

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konten TikTok yang disajikan oleh akun TikTok @hey.tessss memiliki peran yang sangat penting dalam mengedukasi audiens terhadap isu kesehatan mental dikalangan audiens, khususnya anak muda. Konten tersebut dipersepsikan secara positif karena menggunakan gaya penyampaian yang empatik, dengan bahasa yang sederhana dan menyentuh persoalan psikologis yang umum dialami oleh banyak orang. Melalui penyampaian yang *relatable*, konten ini mampu membuka ruang aman bagi audiens untuk mengenali kondisi mental mereka, serta membantu mengurangi stigma terhadap isu kesehatan mental.

Selain itu, konten yang disajikan oleh @hey.tessss tidak hanya bersifat satu arah, melainkan mampu menciptakan interaksi yang intens dan memberikan makna dengan audiens. interaksi tersebut mencerminkan respon yang aktif terhadap komentar, serta ajakan untuk berdiskusi, dan penggunaan gaya komunikasi penyampaian yang personal, empatik, dan membangun kedekatan emosional. Pendekatan ini menciptakan ruang yang aman dan nyaman bagi audiens untuk mengekspresikan pengalaman serta perasaan mereka terkait isu sosial kesehatan mental.

Pendekatan komunikasi tersebut berkontribusi dalam terciptanya komunitas digital yang mendukung, di mana audiens merasa didengar, dimengerti, serta terdorong untuk lebih memperhatikan kesehatan mental mereka. Temuan ini memperlihatkan bahwa media sosial khususnya TikTok, apabila digunakan secara tepat dan terencana, memiliki potensi yang besar sebagai sarana edukatif dan komunikatif dalam meningkatkan pemahaman audiens terhadap kesehatan mental. Hal ini dibuktikan oleh teori *Uses and Gratifications* yang menyatakan bahwa khalayak secara aktif memilih media berdasarkan kemampuan media tersebut dalam memenuhi kebutuhan mereka, baik secara informasi, emosi, maupun sosial, dan Teori Persepsi yang menjelaskan bahwa persepsi terbentuk melalui proses penginderaan, perhatian, dan penafsiran individu terhadap stimulus yang diterima.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan penulis mengenai persepsi audiens terhadap konten TikTok @hey.tessss dalam mengedukasi mengenai isu kesehatan mental, maka penulis memberikan beberapa saran baik dari segi akademis maupun praktis yang diharapkan dapat memberikan manfaat untuk pengembangan lebih lanjut.

### 5.1.1 Saran Akademis

Penulis mengharapkan dari penelitian ini dapat menjadi pijakan bagi studi-studi lanjutan yang meneliti peran media sosial dalam komunikasi kesehatan, khususnya dengan pendekatan teori komunikasi lainnya. Selain itu, institusi Pendidikan dan Lembaga akademik penulis menyarankan untuk menjadikan hasil penelitian ini sebagai bagian dari pengembangan literasi media dan komunikasi *public* yang responsif terhadap isu sosial, serta mendorong mahasiswa agar turut berperan aktif dalam menyuarakan pentingnya kesadaran kesehatan mental secara kritis, etis, dan berbasis keilmuan.

