol, Oh ini ini tan gitu Oh gitu juga jadi Oh ya ya bener juga sih kadang kalau orang bohong aja kan kebaca ya dari bahasanya terbata-bata gitu dia harus mikir harus matanya tiba-tiba dia kalau kita main kadang-kadang kalau anak-anak tuh bohong kita juga tahu sebenarnya mimiknya dia udah tahu kita” (Informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 2, pengalaman personal ibu juga dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, termasuk interaksi dengan keluarga yang memiliki latar belakang psikologis. Hal tersebut membentuk sensitivitas terhadap dinamika emosi dan perilaku orang lain. Selanjutnya informan 3, menyatakan bahwa pola pikir dan cara bersosialisasi dapat menjaga kestabilan mental.

“Misalnya saya sebagai ibu menghadapinya itu ketika kita bersosialisasi. Kalau kita sendiri, otak akan berpikir seperti itu terus. Nah, bersosialisasinya itu ya begitu. Mungkin kalau di ibu-ibu ya kepengajian itu perlu. Berseimbang antara bersosial, bermedia sosial, mencari ilmu, beragama, mengaji. Itu perlu” (Informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Kutipan wawancara informan 3, menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental melalui aktivitas sosial dan keagamaan. Sosialisasi menjadi pondasi utama dalam menghindari pikiran negatif daripada menyendiri yang dapat memicu perasaan negatif. Selanjutnya tanggapan informan 4, menyatakan bahwa menyadari permasalahan kesehatan mental dari rutinitas bekerja serta perannya menjadi seorang ibu.

“Kesehatan mental kita penting ya karena udah kerja terus di rumah ada anak kita butuh waktu juga buat ya kesehatan mental sendiri ya biar gak stress biar gak marah-marah gitu” (Informan 4, wawancara mendalam, 22 April 2025)

Adapun tanggapan lainnya dari informan 4, bahwa kesehariannya sebagai ibu yang bekerja membuat sebagian informan menyadari perlunya ruang untuk diri sendiri agar tidak mudah stress yang dapat melampiaskan emosi negatif kepada anak. Selanjutnya terdapat kutipan wawancara informan 5,

menyatakan bahwa sudah menyadari permasalahan kesehatan mental berdasarkan pengalaman pribadi.

“Masalah-masalah mungkin dari tempat kerja atau dari di rumah juga kayak kita nih dari anak juga gitu kan tapi jadi terkadang dibawa gitu bawa ke kehidupan kita seharian cepat emosi gitu. Iya terus ya cewek itu harus pintar ini lah, harus pintar ini lah, bukan sekedar ini aja harus bisa masak lah, atau kayak gitu” (Informan 5, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Kutipan wawancara informan 5, menunjukkan beban peran ganda sebagai ibu dan perempuan dapat memicu tekanan mental tersendiri, terlebih ketika ekspektasi sosial terhadap perempuan yang terus bertambah. Hal tersebut dapat berdampak pada kestabilan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya informan 6 menyatakan bahwa menyadari permasalahan kesehatan mental, namun memilih untuk menjaga pola pikir untuk kestabilan mental dalam kehidupan kesehariannya.

“Saya selalu membuka sesuatu yang kalau dibilang ya saya anggap itu gak penting ya buat apa gitu, makanya saya bilang saya mendingan menghibur diri saya karena saya yakin kalau ibu bahagia itu semua istri rumahnya bahagia seperti itu” (Informan 6, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Kutipan wawancara informan 6, menunjukkan bahwa pemilihan cara praktis seperti menjaga kestabilan emosi melalui cara menghibur diri sendiri, dapat membahwa kebahagiaan pribadi ibu yang dapat mempengaruhi keharmonisan keluarga secara keseluruhan. Berlandaskan penjelasan mengenai keenam informan, bahwasannya pengalaman pribadi terkait kesehatan mental menunjukkan pendekatan yang beragam dalam upaya menjag kesehatan mental yang dilakukan dalam kehidupan kesehariannya. Sebagian informan memaknainya secara sederhana dengan menjalani hidup tanpa membebani orang lain, sementara yang lain memperoleh pemahaman dari interaksi di lingkungan sekitarnya. Aktivitas keagamaan dianggap menjaga keseimbangan mental, selain itu informan yang bekerja menyoroti pentingnya waktu untuk diri sendiri guna mengelola stress, serta tuntutan sosial terhadap peran perempuan yang berkontribusi pada tekanan

emosional. Secara umum, kebahagiaan pribadi informan dipandang sebagai faktor penting dalam menjaga keharmonisan keluarga

3. Nilai-nilai Yang Dianut

Nilai-nilai yang dianut merujuk kepada bagaimana informan menjalani perannya sebagai ibu yang sangat berpengaruh terhadap cara interaksi, mendampingi dan memberikan arahan kepada anak remajanya. Informan 1 menekankan pada pentingnya menjaga komunikasi bersama anak remaja.

“Tapi intinya, kalau di saya itu, menjaga komunikasi sama anak. Nggak perlu pake medsos. Kalau saya bercerita, ngobrol. Kalau ngumpul, ngobrol. Jadi masih terjaga lah ibaratnya. Dia curhat nih ke kita kok. Apa juga di ceritain. Insya Allah” (Informan 1, wawancara mendalam, 21 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 1, menunjukkan nilai keterbukaan anak terhadap orang tua mampu menjaga konsistensi komunikasi yang dibangun secara rutin dan positif melalui obrolan ringan dalam kehidupan sehari-hari. Adapun tanggapan lainnya dari informan 2, menyatakan bahwa nilai kepercayaan sebagai pondasi utama

“Kita pesanin. itu kasih kepercayaan sih yang penting kasihlah kepercayaan anak anak biar mereka bisa ini juga sih ya kalau kita kasih kepercayaan kan mereka malahan lebih tenang lebih bagus lah daripada kita ngomongin bawel, kita jadi musuh sama anak-anak kayak udah setempekan juga ini bawel banget sih” (Informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berbeda halnya dengan informan sebelumnya, informan 2 menunjukkan nilai kepercayaan kepada anak remaja dalam memberikan ruang eksplorasi diri pada remaja hingga menciptakan suasana harmonis. Pendapat lainnya dari informan 3, menyatakan bahwa memang kondisi perkembangan teknologi telah berkembang, sehingga informan menekankan cara bersikap dan berpikir untuk tidak hidup dalam ketakutan.

“Kalau tante Ami itu lebih kepada ibu itu akhirnya saya tidak bisa terlalu berpikiran takut. Karena itu tadi, malah ibunya nanti yang stres. Segala ditakutin, Nggak bisa. Kalau kita terlalu takut, akhirnya kita sendiri yang kena. jadi ya udah emang zamannya begini tinggal bagaimana sikapnya di dalam keseharian. karena kita kan juga perlu

menjaga kesehatan mental juga jadi sekali aja, kalau misalnya kira-kira ada yang terlalu mengganggu gitu, baru dicek, kalau enggak ya enggak lah itu tadi beradaptasi dengan teknologi tadi berdamai.” (Informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Kutipan wawancara informan 3, menunjukkan nilai keseimbangan dan ketenangan orang tua. Berusaha menerima zaman dengan realistis. Selanjutnya informan 4, sebagai generasi Y yang menyatakan bahwa karena ada pengaturan mengenai batas usia saat membuat akun di media sosial, informan yakin konten yang diakses sesuai dengan klasifikasi usianya.

“Itu sih dibatasi sih karena kan disitu pilihannya ada usia ya pas kita bikin akunnya... ya bisa sih dibatasi itu sih jadi biar kontennya udah terlalu apa ya terlalu terlalu berlebihan lah... iya itu sih itu pas buat. Hanya boleh... libur satu minggu aja, kalau hari biasa paling kalau ada kegiatan penting kerja kelompok cuma boleh buka whatsapp aja kalau hari Senin sampai Jumat. Pokoknya bakal dikasih kalau itu berkaitan dengan sekolah gitu ya, itu selebihnya sih enggak disimpan Sabtu minggu boleh.” (Informan 4, wawancara mendalam, 22 April 2025)

Informan 4 menunjukkan nilai control dan disiplin berbasis waktu dan kepentingan, sesuai usia dan kebutuhan akses media sosial (membatasi). Selanjutnya ungkapan dari informan 5, menyatakan bahwa dirinya berusaha memberikan arahan yang positif untuk anak remajanya.

“Lebih kita mau ngasih apa ya arahan-arahan aja sih sama mereka gitu harus ya inget lah inget harus sayang sama diri mereka sendiri sih intinya sih seperti itu dan masa depan juga bisa lebih seperti itu. Kita arahnya ke agama terus lebih dekat juga, makanya sekarang kan serem ya kesehatan mental anak-anak mungkin itu dari agamanya juga kan kayak mereka ngelakuin-ngelakuin hal-hal yang kayak tadi lah, tuh yang sampai ini dan perlu pendekatan lah” (Informan 5, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Kutipan wawancara oleh informan 5, menunjukkan nilai religius dan tanggung jawab pribadi. Pendekatan utamanya berlandaskan pada agama dan cinta diri untuk masa depan. Selanjutnya terdapat tanggapan dari informan 6, menyatakan bahwa berusaha memberikan arahan dan mengajarkan kepada anak secara tindakan praktik.

“Sama seperti yang saat ini saya lakukan, saya pikir anak sekarang itu tidak usah yang kita banyak untuk apa namanya kita mengajarkan dengan teori ya, jadi ya sudah praktek saja langsung, bahkan dengan

praktek langsung mereka paham gitu loh, Insya Allah sih sejauh ini lebih baik seperti itu ya jadi mereka merasakan bagaimanaanya gitu” (Informan 6, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 6, menunjukkan nilai keteladanan dalam kehidupan kesehariannya. Seperti mengandalkan praktik langsung daripada teori dalam memahami dan merasakan emosi jiwa dan mental anak. Berlandaskan uraian kutipan dari keenam informan, dapat disimpulkan bahwa beragam nilai-nilai yang dianut kepada anak remaja nya sesuai dengan keyakinan dan kepercayaan dalam mendidik dan mendampingi kondisi mental anak. Berdasarkan konteks informasi digital, informan 3 dan 4 berpusat pada nilai keseimbangan dan ketenangan sesuai kondisi perkembangan zaman, serta memerlukan nilai control berbasis waktu dan disiplin. Sedangkan informan 1, 2, 5 dan 6 sangat mengutamakan nilai dalam konteks pola asuh langsung ke remaja seperti nilai kepercayaan, keterbukaan, tanggung jawab pribadi dan keteladanan.

