

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana persepsi Gen Z terhadap konten self-help yang berkaitan dengan kesehatan mental. TikTok sebagai platform media sosial yang berkembang pesat telah menjadi ruang digital bagi generasi muda untuk mengekspresikan diri sekaligus mencari solusi atas permasalahan psikologis yang mereka alami. Dalam konteks ini, munculnya konten self-help yang menyajikan informasi dan saran seputar kesehatan mental menjadi menarik untuk diteliti, terutama karena sifatnya yang tidak berasal dari tenaga profesional kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yang melibatkan sepuluh informan Gen Z pengguna TikTok dan satu informan ahli dari bidang psikologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para informan melihat konten self-help sebagai bentuk dukungan emosional yang mudah diakses dan relevan dengan pengalaman mereka. Namun, mereka juga menyadari adanya resiko misinformasi dan kecenderungan self-diagnosis. Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial seperti TikTok tidak hanya berperan sebagai sarana hiburan, tetapi juga memiliki peran signifikan dalam membentuk perilaku kesehatan mental di kalangan Gen Z.

Kata kunci: Self-Help, Kesehatan Mental, Gen Z