### 5.1.2 Saran Praktis

Bagi content creator yang membahas masalah kesehatan mental, salah satunya akun @hey.tessss, disarankan untuk mempertahankan pendekatan komunikatif yang edukatif dan empatik dalam menyampaikan isu kesehatan mental di era sekarang ini, serta dapat mempertimbangkan untuk melakukan kolaborasi dengan profesional agar pesan yang disampaikan lebih valid. Penulis juga menyarankan kepada pengguna media sosial, untuk lebih kritis dalam mengonsumsi informasi, dan tidak mengganti peran tenaga ahli atau profesional dengan pembuat konten. Dan bagi praktisi komunikasi, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam merancang strategi komunikasi digital yang mengedepankan kedekatan emosional audiens, guna menciptakan ruang diskusi dalam publik yang terbuka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). TREND PENELITIAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI INDONESIA DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI: LITERATURE REVIEW. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51.  
<https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.6>
- Aurilia, A., Nurul Rahmawati, F., Raya Telang, J., Telang Inda, P., Kamal, K., Bangkalan, K., & Timur, J. (2025). PT. Media Akademik Publisher KESEHATAN MENTAL KEPADA REMAJA. *JMA*, 3(6), 3031–5220.  
<https://doi.org/10.62281>
- Azhari, S., & Ardiansah, I. (2022). Efektivitas Penggunaan Media Sosial TikTok Sebagai Platform Pemasaran Digital Produk Olahan Buah Frutivez (@hellofrutivez). *Jurnal Sistem Dan Teknologi Informasi (JustIN)*, 10(1), 26.  
<https://doi.org/10.26418/justin.v10i1.45284>
- Dyah Satwika, P. (2024). *Peran Tiktok @yovania\_aj dalam Mengubah Pandangan Isu Kesehatan Mental*.
- Edib, L. (2021). *Menjadi Kreator Konten di Era Digital*.
- Faidlatul Habibah, A., & Irwansyah, I. (2021). Era Masyarakat Informasi sebagai Dampak Media Baru. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 3(2), 350–363. <https://doi.org/10.47233/jteksis.v3i2.255>
- Febriani, G., & Fikry, Z. (2023). Rancangan Intervensi: Psikoedukasi Sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Pentingnya Kesehatan Mental. *Copyright @ Getry Febriani, Zulian FikryINNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3 nomor 2, 1858–1863.
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2021). PERILAKU GENERASI Z TERHADAP PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK: TikTok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme. *Share : Social Work Journal*, 10(2), 199.  
<https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443>
- Hadamean Harahap, B., Strategi Komunikasi, P., & Hadamean Harahap Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan, B. (2019). *FOOTNOTE: Penerapan Strategi Komunikasi Dalam Program Corporate Social Responsibility* (Vol. 5, Issue 1).
- Karunia H, H., Ashri, N., & Irwansyah, I. (2021). Fenomena Penggunaan Media Sosial : Studi Pada Teori Uses and Gratification. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 3(1), 92–104.  
<https://doi.org/10.47233/jteksis.v3i1.187>

- Khairunnisa<sup>1</sup>, H., Nanda, F., Anggraini, D., & Baiturrahmah, U. (2024). LITERATURE REVIEW: DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA Literature Review: The Impact Of Social Media Use On The Mental Health Of Adolescents. *Nusantara Hasana Journal*, 4(1), Page.
- Mahmudah, S. M., & Rahayu, M. (2020). Pengelolaan Konten Media Sosial Korporat pada Instagram Sebuah Pusat Perbelanjaan. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.33366/jkn.v2i1.39>
- Mardhiati, R. (2023). Review: Komunikasi Terapeutik dan Komunikasi Situation, Background, Assessment, Recommendation (SBAR) di Pelayanan Kesehatan. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT DAN SOSIAL*, 1(4), 1–6. <https://doi.org/10.59024/jikas.v1i4.460>
- Muksin, N. N., Zalindra Koto, R., Agustian, T., Arbiansyah, A., Komunikasi, I., Sosial, I., Politik, D., Jakarta, U. M., Dahlan, J. K. H. A., Cireundeu, K., Ciputat, T., & Selatan, K. T. (n.d.). *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ Website: <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit> E-ISSN:2745-6080 Pengaruh Media Sosial Tiktok (@sundarindah) dalam Menyebarkan Video Edukasi Terhadap Kesehatan Mental Remaja. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit>*
- Mulyono, F. (2021). Dampak Media Sosial Bagi Remaja. *Jurnal Simki Economic*, 4(1), 57–65. <https://jiped.org/index.php/JSE>
- Natalia Tasya. (2025, January 27). *Makin Kecanduan, Warga RI Pengguna TikTok Terbanyak di Dunia*. CNBC INDONESIA.
- Ndolu, M. A. (2023). Strategi Komunikasi Akun Instagram @apdcindonesia Dalam Meningkatkan Kesadaran Pengikutnya Mengenai Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(2).
- Odusote Abiodun. (2021, December 24). *Manifestation and Treatment of Mental Health in Nigeria: A Call for Responsive and Efficient Legislation in Compliance with Global Best Practices*. Scientific Research.
- Ratriani Virdita. (2023, September 10). *Apa Itu Kesehatan Mental? Ini Ciri-ciri Kesehatan Mental yang Baik dan Cara Ceknya*. Kontan.Co.Id.
- Rideout, V., & Fox, S. (n.d.). *Digital Health Practices, Social Media Use, and Mental Well-Being Among Teens and Young Adults in the U.S.* <https://digitalcommons.providence.org/publications/1093>
- Rimal, R. N., & Lapinski, M. K. (2009). Why health communication is important in public health. In *Bulletin of the World Health Organization* (Vol. 87, Issue 4, p. 247). <https://doi.org/10.2471/BLT.08.056713>
- Riyanto, G. P., & Pratomo, Y. (2024, October 28). *Indonesia Pengguna TikTok Terbesar di Dunia, Tembus 157 Juta Kalahkan AS Artikel ini telah tayang di*