4. Relasi Dengan Anak Remaja

Relasi dengan anak remaja merujuk kepada pondasi utama dalam membangun komunikasi ditengah tantangan informasi digital terutama dalam konteks konten-konten kesehatan mental remaja yang tersebar di media sosial. Bagaimana informan menunjukkan pendekatan dalam menjalin hubungan dekat dalam peranya sebagai ibu yang pada realitasnya berbeda sesuai kelompok generasi dan klasifikasi usia. Informan 1 mengungkapkan bahwa anak remaja perempuannya cenderung cerita sedangkan anak laki-laki jarang bercerita.

“Kalau yang perempuan cerita. Kalau yang laki kan tidak cerita. Cuma harus nyari tahu. Kayak gitu. Untungnya yang kedua itu cuma cerita. Biasanya dia cerita dulu, temanku begini-gini. Nah, dari situ kita masuk. Mak, aku bingung gini gini. Nah, baru masuk. Langsung kasih saran. Ngobrol-ngobrol, lama-lama masukin dikit-dikit, nggak mendikte ya. Kenapa bisa begitu ya. Kamu hati-hati ya” (Informan 1, wawancara mendalam, 21 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 1, mengungkapkan bahwa dalam relasi dengan anak remaja ditengah informasi digital yang dapat

berpengaruh ke kondisi mental anak remaja, yaitu mendengarkan cerita anak untuk memberikan solusi serta nasihat, namun langkah terbaiknya tidak mendikte tetapi berusaha memahami kondisi anak remaja. Adapun pendapat lainnya dari informan 2, menyatakan bahwa anak laki-laki memiliki rasa keingintahuan yang tinggi.

“Kalau anak perempuan, dia... Karena perempuan ya, dia lebih sering ini aja. Ya pergaulannya standar lah gitu. Dia gak suka yang... Kayak yang Aji juga gak sini gitu kan di sekolah ya. Beda lah, beda anak laki-laki kan... Kayaknya mau tau banget di dunia luar Pengetahuannya lebih tinggi ya, Tapi emang saya bebasin mereka tuh dari SMP Pokoknya suka jalan kemana, Saya bebasin kamu tuh jangan kuper, jangan sampai anak laki orang Jakarta nanya jalan, kamu harus tau jalan makanya saya bebasin tuh dia Dari SMA” (Informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Kutipan wawancara informan 2, menunjukkan bahwa Anak laki-laki lebih penasaran sama dunia luar, sehingga diberikan kebebasan untuk mengenal lingkungan sekitar agar bisa mengikuti perkembangan sosial. Selanjutnya tanggapan dari informan 3, menyampaikan bahwa pernah berdiskusi mengenai kesehatan mental.

“Pernah, pernah contohnya bukan berdiskusi lagi ya tapi menginformasikan bahwa kalau bermain HP terlalu lama itu pasti dari psikologi yang kecil itu marah itu, sudah mengganggu.” (Informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Kutipan wawancara informan 3 menunjukkan bahwa informan cenderung menginformasikan apabila ada dampak negative seperti gangguan emosional marah. Tanggapan lainnya dari informan 4, sebagai ibu generasi Y menyatakan bahwa cukup sering diskusi mengenai informasi kesehatan mental di media sosial Instagram.

“Hmm. sering sih ya... cara ya diskusi terus sama ada akun apa kirim ke dia, kirimnya lewat DM, jadi kita nemu apa nih untuk anak-anak itu kan langsung ke di apa Apa sih namanya? Forward ya? Dibagikan ya?. Itu sih lebih ke fungsi itu sih. Paling kalau mau tidur deh ngobrol gitu” (Informan 4, wawancara mandalam, 22 April 2025)

Informan 4 menunjukkan bahwa adanya relasi pendekatan digital untuk membangun komunikasi, seperti mengirimkan informasi melalui DM (*direct message*) untuk diskusi bersama sebelum tidur. Adapun tanggapan

lainnya dari informan 5, menyatakan bahwa ada batasan waktu dalam mengakses informasi digital.

“Kalau diwaktuin main hp iya, mungkin temen kali ya di lebih dekat jadi gitu jadi iya dijadiin temen terus terkadang ya... kalau dijadiin temen itu mungkin kalau misalkan lagi main hp jadi mungkin kita suruh kita panggil kita buat apa mungkin kita bantuin buat kue atau apa gitu ya seperti itu aja sih kalau gitu ada kegiatan di dapur lah biar jadi rajin juga gitu ya ada kegiatan positif gitu...” (Informan 5, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 5, menunjukkan bahwa lebih membangun relasi lewat aktivitas kebersamaan seperti membuat kue, tujuannya untuk anak menjadi rajin dan ada kegiatan yang positif selain mengakses informasi digital dalam penggunaan media sosial. Berbeda halnya dengan informan 6, menyatakan bahwa tidak intens melakukan diskusi mengenai konten kesehatan mental remaja.

“Kalau untuk diskusi sih enggak ya diskusi yang intens sekali untuk ngomong kesehatan mental tapi kalau apapun anak-anak itu di membiasakan apa-apa cerita, dan kalau dibilang anak-anak walaupun anak saya laki ya tapi sejauh ini mereka tuh terbuka dengan banyak hal dan itu mereka pasti apa-apa bertanya terutama ke ibunya karena saya membiasakan ibunya ini menjadikan dia adalah teman curhat, kalau terbuka dengan anak kayak gitu” (Informan 6, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Kutipan wawancara informan 6, menunjukkan bahwa pentingnya membiasakan anak untuk selalu terbuka sejak dini dengan ibunya. Bertujuan untuk menciptakan suasana nyaman bagi kedua anak laki-laki remajanya. Berlandaskan uraian kutipan wawancara dari keenam informan, dapat disimpulkan bahwa relasi dengan anak remaja melalui pendekatan yang fleksibel secara langsung maupun tidak langsung. Mayoritas informan 1, 2, 5 dan 6 secara langsung. Sedangkan Informan 3 sangat mendukung kegiatan online selama bermanfaat dan menghasilkan, serta informan 4 menggunakan konten informasi di media sosial dan membuat aturan bersama sebelum tidur.

5. Tantangan dan Kendala

Tantangan dan kendala merujuk kepada bagaimana informan menghadapi berbagai tantangan dan kendala yang ia hadapi dalam sisi komunikasi maupun perkembangan informasi konten kesehatan mental remaja. Informan 1 menyatakan bahwa terdapat kendala ketika anak tidak memiliki keinginan untuk bercerita.

“Kendala? Kendala, kadang anak itu dia mau cerita, ada yang nggak. Kalau saya lebih senang kalau yang cerita malah, walaupun ceritanya dia kadang nggak enak didengar, tapi kan, oh, ternyata kayak gini. Yang lebih susah yang nggak mau cerita. Kalau anak laki kan nggak mau cerita. Kita tanya terus. Paling gitu. Tantangannya gitu. korek anak gimana caranya dia mau cerita. Kadang, kegiatan sekolah hari ini kalau nggak ditanya, nggak laporan. Gimana? Oke? Baik? Baik. Itu doang. Ini harus cari tahu nih” (Informan 1, wawancara mendalam, 21 April 2025)

Berdasarkan kutipann wawancara informan 1, menunjukkan bahwa tantangan terbesar adalah ketika anak laki-laki kurang terbuka dengan ibunya, sehingga perlu inisiatif tinggi untuk berkomunikasi agar anak tidak tertutup dan bisa berkembang. Adapun tanggapan lainnya dari informan 2, mengungkapkan bahwa kendala yang di alami remaja terutama pada lingkungannya dalam bersosialisasi sehingga menjadi tantangan tersendiri.

“Kendalanya mereka itu sekarang itu udah remaja terus lingkungan lingkungnya itu luas, itu yang kita gak bisa ngikutin itu sebenarnya... orang tua kan kayaknya ngeliat anaknya secara langsung ya mereka tuh bergaul sama siapa sedang apa nah kita kan gak bisa sekarang dan kalau kita banyak bertanya juga salah mereka protes kita mau ngecek hp udah dikunci... ya gitu intinya kepercayaan aja kita percaya kalau percaya ya mudah gitu buat komunikasi juga, mudah gitu kan gitu sih kita menghindarin slek juga sama anak-anak gitu aja” (Informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Informan 2 mengungkapkan bahwa anak sudah remaja dan ruang lingkup pergaulan luas, tidak bisa selalu mengawasi namun memberikan kepercayaan tanpa harus menimbulkan konflik yang nantinya dapat berpengaruh ke kondisi mental anak. Selanjutnya informan 3 mengungkapkan kendala apabila anak tidak nurut dalam membatasi waktu penggunaan media sosial untuk menjaga kesehatan mental.

“Ya iya, itu pasti. Pertama, melarang. Kita dari pakai nada rendah, nada tengah, nada tinggi, dipukul, maksudnya dipaksa, dimatikan, itu pasti berbagai cara. Karena ya itu tadi membatasi jam untuk melihat media sosial itu perlu. untuk menjaga kesehatan mental mereka sendiri. Mungkin mereka tidak sadar. Nah, kitalah yang mengontrolnya. Dia kan nyokron-nyokronnya pada sadar dia. Kan gitu” (Informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Kutipan wawancara informan 3 menunjukkan bahwa membatasi penggunaan media sosial pada anak remaja merupakan hal yang menantang, informan telah mencoba berbagai pendekatan dari yang melarang secara pelan hingga tegas sekalipun untuk menjaga kesehatan mental anak remajanya. Tanggapan lainnya dari informan 4, menyatakan bahwa informan merasa ada tantangan karena dirinya bekerja sehingga merasa ada keterbatasan dalam melakukan pemantauan konten yang diakses oleh anak remajanya di media sosial.