*Kompas.com* dengan judul “Indonesia Pengguna TikTok Terbesar di Dunia, Tembus 157 Juta Kalahkan AS”, Klik untuk baca:

<https://tekno.kompas.com/read/2024/10/25/15020057/indonesia-pengguna-tiktok-terbesar-di-dunia-tembus-157-juta-kalahkan-as>. Kompascom+ baca

berita tanpa iklan: <https://kmp.im/plus6> Download aplikasi:

<https://kmp.im/app6>. Kompas.Com.

Safarwati, M., Supriadi, S., & Haniza, N. (2022). SOCIALIZATION GOOD VIRTUAL COMMUNICATION IN USE OF DIGITAL MEDIA FOR PREVENT VIOLENCE AGAINST WOMEN AND CHILDREN. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkarya*, 1(03), 54–63.

<https://doi.org/10.62668/berkarya.v1i03.267>

Safitri Desya, & Salsabilah Zahra. (2023). Analisis Isi Konten Kesehatan Mental Pada Akun TikTok @hey.tessss. *NATHIQIYYAH: Jurnal Psikologi Islam*.

Shim, Y. R., Eaker, R., & Park, J. (2022). Mental Health Education, Awareness and Stigma regarding Mental Illness among College Students. In *J Ment Health Clin Psychol* (Vol. 6, Issue 2). [www.mentalhealthjournal.org](http://www.mentalhealthjournal.org)

Sucipto, A., Rahayu, S., Laksono, E. B., Sulistiyono, L., Maulidatul, N., Keperawatan, P. S., Borneo, S., & Medika, C. (2025). MENTAL WELLNESS FOR A BRIGHTER FUTURE: SCREENING DAN EDUKASI KESEHATAN MENTAL. In *Jurnal Abdi Masyarakat Cendekia* (Vol. 3, Issue 1).

Unicef Indonesia. (2022). *Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Hidup Mendukung kesejahteraan emosional dan sosial anak, orang tua, serta pengasuh*.

Waliulu, Y. S., Naryanti, I., Seneru, W., & Nugraheni, T. (2024). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Yayasan Cendikia Mulia Mandiri.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### A. Data Pribadi

1. Nama : Gabriella Gloriana
2. Jurusan : Ilmu Komunikasi
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 11 Juli 2003
5. Agama : Kristen
6. Alamat : Cimone Mas Permai 1, Jalan Sumbawa no 2, Karawaci, Kota Tangerang.
7. Email : [gabriell11fw@gmail.com](mailto:gabriell11fw@gmail.com)
8. Jurusan : *Corporate and Marketing Communication*

### B. Pendidikan Formal

1. SD Buddhi : 2009-2015
2. SMP Buddhi : 2015-2018
3. SMA Buddhi : 2018-2021

Demikian daftar riwayat hidup ini, penulis buat dengan sebenar-benarnya, agar dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.



**UNIVERSITAS BUDDHI DHARMA**

Jl. Imam Bonjol No. 41 Karawaci Ilir, Tangerang

021 5517853 / 021 5586822 admin@buddhidharma.ac.id

## KARTU BIMBINGAN TA/SKRIPSI

NIM : 20210400047  
Nama Mahasiswa : GABRIELLA GLORIANA  
Fakultas : Sosial dan Humaniora  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Jenjang : Strata Satu  
Tahun Akademik/Semester : 2025/2026 Ganjil  
Dosen Pembimbing : Alfian Pratama M.IKom  
Judul Skripsi : Analisis Persepsi Audiens Terhadap Akun TikTok hey.tessss Dalam Edukasi Kesehatan Mental

Tanggal	Catatan	Paraf
10 Maret 2025	Pengajuan judul	
24 Maret 2025	Konsultasi Bab 1	
17 April 2025	Revisi Bab 1 dan Konsultasi Bab 2	
21 April 2025	Revisi Bab 2	
08 Mei 2025	Konsultasi Bab 3	
20 Mei 2025	Revisi Bab 3	
05 Juni 2025	Konsultasi Bab 4	
26 Juni 2025	Revisi Bab 4 Dan Bab 5	
03 Juli 2025	ACC Bab 1 Sampai 5	
03 Juli 2025	ACC Bab Satu Sampai Lima	
05 Juni 2025	ACC Penulisan	

Mengetahui

Ketua Program Studi



Tia Nuraprianti, S.Sos., M.Ikom

Tangerang, 19 August 2025

Pembimbing



Alfian Pratama M.IKom



# UNIVERSITAS BUDDHI DHARMA

*Kreativitas Membangkitkan Inovasi*

August 22<sup>nd</sup>, 2025

## Editor Explanation:

Dear Gabriella,

Thank you for your trust in our services.

Based on the text assessment on the submitted paper below:

Student Id : 20210400047  
Faculty/Study Program : Social Sciences And Humanities/Communication Sciences  
Title : Analisis Persepsi Audiens Terhadap Akun TikTok  
@hey.tessss Dalam Edukasi Kesehatan Mental  
Type : Thesis

**Turnitin** suggests the similarity among your article with the articles in application are listed below:

Word Count	: 17194
Character Count	: 117128
<b>Similarity Index</b>	<b>: 19%</b>
Internet Source	: 17%
Publication	: 7%
Student Paper	: 9%
Exclude quotes	: Off
Exclude bibliography	: Off
Exclude matches	: Off

This report provides results of literature similarity assessment, if the results show an unusually high percentage of similarity according to our institution's standard your supervisor(s) or ethic committee may re-examine your literature.

Thank you for your attention and cooperation.

Sincerely,

**Shenny Ayunuri Beata Sitinjak, S.S., M.M., M.Hum.**  
Faculty of Social Sciences and Humanities  
Buddhi Dharma University (UBD)