“Tantangannya ya, itu sih, apa ya, tantangannya kita kadang kalau kerja, jadi kita nggak setiap saat bisa mantau terus... yang, apa ya, informasi-informasi yang datang walaupun kita udah batesin, tapi dia bukanya apa, itu kita nggak bisa nolak sih ya. Soalnya sudah terjadi juga gitu kan. Karena kan, apa ya, sekarang tuh, apa aja bisa diakses, jadi itu kalau jangan enggak dari media aja dari YouTube itu juga punya kalau YouTube itu tadi YouTube udah nggak mungkin pakai YouTube kids... udah nggak mau, itu sih tantangannya ya karena ya anak sekarang kan apa ya susah batasannya ya kalau udah tau udah pinter juga sendiri nyari sendiri, jadi mau gak mau beradaptasi juga gitu susah itu sih tantangannya ya susah menghadapi era digital” (Informan 4, wawancara mendalam, 22 April 2025)

Informan 4 mengungkapkan bahwa tidak bisa memantau sepenuhnya karena bekerja dan celah akses yang sulit dibatasi sesuai keinginan anak seperti tidak ingin menggunakan youtube kids lagi. Selanjutnya tanggapan lainnya dari informan 5, menyatakan tidak secara eksplisit kendala yang dihadapi, namun fokus pada dukungan kebutuhan dan keinginan anak.

“Kayak misalkan dia lebih senang ikut lomba menggambar itu kalau misalkan ada lomba menggambar dia tuh senang terus paling kita supportnya paling kalau misalkan apa yang dia butuhin kita memenuhi kebutuhan dia kayak misalkan alat lukisnya atau apa gitu terus kegiatan kayak anak yang nomor 2 dia lebih senang menari jadi yaudah kita dukung seperti itu” (Informan 5, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Kutipan wawancara dari informan 5 menunjukkan bahwa untuk selalu dapat mendukung aktivitas anak secara positif dan bermanfaat sebesar apapun tantangan atau kendala yang dihadapi. Sama halnya dengan ungkapan informan 6, menyatakan bahwa tidak merasa ada tantangan besar, justru mengajak anak melalui pendekatan religius dan reflektif.

“Tantangannya kalau dibilang sejauh ini saya gak pernah yang bagaimana sih ya santai aja... paling apapun saya selalu mengingatkan anak-anak apabila kamu ada masalah nak apalagi jauh dari ibu jangan lupa untuk cerita sama Allah, terus yang kedua kalian kan butuh teman untuk bagaimana ya untuk membuka dan kalau dibilang jangan itu semua dipendam... jadi intinya ceritakan kepada Allah, yang kedua kamu punya buku punya pulpen biasakan apapun yang memang kamu ingin ceritakan ditulis dengan semua apa yang kamu ingin curhatkan sebelum ke orang lain” (Informan 6, wawancara mandalam, 17 Mei 2025)

Sementara itu, kutipan wawancara informan 6 menunjukkan bahwa untuk tidak terlaui berfokus pada kendala melainkan solusi yang diarahkan untuk anak remaja dalam menghadapi tantangan kondisi mental melalui bercerita atau tulisan. Berlandaskan uraian kutipan wawancara dari keenam informan, dapat disimpulkan bahwa para ibu menghadapi tantangan yang bervariasi, seperti keterbatasan komunikasi, ketergantungan anak pada teknologi, hingga control terhadap informasi yang mampu berikan dampak kepada kondisi mental anak.

6. Harapan Informan Untuk Remaja

Harapan informan buat remaja merujuk kepada keinginan ibu generasi X dan Y untuk anak remaja yang sedang tumbuh di tengah perkembangan informasi digital yang pesat dan tantangan yang semakin kompleks. Informan 1 sebagai ibu generasi X, menyatakan bahwa remaja harus membangun kesadaran positif terkait memilah informasi bagi dirinya sendiri.

“Paling yang dibangun itu kesadarannya. Ini lho, bukan belum umur kamu lho. Belum umur kamu lho, lihat ini. Kalau lewat, skipin, skip. Jadi, lama-lama dia juga nggak mau ngelihatnya. Tapi ya mungkin, pasti ada juga kecolongannya ada. Cuman kan, berarti kita udah usaha

gitu ya. Cuma masih aja. Ini ya, nggak game doang” (Informan 1, wawancara mendalam, 21 April 2025)

Kutipan wawancara oleh informan 1, menunjukkan bahwa Remaja bisa menyadari konten yang belum sesuai umur dan belajar menyaring sendiri. Selain itu, terdapat tanggapan informan 2, yang mengungkapkan bahwa anak remaja harus memiliki batasan diri agar tidak salah langkah dalam lingkungan sosialnya yang bisa membawa pengaruh negatif terutama mental.

“Harapannya ya Banyak remaja yang ini ya. Kadang salah langkah gitu kan. Yaa saya banyakin, kayak podcast kan sekarang lagi kena ya. Ngena ke remaja. Mungkin banyakin yang itu. Jadi buat pegangan dia sih. Buat rem dia sebenarnya. Sekarang kalau gak punya rem. Sudah bahaya juga. Bebas gitu kan. Ya pokoknya disana dunia luar kan. Banyak lah. Kadang. apa namanya kita baik gitu kan tapi teman kita enggak baik jadi kita syaratnya baik minimal mereka bisa membedakan teman kadang-kadang, teman ada yang baik minimal dia enggak terpengaruh buat membentengin mereka gitu kan” (Informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Informan 2 menunjukkan bahwa apabila remaja punya “rem atau control diri yang dibekali konten positif seperti konten podcast yang bermanfaat, setidaknya bisa membedakan pengaruh baik dan buruk. Adapun tanggapan lainnya dari informan 3, menyatakan bahwa harapannya untuk anak remaja harus mempunyai rasa solusi dan bukan hanya label pada dirinya, agar tidak hanya menerima informasi mentah tapi memahami

“Harapannya semoga anak-anak itu bisa menyerap informasi itu tidak hanya sekedar awal ya, tapi harus memahami. Nah, memahaminya itu tanggung jawabnya siapa ya, termasuk orang tua, termasuk praktisi kesehatan, termasuk orang-orang yang mempunyai ilmu di bidang tersebut. Sebenarnya psikologi, itu harus benar benar memberi edukasi secara jelas gitu loh tapi tidak memberi edukasi saja tapi memberi solusi, jadi enggak hanya eh lu anak ADHD lu lu brain root lu gitu enggak gitu jadi solusinya penjagaannya lebih kepada seperti itu” (Informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 3, menekankan pentingnya pemahaman mendalam terkait informasi kesehatan mental yang tersebar di media sosial. Tidak hanya menangkap informasi sekedar awal saja, tapi cross check secara mendalam, lalu kontribusi pihak-pihak seperti praktisi

kesehatan atau tenaga professional juga mampu memberikan edukasi serta solusi yang tepat. Selanjutnya tanggapan dari informan 4 sebagai ibu generasi Y, yang mengungkapkan harapannya kalau Remaja boleh akses media sosial tapi tetap dibawah pengawas orang tua.

“Karena kan penting ya kalau sekarang, karena belajar dulu kan gitu sekarang penting ya, terus dia pengen punya media sosial Instagram, oke boleh tapi mamanya yang pantau gitu dan passwordnya juga mamanya jadi kepantau terus. Instagram aja karena temen-temennya udah punya Instagram, dia mau yaudah, tapi kalau tiktok nggak” (Informan 4, wawancara mendalam, 22 April 2025)

Kutipan wawancara oleh informan 4, menunjukkan jika bahwa media sosial memang penting untuk belajar sesuai dengan zamannya, namun tetap menyoroti pengawasan terhadap penggunaannya. Selanjutnya, tanggapan dari informan 5, bahwa harapannya untuk remaja semakin dekat dengan agama sebagai pegangan ditengah permasalahan digital.

“Harapan kayaknya lebih mendekatkan diri sama agama semuanya sih seperti itu mungkin kan kayak sekarang mungkin ya mungkin kan sekarang anak-anak ini kan kayak misalkan ada game-gamenya ya mungkin kalau kayak kalau misalkan saya juga sama mungkin dibawahnya itu mungkin lebih nih jadi lebih ke semuanya itu lebih ke agama deh kayaknya deh harapannya” (Informan 5, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Informan 5, menunjukkan harus memiliki batasan diri dan pedoman hidup terkait agama ditengah informasi digital bahkan hiburan seperti game agar tidak mengarah ke hal yang buruk terutama kondisi mental. Tanggapan lainnya dari informan 6, menyatakan bahwa remaja harus bisa berada di lingkungan yang positif, karena akan memberikan dampak baik bagi hidup mereka.

“Jadi yang kita harapkan ke anak-anak adalah kita cari lingkungan yang baik lingkungan yang sehat dengan lingkungan yang baik, teman-teman yang baik kita terbawa positif terus kalau untuk apa namanya dengan lingkungan kita positif pastinya terbawa yang baik untuk kegiatan mereka pun mau apa namanya mereka mau pilih dengan kehidupan yang mereka Insyaallah pasti kehidupan yang baik gitu” (Informan 6, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 6, menunjukkan bahwa lingkungan yang positif dapat mendukung kondisi mental anak yang positif juga, bagaimana hal tersebut berkaitan dengan pembentukan karakter, arah tujuan dan pilihan hidup remaja kedepannya. Berlandaskan uraian kutipan wawancara dari keenam informan, dapat disimpulkan keinginan ibu generasi X dan Y untuk bisa mengarahkan anak remaja untuk memahami nilai, kesadaran dan control diri, agar mereka mampu bertahan dan tumbuh secara sehat dalam kehidupan digital dan sosial yang semakin dinamis.

7. Saran Untuk Ibu Yang Memiliki Remaja

Saran untuk ibu yang memiliki anak remaja merujuk kepada keenam informan memberikan beragam saran kepada sesama ibu yang sedang mendampingi anak khususnya fas-fase remaja 10-18 tahun. Saran tersebut dapat mencerminkan pentingnya peran orang tua sebagai pendamping yang adaptif dan emosional di tengah informasi digital yang bisa berpengaruh kehidupan sosial remaja. Informan 1, sebagai ibu generasi X menyarankan orang tua atau ibu harus memiliki peran fleksibel dalam membangun kedekatan dengan anak remaja.

“Jadi temennya anak. Jadi temennya aja kalau saya. Jadi temennya, jadi orangtuanya, jadi supirnya, jadi bendaharanya, donatur. Semuanya. Ada sponsor. Ya gitu aja” (Informan 1, wawancara mendalam, 21 April 2025)

Kutipan wawancara dari informan 1, menunjukkan bahwa agar ibu mampu menjadi segala aspek bagi anak remaja, seperti dukungan sebagai temennya secara emosional, donator secara ekonomi, dan antar jemput sekolah secara kehadiran fisik. Selanjutnya terdapat tanggapan dari informan 2, yang menyarankan bahwa agar ibu tidak bersikap otoriter melainkan sahabat bagi anak remajanya.

“Sekarang ibu-ibu emang apa harus sehat dulu. Sehat dulu lingkungan rumah tangganya. Kalau lingkungan rumah tangganya sehat, dari lingkungan rumah sehat, anak itu pasti tumbuh akan jadi mental yang sehat, misalnya kasih kepercayaan ke anak anak kita jangan selalu mendikte karena kalau mendikte itu akan memojokkan anak sebenarnya kan dan kita jadi apa namanya jadikan mereka sahabat agar

mereka tuh berterus terang kalau ada apa-apa, ada masalah hati-hati mencoba berterus terang jangan kita jangan jadi guru gitu untuk anak-anak kita sendiri karena itu lebih membangun sih” (Informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Kutipan wawancara informan 2, menunjukkan bahwa lingkungan rumahnya harus sehat terlebih dahulu, maka mental anak juga akan sehat. Pendekatan yang dilakukan pun memberikan kepercayaan dan menjadikan ibu sebagai sahabatnya daripada menggurui, mendikte atau memojokkan. Selanjutnya tanggapan dari informan 3, menyarankan bahwa ibu harus bisa terapkan aturan dan penghargaan secara jelas kepada anak remaja.

“Umumnya kalau remaja dia kan punya waktu sekolah, nah waktu sekolah itu yaudah dia tidak boleh pegang hp, jangan cari sekolah yang boleh bawa hp. nah ketika pulang ya berarti dia punya reward karena udah belajar tadi, boleh silahkan lebih kepada apa yang sudah kewajiban-kewajiban dia di rumah itu dikerjakan... no problem okee, misal kalau itu tidak dikerjakan berarti kan dia tidak boleh main HP contohnya kalau seperti di rumah misalnya kayak di rumah kan sudah ada kewajibannya membuang sampah, cuci piring gitu sekedar mengangkat baju ngaji nah kalau misalnya ngaji dia masih mau main HP, ya ditarik dilarang ngaji dulu seperti itu, gitu aja kalau terlalu dikeang nggak boleh nggak bisa juga kita juga main HP” (Informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 3, menunjukkan bahwa alangkah baiknya ibu mampu memberikan arahan betapa pentingnya nilai disiplin, dan keseimbangan antara kewajiban dan hak anak remaja terkait penggunaan gawai. Selain itu juga, bentuk apresiasi perlu diterapkan agar anak remaja merasa kontribusi yang telah dilakukan tetap termotivasi dan seimbang. Adapun pendapat lainnya dari informan 4, sebagai ibu generasi Y yang menyarankan bahwa untuk melakukan pendekatan lewat diskusi dan obrolan santai edukasi atau aturan bersama.

“Itu sih ngobrol bareng terus mendekatannya ya edukasi terus sih... kayak bikin aturan ya boleh pakai ini lebih ke ngobrol sih ya pokoknya diskusi ya diskusi bareng ya ituu...” (Informan 4, wawancara mendalam, 22 April 2025)

Berbeda halnya dengan informan sebelumnya, bahwa informan 4 menunjukkan pentingnya informasi digital untuk edukasi dan bahan obrolan dengan anak remaja untuk melakukan diskusi atau aturan bersama, sehingga

anak akan mengerti dan beradaptasi sesuai zamannya. Tanggapan berikutnya dari informan 5 yang selaras bahwa ia menyarankan Ibu sebaiknya banyak membaca informasi di media sosial untuk mendapat masukan yang relevan dalam menghadapi anak

“Saran-saran kalau apa ya untuk di info apa informasi di kayak misalkan di Instagram atau dimana itu lebih lebih penting sih lebih penting kadang sesuai dengan apa ya apa yang kita alami ya, mungkin sering sering baca, jadi itu kadang buat masukkan kita buat masukkan kita juga gitu kalau misalnya apa yang kita alami gitu kita bingung mau bertindak apa kadang kita baca dari situ... kadang ada cerita yang sama kita mungkin itu masukannya seperti itu sih kayak buat penenang diri terus masukkan buat diri kita sendiri seperti itu sih” (Informan 5, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Kutipan wawancara dari informan 5, menunjukkan bahwa keseimbangan antara informasi konten kesehatan mental dengan pendamping kondisi mental anak dapat berjalan selaras, guna memberikan masukan atau inspirasi dari pengalaman orang lain untuk diterapkan dalam kehidupan pribadi. Berbeda halnya dengan informan sebelumnya yang mengandalkan konten informasi di media sosial, informan 6 menyarankan menjauhi konten negatif di media sosial dan membangun aktivitas sehat untuk lingkungan rumah yang sehat.

“Saran aku sih, karena informasi itu kan banyak ya, yang baik, yang tidak baik gitu jadi kalau kita mengajarkan ke anak itu nah kembali lagi apapun masalah atau mental kalau kamu lagi drop itu biasanya kamu menenangkan diri, itu salah satunya bikin hati kamu happy, sehat. sehat itu apa? biasanya minum air putih, udah minum air putih kalau kerasa hari itu tuh kayaknya akan berat nih masalah kedepan nih, lagi kusut nih hari itu, nah itu salah satunya adalah apa kalau memang ada ruang waktu kosong itu biasanya olahraga pagi, melihat dunia intinya yang dari kecil aja dulu. walaupun memang di luar sana banyak yang kalau dibilang positifnya ya dari buka gosip apa media sosial kalau saya karena saya pikir hidup ini itu kita berjalan jadi kalau kita melihat sesuatu yang sudah negatif atau sesuatu yang kalau dibilang kita buang waktu kita itu sayang karena hidup kita” (Informan 6, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Sementara itu, kutipan wawancara informan 6 menunjukkan bahwa pentingnya pendekatan yang secara menyeluruh terkait manajemen emosi untuk kesehatan mental dan fisik anak remaja. Menekankan pada rutinitas yang sehat setiap harinya, seperti dimulai dari bangun tidur minum air putih,

olahraga pagi serta berusaha menghindari konten negatif di media sosial. Berlandaskan uraian kutipan dari keenam informan ibu generasi X dan Y secara keseluruhan, menyimpulkan bahwa mayoritas informan menyarankan keterlibatan emosi, komunikasi terbuka, kedisipinan dan edukasi secara langsung maupun melalui media sosial. Informan 4 dan 5, sangat mengandalkan konten informasi kesehatan mental untuk remaja sebagai arahan dan masukan yang adaptif di tengah perkembangan anak dan juga informasi digital.

Tabel 4. 5 Pengalaman Ibu Generasi X dan Y Terkait Informasi Kesehatan Mental Remaja

Deskripsi	Informan					
	#Informan 1 X (47 Tahun)	#Informan 2 X (47 Tahun)	#Informan 3 X (45 Tahun)	#Informan 4 Y (35 Tahun)	#Informan 5 Y (44 Tahun)	#Informan 6 Y (42 Tahun)
Latar belakang informan sejak dini	Dulu kesehatan mental diidentikkan dengan “gila”, adanya pola asuh nilai agama, sopan santun dan tidak mengenal istilah kesehatan mental secara eksplisit	Pendidikan masa kecil fokus pada larangan dan aturan moral, adanya penanaman nilai benar-salah sejak dini	Pola asuh model <i>parenting POC</i> (apa kata orang tua nurut), menekankan ketaatan tanpa ruang diskusi	Pola asuk tradisional tanpa pengaruh media sosial, informasi diskusi hanya dari orang tua tapi terbatas	Ada nilai yang diajarkan, perempuan harus bisa masak, jangan mudah marah atau tersinggung, kesehatan mental berarti control emosi	Tidak diajarkan secara verbal tentang kesehatan mental, belajar dari kerja keras, rajin beribadah (lewat praktik bukan diskusi)
Pengalaman pribadi terkait kesehatan mental	Hidup sederhana, tidak membebani orang lain	Belajar dari keluarga dengan latar belakang psikologis	Menjaga mental lewat bersosialisasi dan keagamaan	Memerlukan waktu sendiri untuk tidak stress dari bekerja	Tekanan peran bekerja, perempuan memengaruhi emosi diri	Menjaga stabilitas kebahagiaan untuk menciptakan keluarga harmonis
Nilai-nilai yang dianut	Mengutamakan nilai keterbukaan dan kedekatan emosional dalam keluarga. Menjaga komunikasi langsung tanpa perlu medsos	Mengutamakan nilai <i>Trust</i> dibanding sikap otoriter kepada anak agar lebih tenang	Mengutamakan nilai keseimbangan dan ketenangan mental ibu. Berusaha menerima zaman dengan realistis dan tidak hidup dalam ketakutan	Mengutamakan nilai control dan disiplin berbasis waktu dan kepentingan. Sesuai usia dan kebutuhan akses media sosial (membatasi)	Mengutamakan nilai religius dan tanggung jawab pribadi. Pendekatan agama dan cinta diri untuk masa depan	Mengutamakan nilai keteladanan dalam kescharian. Seperti mengandalkan praktik langsung daripada teori