**FAKULTAS SOSIAL DAN HUMANIORA**

Jl. Imam Bonjol No. 41 Karawaci Ilir  
Tangerang 15115 - Banten

Telp. 021 - 5517853, Fax. 021 - 5586820



## LAMPIRAN

### PEDOMAN WAWANCARA

**Judul** : Analisis Persepsi Audiend Terhadap Akun TikTok @hey.tessss dalam Edukasi Kesehatan Mental.

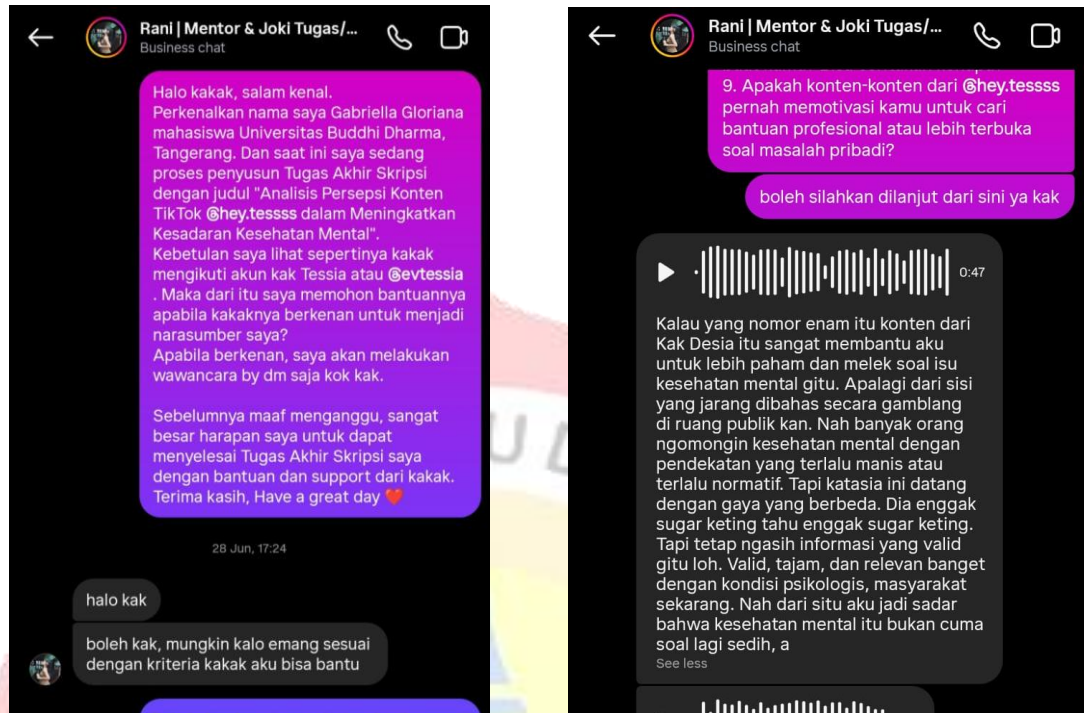
1. Apa yang membuat kamu tertarik untuk mulai menonton atau mengikuti akun TikTok @hey.tessss?
2. Apa alasan utama kamu tetap mengikuti akun @hey.tessss sampai sekarang?
3. Menurut kamu, apa yang jadi ciri khas atau identitas dari konten-konten @hey.tessss?
4. Apa yang membedakan kontennya dengan akun lain yang juga bahas kesehatan mental?
5. Secara keseluruhan, gimana pendapat kamu tentang konten-konten kesehatan mental dari @hey.tessss?
6. Menurut kamu, seberapa besar konten dari @hey.tessss membantu kamu lebih paham atau sadar soal isu kesehatan mental?
7. Pernah nggak kamu merasa pandanganmu terhadap suatu isu kesehatan mental berubah setelah nonton kontennya?
8. Ada nggak satu konten tertentu dari @hey.tessss yang paling berpengaruh buat kamu? Bisa ceritakan kenapa?
9. Apakah konten-konten dari @hey.tessss pernah memotivasi kamu untuk cari bantuan profesional atau lebih terbuka soal masalah pribadi?
10. Gaya penyampaian @hey.tessss menurut kamu gimana? Apakah terasa dekat, nyaman, dan mudah dipahami?
11. Kalau dari segi gaya komunikasi (verbal atau visual), ada nggak yang menurut kamu khas dan bikin kontennya berbeda?
12. Apakah cara dia menyampaikan informasi bikin kamu merasa lebih terhubung dan nyaman untuk mendengarkan?
13. Menurut kamu, apakah kontennya ikut mendorong kamu (atau orang lain) untuk berbagi pengalaman pribadi soal kesehatan mental?

14. Gimana menurut kamu suasana di kolom komentar konten @hey.tessss?  
Apakah terasa seperti "ruang aman" buat ngobrol terbuka?
15. Terakhir, menurut kamu pribadi, seberapa bermanfaat konten dari @hey.tessss buat kesehatan mental kamu? Bisa dijelaskan?



## TRANSKRIP WAWANCARA

### NARASUMBER 1



Nama : Frizka Anggrainis

Posisi : Model dan Content Creator

Tanggal : 01 Juli 2025

Proses : Online (Voice Note Instagram)

Alamat : Prigen, Jawa Timur

No.	PERTANYAAN	JAWABAN
1.	Apa yang membuat kamu tertarik untuk mulai menonton atau mengikuti akun TikTok @hey.tessss?	Yang membuat aku tertarik untuk terus menonton dan nge-follow akunnya @hey.tessss itu karena menurut aku, konten-kontennya itu relate sama fenomena yang ada saat ini terutama dalm hal kesehatan mental Perempuan, dan juga fenomena terkait pandangan lakik-lakik ke Perempuan. Seperti itu, jadi lebih rileks relate, lebih lugas

		juga omongannya, lebih valid juga. Itu yang buat aku tertarik sama konten-kontennya dia
2.	Apa alasan utama kamu tetap mengikuti akun @hey.tessss sampai sekarang?	Alasan utama aku tetap mengikuti akun @hey.tessss (Kak Tessia) sampai sekarang yak arena itu kontennya enggak ada yang ngebosenin gitu loh. Kayak ada saja gebrakannya. Terus semua konten edukasinya di aitu logis banget dan sesuai dengan fenomena yang ada di sekitar kita gitu. Jadi dia ada kreativitasnya sendiri juga dalam menyampaikan edukasi tersebut. dan menurut aku apa ya? Perkataannya dia itu lebih ke menampar kita-kita sih. Dari pada yang lainnya biasanya kalau yang lainnya tuh kayak lebih bertele-tele terus juga terlalu sopan menurut aku ya, tapi kalau kak Tessia ini kalau misalkan salah ya salah saja gitu loh. Aku Sukanya dari di aitu sampai sekarang.
3.	Menurut kamu, apa yang jadi ciri khas atau identitas dari konten-konten @hey.tessss?	Menurut aku, ciri khas atau identitas dari konten-kontennya @hey.tessss itu ya dia lebih lugas perkataannya lebih apa ya ? lebih engga bertele-tele jadi langsung ke intinya gitu. Terus lebih menampar mungkin ya. Lebih sarkas, sarkas tapi sopan paham ga sih? Jadi dia



		<p>lebih pintar buat milih kata-lata, gimana caranya dia itu informasinya tepat sasaran tapi dia masih terlihat beretika gitu. Itu yang aku suka dari ciri khasnya kak Tessia gitu, dari pada yang lainnya.</p>
4.	<p>Apa yang membedakan kontennya dengan akun lain yang juga bahas kesehatan mental?</p>	<p>Yang membedakan kontennya dengan akun lain yang juga membahas kesehatan mental itu kalau @hey.tessss kan lebih apa ya ? kalau yang lainnya kan biasanya kan lebih soft, lebih sopan, terus lebih apa ya ? lebih soft gitu. Kayak lembut, terus engga sesarkas kak Tessia gitu loh. Kadang semua orang kan memang selera nya beda-beda. Ada yang kepingi dikasih edukasi yang sopan, yang lembut, kadang juga ya selera nya kaya kak Tessia gitu yang langsung menampar kita gitu, langsung lugas langsung tepat sasaran gitu ya. Itu sih yang bikin akunnya yang membedakan kontennya dengan akun lain itu terlihat berbeda. Seninya @hey.tessss itu kaya gitu, cara penyampaiannya dia tuh beda sama kaya yang lainnya.</p>
5.	<p>Secara keseluruhan, gimana pendapat kamu tentang konten-konten</p>	<p>Menurut saya konten-konten Kak Tessia itu kuat banget di penyampaiannya yang lugas, tajam, dan langsung ke intinya gitu</p>