Deskripsi	Informan					
	#Informan 1 X (47 Tahun)	#Informan 2 X (47 Tahun)	#Informan 3 X (45 Tahun)	#Informan 4 Y (35 Tahun)	#Informan 5 Y (44 Tahun)	#Informan 6 Y (42 Tahun)
Relasi dengan anak remaja	Anak perempuan terbuka, pendekatan lewat cerita anak	Anak laki-laki lebih penasaran sama dunia lur, diberi kebebasan agar tidak kuper (ruang eksplorasi)	Menginformasikan ke anak remajanya kalau sering main hp kesehatan mental sudah terganggu (emosional amarah)	Memanfaatkan media digital sebagai jembatan relasi (DM, forward konten) diskusi sebelum tidur	Relasi dibangun lewat aktivitas kebersamaan seperti masak	Pendekatan membiasakan terbuka sejak dini, dengan ibunya.
Tantangan dan Kendala	Anak laki-laki sulit bercerita, sehingga harus aktif menggali informasi agar mau cerita	Anak sudah remaja dan ruang lingkup pergaulan luas, tidak bisa selalu mengawasi tapi kasih kepercayaan tanpa menimbulkan konflik	Kesulitan membatasi akses medsos, dan perlu menggunakan berbagai pendekatan (tegas hingga keras) untuk menjaga kesehatan mental anak remaja	Ibu bekerja sehingga tidak bisa memantau sepenuhnya (Ketika anak sudah mulai menolak untuk membatasi konten dan penggunaan media sosial)	Adanya tantangan secara implisit untuk memastikan dapat mendukung aktivitas anak (gambar & menari)	Tidak merasa ada tantangan besar, justru mengajak anak melalui pendekatan religius dan reflektif
Harapan Informan buat remaja	Remaja bisa menyadari konten yang belum sesuai umur dan belajar menyaring sendiri	Remaja punya "rem atau control diri, dibekali konten positif seperti podcast, agar bisa membedakan pengaruh baik dan buruk	Remaja harus mempunyai rasa solusi dan bukan hanya label pada dirinya. Tidak hanya menerima informasi mentah tapi memahami	Remaja boleh akses media sosial tapi tetap dibawah pengawasan orang tua	Remaja semakin dekat dengan agama sebagai pegangan ditengah permasalahan digital	Remaja bisa berada di lingkungan yang positif, karena akan memberikan dampak baik bagi hidup mereka
Saran untuk ibu yang memiliki remaja	Jadilah teman anak untuk mendampingi secara utuh (ekonomi, mental dan fisik)	Bangun lingkungan rumah tangga yang sehat dahulu	Terapkan aturan dan reward secara jelas	Lakukan pendekatan lewat diskusi dan obrolan santai (edukasi dan membuat aturan bersama)	Ibu sebaiknya banyak membaca informasi di media sosial untuk mendapat masukan yang relevan dalam menghadapi anak	Ajarkan kepada anak cara menenangkan diri saat drop mental (menjauhi konten negative, bangun aktivitas sehat olahraga)

Sumber: Olahan Peneliti

4.2.4 Informasi Kesehatan Mental Remaja Di Media Sosial

Setelah menguraikan kebiasaan penggunaan media sosial, pengetahuan dan pengalaman ibu generasi X dan Y terkait informasi kesehatan mental remaja, selanjutnya pada bagian ini, akan membahas secara lebih spesifik mengenai klasifikasi informasi kesehatan mental remaja di media sosial. Klasifikasi tersebut membahas terkait karakteristik seperti media, isi, bentuk, jenis konten informasi kesehatan mental remaja yang informan temukan di media sosial. Sehingga peneliti dapat mengetahui 3 aspek persepsi ibu generasi X dan Y berdasarkan informasi kesehatan mental remaja di media sosial, yang bertujuan untuk menggambarkan bagaimana ibu generasi X dan Y memaknai, menilai kredibilitas serta relevansi dari informasi tersebut dalam konteks pemahaman dan pendamping mereka terhadap isu kesehatan mental remaja. Keenam informan menjelaskan bentuk konten ideal, jenis konten ideal, Isi konten ideal, Media Informasi ideal, dan cara mengamati penggunaan media sosial anak remaja.

1. Bentuk Konten Ideal

Bentuk konten ideal merujuk kepada wujud penyajian konten lebih mengarah kepada format visual atau audionya. Bagaimana informasi kesehatan mental remaja di media sosial dikemas dan disajikan secara visual sehingga informan dapat menerima dan memahami dengan baik. Sasaran utama informasi dalam konteks penelitian ini adalah ibu generasi X dan Y yang memiliki anak remaja. Informan 1 mengungkapkan bahwa video reels dinilai lebih efektif membantu dalam menyampaikan pesan kepada remaja.

“Sama aja kalau saya video ataupun tulisan. Tapi lebih ke reels. Itu bisa bantu. Kadang kalau labelnya ada, nih jangan main game nih, jadinya seperti ini. Kirim. Baca ya! Nah paling itu dikasih. Sama ya, Kalau reels ada yang gini, kirim. Atau kalau ada yang contoh baik, kita kirim. Ini loh kalau bisa seperti ini. Kita membantunya gitu aja. Kadang anak kalau kita nasehatin, dia nggak denger. Ketika ada contohnya, ini loh bener terjadi loh, anak matanya jadi berdarah gara-gara kebanyakan main HP. Kirim. Itu efektif” (Informan 1, wawancara mendalam, 21 April 2025)

Kutipan wawancara informan 1, menunjukkan bahwa video yang menunjukkan visualisasi kejadian nyata seperti ada contoh atau dampak langsung, lebih mudah di respon oleh anak remaja apabila nasihat lisan dari orang tua tidak di dengar. Adapun pendapat lainnya dari informan 2, menyatakan bahwa video mampu memberikan kesan secara mendalam karena melibatkan elemen audio dan visual secara bersamaan.

“Mungkin yang lebih mengena video yaa, Video karena itu akan dia akan mengena gitu karena kita nonton yaa, kalau poster itu kan sekedar tulisan dan gambar jadi kita sepintas itu aja sih. (Informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 2, menunjukkan bahwa karena ada ketertarikan dari anak remaja nya yang gemar menonton podcast, sehingga informan menganggap video dinilai lebih menyentuh ke anak remaja. Tanggapan lainnya dari informan 3, yang menyatakan bahwa tergantung generasi namun minimal anak remaja perlu konten secara audio-visual.

“Tergantung kepada generasinya, tapi kalau kulihat sekarang-sekarang itu memang anak harus audio visual minimal podcast, kadang kalau praktisi kesehatan juga kalau emak-emak nih agak tua suka, tapi kalau anak-anak sekarang kayaknya nggak begitu deh dilihatnya ya sekilas-sekilas doang itu.” (Informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Sementara itu, informan 3 sependapat dengan informan 2, menunjukkan bahwa informan melihat generasi muda menyukai bentuk konten berbasis audio-visual seperti podcast, meskipun penerimaannya berbeda-beda tergantung pada klasifikasi usia dan preferensi pribadi. Adapun tanggapan lainnya dari informan 4, sebagai ibu generasi Y, yang mengungkapkan selaras dengan informan sebelumnya bahwa podcast dan video pendek lebih ideal karena durasi singkat lebih mudah di konsumsi remaja.

“Podcast sama video pendek sih ya... kalau YouTube kan sekarang panjang banget ya durasinya ya...” (Informan 4, wawancara mendalam, 22 April 2025)

Kutipan wawancara informan 4, menunjukkan bahwa durasi menjadi poin penting dalam kategori bentuk konten yang ideal untuk dikonsumsi.

Selanjutnya pendapat dari informan 5, mengungkapkan bahwa konten bentuk video lebih menarik dibanding podcast.

“Video kali ya, kalau podcast kadang anak-anak kurang sih kayaknya sih soalnya podcast kan lebih baik mendengarkan juga kayaknya lebih ke video” (Informan 5, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Kutipan wawancara informan 5, menunjukkan bahwa anak remaja menyukai bentuk informasi yang mengandung elemen visual, dan menganggap podcast kurang karena hanya audio saja. Berlandaskan utaian kutipan wawancara dari keenam informan, bahwasannya dapat disimpulkan informan 2, 3 dan 4 sepakat bentuk konten ideal adalah podcast yang menyajikan secara audio dan visual. Informan 1 dan 4, menganggap bentuk konten video yang mengutamakan visualisasi, ada bukti contoh dan dampak, informan 4 juga namun berfokus pada durasinya yang pendek. Secara keseluruhan, visualisasi, kedekatan isik konten dengan realita, serta efisiensi durasi menjadi hal yang ideal dalam menyampaikan informasi kesehatan mental remaja.

2. Jenis Konten Ideal

Jenis konten ideal merujuk kepada isi atau topik konten kesehatan mental remaja lebih mengarah kepada kategori atau tujuan dari konten itu. Bagaimana informasi kesehatan mental remaja di media sosial mudah disampaikan, diterima dan dipahami oleh remaja. Sasaran utama informasi dalam konteks penelitian ini adalah ibu generasi X dan Y yang memiliki anak remaja, sehingga bertujuan untuk menggali preferensi informan terhadap gaya penyampaian konten. Penentuan jenis konten menjadi penting agar komunikasi ibu dengan anak remaja terkait isu kesehatan mental dapat efektif dan meningkatkan kesadaran dalam memahami isu tersebut. Informan 1, sebagai ibu generasi X, menyampaikan bahwa konten harus edukatif dan sensitive serta ada unsur pesen positif

“Harus ditutup dengan berita yang lebih bagus lagi. Misalnya gitu konten kontennya gitu aja. Yang arahnya nantinya lebih merhatiin kesehatan mental. Jadi kalau mau bikin konten inget, yang ngeliat

bukan cuma orang dewasa, tapi ada juga remaja, ada anak-anak. Jadi hati hati gitu aja. Kalau mau konten apapun. Itu harus diedukasi” (Informan 1, wawancara mendalam, 21 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 1, menunjukkan pentingnya dalam merancang gaya penyampaian yang memberikan dampak membangun bagi anak remaja. Karena audiensnya bukan hanya orang dewasa melainkan anak remaja, sehingga konten perlu ditutup dengan pesan positif saja. Selanjutnya informan 2, menyatakan bahwa gaya penyampaian dikemas secara informatif tapi menghibur.

“Kalau anak-anak remaja itu kan jangan yang terlalu formal banget juga jangan karena monoton juga, bosan gitu ya... pokoknya ada hiburan tapi ada informasi yang masuk gitu aja sih, dikemasnya tuh lebih friendly kalau anak remaja sekarang tuh kita gak boleh yang ini banget formal-formal banget lah, tapi disitu mereka dapet informasinya gitu sih...” (Informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Kutipan wawancara dari informan 2, menunjukkan bahwa pentingnya konten yang tidak perlu formal atau monoton, melainkan menggunakan bahasa yang santai dan bersahabat agar anak remaja merasa kehadirannya di dengar melalui keterlibatan emosional. Selanjutnya, informan 3 menyatakan bahwa gaya penyampaian disampaikan oleh praktisi kesehatan seperti dokter atau psikolog yang kredibel, logis dan terpercaya

“Mungkin lebih kepada praktisi kesehatan kali ya dokter-dokter gitu ya lebih pada membahas seperti itu, karena anak sekarang tuh enggak bisa hanya cerita gitu, kadang logika gitu lebih kepada praktisi kesehatan gitu sebenarnya banyak juga kan influencer juga cerita ini cerita itu, tapi kadang bener juga gitu mereka kan juga masih baca, tapi kadang kalau aku lebih percaya kepada yang yang ngomong praktisi kesehatan psikolog kayak gitu gitu lebih terpercaya lah...” (Informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 3, menunjukkan bahwa opini dari otoritas keilmuan perspektif praktisi kesehatan berperan penting agar menangkap cara berpikir logika anak remaja. Tanggapan lainnya dari informan 4, menyatakan bahwa gaya penyampaian yang ideal yaitu singkat, padat, jelas, langsung ke inti pesan, narasi diperlukan tapi tidak bertele tele.

“Yang ideal tadi sih sempet ada juga ya kayak gini ya bersama ya yang ideal yang tadi video ada narasinya, yang gak terlalu lama sih intinya jelas singkat padat langsung ke intinya kan apalagi sekarang tuh content creator banyak banget kan” (Informan 4, wawancara mendalam, 22 April 2025)

Kutipan wawancara informan 4, menunjukkan bahwa umumnya remaja menyukai konten yang bersifat ringkas, jelas dengan narasi yang tidak terlalu panjang agar langsung ke inti pesan. Selanjutnya pendapat dari informan 5, mengungkapkan bahwa konten untuk anak remaja terdapat unsur visual seperti gambar ataupun ilustrasi agar menarik.

“Yang idealnya itu ya kayak misalkan sekarang ini anak-anak lebih ya kalau misalkan apa ya aduh kemarin itu anak-anak kayak kayak gambar gitu loh kayak yang anime-anime gitu ya kayaknya ya maksudnya kayak apa sih yang kayak cerita cerita gitu loh. Mungkin kalau misalkan anak sekarang kan ngelihat zamannya ya mungkin yang beda sama kita gitu, mungkin misalkan kayak gitu dilengkap dengan gambar atau apa gitu ya jadi yang biar menarik gitu.” (Informan 5, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 5, menunjukkan bahwa dirinya memahami jika anak remajanya sangat menyukai konten dalam bentuk ilustrasi seperti cerita animasi, oleh karena itu informan menganggap gaya penyajian tersebut sesuai dengan selera visual anak masa kini. Berlandaskan uraian kutipan wawancara dapat disimpulkan bahwasannya mayoritas informan sepakat dengan jenis konten yang menekankan sensitivitas terhadap usia remaja, tidak monoton atau formal serta mengedepankan nilai edukasi secara menarik sesuai dengan zamannya.

3. Isi Konten Ideal

Isi konten ideal merujuk kepada bagaimana konten kesehatan mental sebaiknya disusun agar pesan yang disampaikan melalui media sosial dapat diterima dengan jelas oleh remaja. Dalam konteks penelitian ini, mempertimbangkan sudut pandang kalangan ibu generasi X dan Y. Informan 1, menyatakan bahwa isi pesan harus ada contoh akibat positif dan negatif, bukti konkret dan valid, sumber terpercaya agar tidak hoaks.

“Satu, contoh akibatnya. Akibat positif, akibat negatifnya itu kan perlu dikasih tahu ya. Dan perlu ada bukti konkret. Ini loh benar-benar terjadi. Seperti itu aja. Kadang kalau belum ada yang terjadi, belum percaya. Tapi harus dipastikan kalau berita itu benar, terjadinya ini benar, jadi semua percaya. Jadi jangan anak kadang ngebalikin, ah sama reels aja percaya. Jangan kayak gitu. Kalau bikin konten serius, ada buktinya, ada sumbernya. Itu aja. Jelas ya.” (Informan 1, wawancara mendalam, 21 April 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara informan 1, menunjukkan bahwa pentingnya isi pesan yang factual dan berbasis bukti konkret, agar anak remaja tidak menerima informasi hoaks sehingga bisa membedakan konten yang dipercaya dengan konten yang bersifat menghibur. Selanjutnya pendapat lainnya dari informan 2, menyatakan bahwa isi konten untuk remaja harus berupa obrolan ringan tapi bermakna, seperti dialog yang dekat dan tidak menggurui.

“Minimal dari situ obrolan-obrolan Kayaknya obrolannya ringan Tapi tuh mengena anak-anak loh Soalnya podcast kan durasinya juga panjang kan Panjang Terus gak ada Oh ini loh Gue Habib, gue Ustadz Situ anak muda Ternyata mereka tuh bebas Bertanya apa aja gitu loh Itu yang mereka Mungkin zaman sekarang mengena anak-anak ya” (Informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Kutipan wawancara oleh informan 2, menunjukkan bahwa pendekatan ringan namun menyentuh menjadi poin penting dalam mengemas sebuah isi pesan, informan berpendapat bahwa anak remajanya menonton podcast yang bersifat bebas dan dialog, akan membuat remaja bisa mengekspresikan pendapat dan perasanya. Selanjutnya tanggapan lainnya dari informan 3, menyatakan bahwa isi pesan yang mengandung berbagai sudut pandang, seperti diskusi dua arah dari remaja dan praktisi kesehatan.

“Karena kan dia tahu tanya jawab podcast ya, jadi tidak satu arah doang misalnya praktisi ngomongin ini, ini, ini jadi berbagai macam sudut pandang gitu ya misalkan kayak ada dari sisi remajanya. Itu durasinya kan panjang kalau podcast, aku cenderung sering nonton malah ya, terkait isu-isu baru aja misalnya kalau isu sekitar kesehatan mental enggak secara spesifik ya... cenderung tapi lebih kepada misalnya nih ada kasus” (Informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Informan 3 menunjukkan isi pesan yang bersifat eksplorasi dalam terkait isu kesehatan mental dengan durasi yang panjang dengan berbagai sudut

pandang, akan memberikan informasi yang efektif. Berbeda halnya dengan informan sebelumnya, informan 4, menyatakan bahwa isi pesan yang mengandung tips singkat dan ringkas dalam video pendek maksimal 1 menit.

“Jadi kayaknya lebih ke tips-tips yang video pendek, kayak cuma berapa detik doang paling gitu ya iya satu menit lah satu menit gitu karena kan sekarang kadang jamannya kadang baca agak males ya jadi cukup dari video video pendek kelamaan juga agak bosan kan” (Informan 4, wawancara mendalam, 22 April 2025)

Sementara itu, informan 4 menunjukkan bahwa isi pesan yang ideal adalah maksimal 1 menit dengan narasi yang bersumber pada kejadian nyata dalam kehidupan sehari-hari lebih efektif disampaikan untuk remaja. Adapun tanggapan lainnya dari informan 5 sependapat dengan informan 4, menyatakan bahwa isi pesan berupa contoh yang berkaitan dengan yang dialami oleh remaja, seperti penjelasan singkat dan narasi “orang tua marah bukan karena benci, tapi karena sayang”.

“Video kan soalnya bisa jadi ada gambar contoh kasusnya dan lain sebagainya, kayak misalkan ada tulisan gitu kan pernah juga ngeliat ya, tentang orang tua tuh marah tuh bukan karena gak sayang, mungkin karena sayang, mungkin karena apa-apa-apa biasanya kan ada yang kayak gitu, itu kadang suka di-share ke anak-anak...” (Informan 5, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Kutipan wawancara informan 5, menilai bahwa isi pesan yang cenderung berdurasi pendek dengan unsur visual dan kejadian serupa sangat efektif untuk disampaikan kepada remaja. Tanggapan lainnya dari informan 6, menyatakan bahwa harus melibatkan dan mencari orang yang kompeten di bidang kesehatan mental, agar isi kontennya valid dan berbobot.

“Yang ideal ya memang harusnya sih mencari orang yang tepat, apa yang dibicarakan dan mungkin dari sisi apa yang dibicarakan itu mungkin ada sisi benarnya jadi memang harus dicari yang memang benar-benar orangnya yang memang berkompetensi di bidang itu” (Informan 6, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)”

Kutipan wawancara dari informan 6, menunjukkan bahwa memang idealnya langsung mencari orang yang berkompetensi di bidang kesehatan mental,

informan meyakini hal yang akan dibicarakan jauh lebih valid dan memang terbukti orang tersebut memiliki kompeten agar informasi yang diserap dapat dipercaya. Berdasarkan uraian kutipan wawancara dari keenam informan, dapat disimpulkan bahwasannya isi konten kesehatan mental yang ideal bagi remaja adalah konten bersifat fakta, berbasis data bukti, dan disampaikan oleh pihak yang berkompeten dibidang kesehatan mental.