	<p>kesehatan mental dari @hey.tessss?</p>	<p>Ioh, Terus daya komunikasinya tuh sarkas dan tanpa basa-basi. Nah tapi justru di situ letak kekuatannya dia, karena apa? Karena yang disampaikan dia itu selalu mengandung informasi yang real, yang sesuai dengan fenomena di sekitar kita kan. Bukan tipe konten dibuat untuk menyenangkan semua orang gitu. Justru kalau orang yang enggak peka atau belum terbiasa berpikir kritis bisa orang tersebut mulai tersinggung sama kontennya kak Tessia. Tetapi menurut saya justru itulah ciri khas dan nilai lebihnya. Hanya orang-orang yang mampu menangkap pesan di balik cara penyampaianya yang bisa benar-benar mendapat inside-nya dari, dari sana Gaya @Hey.tessss itu bukan yang menye-menye atau yang bertele-tele gitu loh. Tiap kata itu dia itu kayak punya bobot. Dan buat saya pribadi konten itu kontennya Kak Tesisa tuh seperti kayak lebih impactful, powerful dibandingkan dibandingkan konten-konten yang lain gitu loh. Dibanding yang terlalu aman atau terlalu manis gitu.</p>
6.	<p>Menurut kamu, seberapa besar konten dari</p>	<p>Konten yang disajikan oleh @hey.tessss itu sangat membantu</p>

	<p>@hey.tessss membantu kamu lebih paham atau sadar soal isu kesehatan mental?</p>	<p>aku untuk lebih paham dan meleak soal itu kesehatan mental gitu. Apalagi dari sisi yang jarang dibahas secara gamblang diruang public kan. Nah banyak orang ngomongin kesehatan mental dengan pendekatan yang terlalu manis atau terlalu normatif. Tapi Kak @hey.tessss ini datang dengan gaya yang berbeeda. Dia enggak suka sugatcoating gitu loh, Valid, tajam, dan relevan banget dengan kondisi psikologis Masyarakat sekarang. Nah dari situ aku jadi sadar bahwa kesehatan mental itu bukan Cuma soal lagi sedih atau perlu healing tapi ada dinamika pola pikir, relasi, trauma, dan perilaku yang sering kita abaikan karena sudah terbiasa. Jadi bisa dibilang konten kak Tessia itu membuka perspektif baru, bukan Cuma bikin paham, tapi bikin sadar bahwa banyak hal yang kita anggap sepele ternyata bisa memiliki dampak yang besar secara mental.</p>
7.	<p>Pernah nggak kamu merasa pandanganmu terhadap suatu isu kesehatan mental berubah setelah nonton kontennya?</p>	<p>Pernah banget, salah satu yang paling ngena itu soal isu boundaries atau Batasan dalam hubungan gitu loh. Baik hubungan personal, keluarga, atau pertemanan. Dulu aku juga punya pandangan yang</p>

		<p>agak toxic sih kayaknya ngeras kalau berbakti itu berarti nurut total sama orang tua, atau kalau jadi teman yang barik itu harus selalu ada 24/7. Tapi setelah nonton beberapa kontennya @hey.tessss yang membahas soal boundaries aku jadi pelan-pelan ngerti bahwa mengutamakan kesehatan mental dan menetapkan batas itu bukan egois. Tapi bentuk selfcare yang sehat jadi pandanganku jadi berubah gitu loh sekarang, aku jadi lebih berani bilang enggak kalau sesuatu bikin aku kewalahan atau capek gitu dan itu semua bermula dari insect yang aku dapatkan dari konten dia.</p>
8.	<p>Ada nggak satu konten tertentu dari @hey.tessss yang paling berpengaruh buat kamu? Bisa ceritakan kenapa?</p>	<p>Ada salah satu konten yang paling berpengaruh buat aku itu waktu kak Tessia membahas soal orang tua bisa salah dan kamu tetap boleh merasa marah. Itu konten yang menurutku sangat ground breaking. Kenapa? Karena itu konten terutama buat orang-orang yang tumbuh dilingkungan yang terlalu menormalisasikan toxic parenting. Di konten itu kak Tessia itu kayak ngasih validasi yang selama ini jarang banget aku dengar. Dia enggak menyalahkan</p>