Tabel 4. 6 Informasi Kesehatan Mental Remaja di Media Sosial

Deskripsi	Informan					
	#Informan 1 X (47 Tahun)	#Informan 2 X (47 Tahun)	#Informan 3 X (45 Tahun)	#Informan 4 Y (35 Tahun)	#Informan 5 Y (44 Tahun)	#Informan 6 Y (42 Tahun)
Bentuk Konten Ideal	Video pendek reels untuk menunjukkan bukti contoh nyata kepada anak remaja apabila respon nasihat lisan tidak di dengar.	Video dinilai lebih mengena kea nak remaja, melihat anaknya suka nonton podcast	Tergantung generasi, namun minimal anak remaja perlu konten secara audio-visual seperti podcast, biar ga melihat sepenggal doang	Podcast dan video pendek lebih ideal, durasi singkat lebih mudah di konsumsi remaja	Video berupa audio-visual seperti animasi, daripada podcast hanya mendengarkan	-
Jenis Konten ideal	Konten harus edukatif dan sensitive. Ada unsur pesen positif, harapannya anak remaja tidak merasa cemas	Konten tidak terlalu formal atau monoton. Dikemas secara Informatif tapi menghibur	Sebaiknya disampaikan oleh praktisi kesehatan seperti dokter atau psikolog yang kredibel, logis & terpercaya	Konten singkat, padat, jelas, seperti tips and trik langung ke inti pesan, narasi diperlukan tapi tidak bertele-tele	Konten ada unsur visual seperti gambar, ilustrasi, anime agar menarik seperti pengalaman hidup	-
Isi Konten ideal	Menyampaikan akibat positif dan negative secara seimbang. Ada bukti konkret dan valid, sumber terpercaya agar tidak hoaks	Isi berupa obrolan ringan tapi bermakna, seperti dialog yang dekat dan tidak menggurui	Berbagai sudut pandang, ada diskusi dua arah termasuk remaja dan praktisi	Tips singkat dan ringkas dalam video pendek (maks. 1 menit)	Isi berupa contoh yang relateable, penjelasan singkat dan narasi seperti “orang tua marah bukan karena benci, tapi karena sayang”	Melibatkan dan mencari orang yang kompeten di bidang kesehatan mental,

Sumber; *Olahan Peneliti*

4.2.5 Persepsi Ibu Generasi X dan Y Terkait Informasi Kesehatan Mental Remaja Di Media Sosial

Dalam penelitian ini, persepsi dianalisis melalui tiga tahap utama berdasarkan teori persepsi menurut (Griffin et al., 2019), yaitu proses seleksi (pemilihan informasi), organisasi (pengaturan informasi), dan interpretasi (penafsiran informasi). Ketiga tahap ini digunakan untuk memahami bagaimana ibu dari generasi X dan Y menyerap serta memaknai informasi mengenai kesehatan mental remaja yang mereka temukan di media sosial. Proses persepsi ini tidak hanya dipengaruhi oleh alur kognitif dalam mengolah informasi, tetapi juga oleh faktor-faktor psikologis dan sosial, seperti tingkat perhatian ibu terhadap perilaku dan kondisi psikologis remajanya (atensi), harapan yang dimiliki terhadap perkembangan anak (ekspektasi), serta motivasi internal baik sebagai individu maupun sebagai orang tua (motivasi). Kerangka berpikir ini menjadi dasar untuk merumuskan aspek-aspek persepsi yang muncul dari pengalaman informan dalam menerima dan merespons informasi kesehatan mental remaja di berbagai platform media sosial, seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan Facebook.

1. Seleksi, Organisasi, Interpretasi Informasi Kesehatan Mental Remaja Ibu Generasi X cenderung memiliki pandangan yang pasif dan reaktif terkait informasi kesehatan mental remaja. Ketiga informan tidak mencari informasi tersebut secara aktif, melainkan jika merasa berada di situasi mendesak atau masalah nyata di dalam keluarga. Informasi yang muncul di platform media sosial dianggap hanya sebagai tambahan informasi, contohnya seperti dampak yang dapat memengaruhi kesehatan mental apabila ucapan lisan tidak dipahami oleh anak remaja dan bukan sebagai sumber utama dalam mencari atau mendukung kondisi mental anak remaja. Dalam proses memilih (seleksi), ketiga informan seringkali mengabaikan konten yang bersifat negatif, asing atau bertentangan dengan keyakinan individu. Hal tersebut tergambar oleh pernyataan dari informan 2, sebagai kalangan ibu generasi X.

“Konten kesehatan mental remaja ini sih kita gak terlalu ini ya, gak terlalu ngikutin yang itu. Kurang, kurang” (Informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Selanjutnya Proses organisasi informasi pun berlangsung minim pada ibu generasi X, pengetahuan tidak di eksplorasi secara mendalam dan lebih sering dirasakan hanya sepintas saja, apabila anak remaja memiliki masalah pada kondisi psikologisnya. Hal tersebut tergambar oleh pernyataan dari informan 3, sebagai kalangan ibu generasi X.

“Karena kan anak yang terakhir ini kan, kalau nyari ADHD, cenderung tuh autis itu apa, ADHD itu apa. lebih kepada mengklik ya mencari ya praktisi dokter doang gitu” (Informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Lalu interpretasi yang muncul dari kalangan ibu generasi X menunjukkan kekhawatiran atau ketidakpastian mengenai efek negatif dari media sosial terhadap kestabilan emosional anak remaja. Hal tersebut tergambar oleh pernyataan dari informan 1, sebagai kalangan ibu generasi X

“Sekarang tuh memang gini, karena adanya media sosial banyak banget berpengaruh ke remaja-remaja sekarang. Jadi misalnya ada satu hal yang viral, semua anak remaja mau mencoba, mau ngelihat, mau seperti itu ya. Jadi mungkin konten yang butuh itu lebih banyakin aja warningnya” (Informan 1, wawancara mendalam, 21 April 2025)

Sehingga kalangan ibu generasi X, apabila dibandingkan dengan mencari data informasi kesehatan mental remaja dari platform media sosial, ibu-ibu dari kalangan generasi X cenderung memberikan nasihat emosional dalam mendidik anak-anak mereka. Mereka berkeyakinan bahwa metode tersebut lebih sesuai dengan prinsip-prinsip yang mereka pegang serta menciptakan hubungan yang lebih kuat dengan anak daripada informasi dari dunia digital yang sering kali bersifat sepihak dan tidak memiliki batasan. Sebaliknya, Ibu generasi Y lebih aktif, fleksibel, dan reflektif dengan informasi kesehatan mental remaja di media sosial. Ketiga informan secara sadar memilih (seleksi) untuk mengakses konten yang relevan dengan masalah psikologis pada diri sendiri dan keseharian anak, seperti video pendek di

media sosial Instagram dan Tiktok. Hal tersebut tergambar oleh pernyataan dari informan 4, sebagai kalangan ibu generasi Y.

“Buat anak mendapatkan informasinya yang antara tadi tuh iya kayak *Instagram Tiktok atau Facebook*. Atau kalau aku sih karena lebih sering ke *Tiktok* sama *Instagram* kayaknya dua itu sih... oh Youtube juga sih, cuma kalo Youtube itu kan tadi yang aku bilang tuh kebanyakan durasi, Karena kan kita terkait dengan waktu juga nih, ada apa nih, gitu... Tapi sekarang kan orang pengen butuh informasi itu cepet ya” (Informan 4, wawancara mendalam, 22 April 2025)

Selanjutnya Informasi kesehatan mental remaja dari kalangan ibu generasi Y, disusun (organisasi) untuk berbicara dengan anak, menawarkan inspirasi serta referensi dalam memahami dinamika emosional pada diri sendiri dan remaja. Hal tersebut tergambar oleh pernyataan dari informan 5, sebagai kalangan ibu generasi Y.

“Sangat-sangat membantu makanya itu kita simpen yang kita singkatkan tulisan gitu kan itu kita simpen buat reminder juga” (Informan 5, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Selanjutnya selama proses interpretasi, data media sosial dipahami sebagai dukungan emosional dan edukatif yang dapat memperkuat hubungan ibu dengan anak, contohnya seperti ibu memahami jika dirinya stress maka akan berpengaruh kepada kondisi mental anak. Hal tersebut tergambar oleh pernyataan dari informan 6, sebagai kalangan ibu generasi Y.

“Karena aku balik lagi, ke anak-anak itu tidak menjadikan mereka tuh, ya kalau dibilang tidak ada jarak lah ya” (Informan 6, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Dapat disimpulkan, ibu generasi Y pada umumnya aktif dan memiliki literasi digital yang lebih baik, dan cenderung mengikuti update terbaru yang relevan dengan kehidupan sehari-hari termasuk soal anak remaja. Selain itu, ibu generasi Y juga memandang media sosial sebagai cara ibu untuk melihat dunia anak remaja dan membangun ruang komunikasi terbuka untuk mencari atau mendukung kondisi mental anak remaja.

2. Atensi, Ekspektasi, Motivasi Informasi Kesehatan Mental Remaja

Ibu dari generasi X cenderung hanya memperhatikan informasi tentang kesehatan mental di platform media sosial ketika anak-anak mereka menunjukkan gejala masalah yang serius atau situasi yang dianggap mendesak. Hal tersebut selaras dengan nilai-nilai pengasuhan yang mereka pegang. Pernyataan tersebut diperkuat oleh informan 3, sebagai kalangan ibu generasi X

“Pernah, pernah contohnya bukan berdiskusi lagi ya tapi menginformasikan bahwa kalau bermain HP terlalu lama itu pasti dari psikologi yang kecil itu marah itu, sudah mengganggu.” (Informan 3, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Selanjutnya Ibu dari generasi X mengharapkan (Ekspektasi) bahwa remaja dapat membedakan informasi secara mandiri dan menggunakan nilai-nilai moral yang telah ditanamkan sebelumnya untuk menghadapi kesehatan mental. Mereka berharap anak-anak dapat melindungi diri dari konten yang tidak baik tanpa perlu pengawasan atau pengarahan terus-menerus. Pandangan tersebut sejalan dengan pernyataan informan 1, sebagai kalangan ibu generasi X

“Paling yang dibangun itu kesadarannya. Ini lho, bukan belum umur kamu lho. Belum umur kamu lho, lihat ini. Kalau lewat, skipin, skip. Jadi, lama-lama dia juga nggak mau ngelihatnya” (Informan 1, wawancara mendalam, 21 April 2025)

Selanjutnya Motivasi para ibu dari generasi X dalam mencari serta menghadapi informasi mengenai kesehatan mental remaja umumnya berasal dari nilai-nilai dalam keluarga dan pengalaman hidup yang telah mereka alami. Mereka percaya bahwa fondasi nilai yang telah ditanamkan sejak kecil, serta cara pengasuhan yang diwariskan oleh generasi sebelumnya, sudah mencukupi untuk menjadi acuan dalam mendampingi anak-anak mereka selama masa remaja. Hal tersebut tergambar melalui pernyataan dari informan 2, sebagai kalangan ibu generasi X

“Kita pesanin. itu kasih kepercayaan sih yang penting kasihlah kepercayaan anak anak biar mereka bisa ini juga sih ya kalau kita kasih

kepercayaan kan mereka malahan lebih tenang lebih bagus lah daripada kita ngomongin bawel, kita jadi musuh sama anak-anak kayak udah setempekan juga ini bawel banget sih” (Informan 2, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Sebaliknya para ibu dari generasi Y menunjukkan pendekatan yang lebih aktif dan peka dalam mengamati perubahan emosi pada anak remaja mereka. Penggunaan media sosial sebagai sarana untuk memahami kondisi psikologis anak dan untuk memperkuat hubungan komunikasi. Hal tersebut tergambar melalui pernyataan dari informan 5, sebagai ibu kalangan generasi Y

“Kalau kesehatan mental remaja itu. Kalau misalkan di podcast, ya mungkin ada yang positif, ada yang negatifnya juga. Kalau misalkan yang negatifnya apa ya? kayak misalkan rasa ngeri gitu rasa ngerinya kalau misalkan kayak anak marah kadang yang suka sampai nyayat-nyayat kayak gitu” (Informan 5, wawancara mendalam, 14 Mei 2025)

Selanjutnya Ibu dari generasi Y memiliki ekspektasi bahwa anak remaja tetap memerlukan dukungan emosional dan intelektual, terutama saat mengakses berbagai konten digital. Mereka memahami bahwa media sosial merupakan elemen yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja. Hal tersebut tergambar dari pernyataan informan 6, sebagai ibu kalangan generasi Y

“Kalau aku dari awal pertama kali anak itu pegang handphone jadi memang kita sudah kasih informasi bahayanya handphone bagaimana nah fungsinya handphone itu kan kita buat intinya itu jadi yang memang dibutuhkan poin pentingnya itu... nah ketika sekarang sudah besar, sudah dewasa mereka pun tahu ya, saya pasti yakin kalau sudah dewasa tuh tahu ya mana baik dan mana buruk” (Informan 5, wawancara mendalam, 17 Mei 2025)

Selanjutnya ibu dari generasi Y menunjukkan motivasi bahwa betapa pentingnya meningkatkan diri untuk tetap hadir dan memiliki keterikatan emosional dengan anak remajanya. Hal ini bukan hanya dipicu oleh tuntutan zaman, namun karena mereka menganggap hubungan antara ibu dan anak sebagai sesuatu yang perlu dibangun secara timbal balik, dengan

pendekatan yang setara dan saling memahami. Hal tersebut tergambar melalui informan 4, sebagai ibu kalangan generasi Y

“Cara ya diskusi terus sama ada akun apa kirim ke dia, kirimnya lewat DM, jadi kita nemu apa nih untuk anak-anak itu kan langsung ke di apa Apa sih namanya? Format ya? Dibagikan ya? saling link gtuu. Itu sih lebih ke fungsi itu sih” (Informan 4, wawancara mendalam, 22 April 2025)

Melalui persepsi antara generasi X dan Y menunjukkan bahwa, meskipun keduanya menunjukkan adanya bentuk perhatian tentang kondisi mental anak remaja, namun keduanya bertindak dan memaknai informasi dengan cara yang berbeda. Ibu generasi X lebih protektif dan skeptis, bahwa media sosial harus dibatasi, dengan keyakinan bahwa ibu sebagai penjaga yang bertanggung jawab dari pengaruh buruk luar termasuk penggunaan media sosial pada anak remaja. Sementara itu, ibu generasi Y lebih reflektif dan bekerja sama menggunakan media sosial sebagai alat untuk membantu dalam mendidik anak remaja. Mereka tidak hanya mengonsumsi informasi, tetapi juga menggunakannya untuk berbicara dan berhubungan dengan anak remaja. Kedua metode tersebut mencerminkan sifat dari masing-masing individu dalam menanggapi masalah informasi kesehatan mental remaja di media sosial.

Tabel 4. 7 Persepsi antara Ibu generasi X dan Y

Deskripsi	Ibu Generasi X	Ibu generasi Y
Seleksi Informasi	Pasif, hanya mengakses saat butuh	Aktif memilih konten yang relevan
Organisasi Informasi	Minim, tidak terlalu menyaring informasi kesehatan mental remaja	Digunakan sebagai inspirasi dan bahan diskusi dengan anak remaja
Interpretasi	Waspada mengenai konten yang berpengaruh negatif	Reflektif mengenai konten yang memiliki peluang pendekatan emosional
Atensi	Fokus saat anak terlihat bermasalah	Terlibat secara rutin dan observative
Ekspektasi	Anak bisa memilah sendiri	Anak perlu didampingi dan diajak berdialog

Deskripsi	Ibu Generasi X	Ibu generasi Y
Motivasi	Menjaga nilai-nilai keluarga	Jadi ibu yang update dan relevan secara digital
Informasi Kesehatan Mental Remaja Yang Ideal	Video edukatif, agama, praktis	Video pendek, storytelling.

Sumber: Olahan Peneliti

Temuan Menarik

Persepsi ibu generasi X dan Y terkait informasi kesehatan mental remaja di media sosial dipengaruhi oleh tingkat kebiasaan dalam penggunaan media sosial, pengetahuan mengenai kesehatan mental, pengalaman hidup terkait kesehatan mental, dan nilai-nilai yang dianut.

Berdasarkan hasil penjabaran mengenai persepsi ibu generasi X dan Y terkait informasi kesehatan mental remaja di media sosial, Hasil penjabaran tentang bagaimana ibu generasi X dan Y melihat informasi kesehatan mental remaja di media sosial menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam cara kedua generasi ini menggunakan media sosial sebagai sumber informasi. Ibu dari generasi X, yang biasanya dianggap sebagai *digital immigrant*, menggunakan media sosial seperti YouTube, Instagram, Tiktok dan Facebook dengan lebih hati-hati, selektif, dan terarah. Mereka lebih cenderung menggunakan media sosial untuk kebutuhan khusus yang terkait dengan situasi yang mereka hadapi daripada untuk tujuan yang luas. Media ini digunakan secara pasif, artinya mereka hanya dapat mengakses informasi saat diperlukan, bukan sebagai rutinitas harian atau referensi utama.

Selain itu, ibu generasi X menunjukkan sikap reaktif, yang berarti hanya memperhatikan konten yang muncul di media sosial dan ingin memastikan apakah informasi tersebut benar sebelum memercayainya. Ketidakpercayaan terhadap narasi kesehatan mental yang tersebar luas di media sosial, terutama karena banyaknya konten yang tidak jelas dan tidak terverifikasi. Faktor psikologis dan sosial ibu generasi X sangat memengaruhi kewaspadaan dan skeptisisme. Selain itu, elemen sosial seperti pengalaman hidup dalam keseharian, tanggung jawab sebagai orang tua atau ibu, dan prinsip pengasuhan konservatif memengaruhi

bagaimana mereka mengakses dan memahami masalah kesehatan mental anak remaja.

Berbeda dengan ibu generasi Y, sebagai *digital native* atau generasi yang tumbuh bersama dengan kemajuan teknologi digital. Mereka menunjukkan cara menggunakan media sosial yang lebih terbuka, eksploratif, dan fleksibel. Instagram dan TikTok adalah platform yang digunakan secara aktif untuk mencari informasi sehari-hari, termasuk konten yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja. Pola ini menunjukkan bahwa ibu generasi Y menggunakan media digital tidak hanya untuk mendapatkan informasi, tetapi juga untuk berpikir reflektif dan introspektif tentang kondisi psikologis anak remaja. Mereka cenderung memikirkan diri mereka sendiri tentang pengalaman yang mereka alami, serta cerita yang mereka temukan di media sosial, dan menggunakannya sebagai subjek untuk diskusi atau perenungan. Selain itu, ibu generasi Y cenderung "*update*" atau terbuka terhadap tren dan perkembangan terbaru dalam kesehatan mental, dan cenderung mengikuti akun atau konten yang secara teratur membahas topik ini.

Ibu generasi Y juga sering menggunakan media sosial karena kebutuhan akan koneksi emosional dan sosial. Mereka sering merasa bahwa media sosial memberi kesempatan untuk bertukar pengalaman, mendapatkan dukungan emosional, atau menemukan konten yang memiliki pengalaman yang serupa. Dapat dikatakan media sosial lebih dari sekadar alat untuk menyebarkan informasi, namun merupakan tempat interaksi sosial yang memungkinkan orang untuk lebih memahami masalah kesehatan mental anak remaja.

Konsep penggunaan (*Uses*) dalam teori *Uses and Gratification*, sejalan dengan perbedaan cara ibu generasi X dan Y menggunakan media sosial. Teori ini menekankan bahwa pengguna media proaktif dan selektif, memilih media tertentu berdasarkan kebutuhan sosial, psikologis, atau personal mereka (Griffin et al., 2019). Dalam hal ini, ibu generasi X dan Y dalam menggunakan media sosial, memiliki berbagai alasan, tetapi semuanya berpusat pada keinginan untuk membantu proses pengasuhan dan pengambilan keputusan terkait kesehatan mental anak remaja. Ibu generasi X lebih menekankan pada kontrol dan kebenaran informasi, sementara ibu generasi Y lebih menekankan pada kemudahan akses, koneksi, dan pembaharuan informasi.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa meskipun kedua generasi sama-sama menggunakan media sosial, namun pola penggunaan, sikap terhadap konten, dan kebutuhan informasi dasar sangat berbeda. Hal tersebut menunjukkan bahwa perbedaan generasi tidak hanya memengaruhi pola konsumsi media, tetapi juga cara berpikir dan menangani masalah krusial seperti kesehatan mental pada remaja.