		<p>tapi juga enggak memaksa kita untuk terus memaklumi itu. Nah itu tuh bikin aku ngerasa valid dan lega gitu loh. Karena selama ini aku mikir perasaanku tuh salah dan atau durhaka. Tapi dari konten itu aku belajar bahwa memproses luka masa kecil itu sah-sah saja, dan kita bisa tetap sayang sama orang tua kita tanpa harus memendam semua perasaan sendiri.</p>
9.	<p>Apakah konten-konten dari @hey.tessss pernah memotivasi kamu untuk cari bantuan profesional atau lebih terbuka soal masalah pribadi?</p>	<p>Betul secara ga langsung konten kak @hey.tessss ini bikin aku lebih terbuka dan jujur sama diri sendiri. Termasuk dalam hal minta bantuan. Ada momen dimana aku nonton videonya itu kayak ngerasa “Oh ternyata apa yang aku rasain ini benar-benar masalah gitu lo, dan bukan Cuma aku yang lebai gitu”. Dan dari situ aku mulai mikir mungkin memang aku butuh ngobrol deh sama orang profesional. Bukan Cuma curhat ke teman gitu, walaupun belum sampai terapi rutin sih, tapi aku mulai memberanikan diri untuk baca lebih banyak buku psikolog, meskipun aku juga lulusan psikologi juga ya, tapi tetap butuh psikologi gitu loh, dan bahkan terbuka sama orang terdekar soal</p>

		<p>kondisi emosiku. Jadi bisa dibilang konten @hey.tessss itu semacam dorongan awal yang bikin aku berani bahwa aku butuh bantuan dan itu bukan aib.</p>
10.	<p>Gaya penyampaian @hey.tessss menurut kamu gimana? Apakah terasa dekat, nyaman, dan mudah dipahami?</p>	<p>Kayak penyampiannya kak Tessia itu menurut aku sangat beda dari yang lain, dia bisa menyampaikan hal yang sebenarnya berat dan sensitif tapi tanpa bikin pengikutnya merasa digurui gitu loh. Justru karena dia to the point, sarkas, dan blak-blakan itu malah bikin merasa dekat dengan dia gitu kitanya. karena jujur saja kadang kita lebih enggeh kalau dikasih tahu dengan gaya yang agak nyelekit. karena itu bikin mikir dan sadar. Tapi di balik gayanya tegas, tetap ada rasa yang empati yang terasa. Jadi tetap nyaman untuk di dengar gitu, dan bahasa yang dipakai juga juga enggak ribe, atau terlalu akademis juga. Jadi kayak mudah banget dipahami walaupun bahasanya itu tentang Psikologis.</p>
11.	<p>Kalau dari segi gaya komunikasi (verbal atau visual), ada nggak yang menurut kamu khas dan bikin kontennya berbeda?</p>	<p>Ada banget, dari segi verbal, cara dia menyampaikan pesan itu tegas terus ada tekanan-tekanan tertentu yang bikin kata-katanya tuh nancap gitu loh. Yang bikin jadi merasa tertampar, dia enggak cuma asal</p>

		<p>ngoomong, tapi kerasa banget. Dia tahu apa yang mau dia sampaikan dan kenapa itu penting gitu. Kalau dari segi visual juga khawanya biasanya pakai latar belakang yang simpel di blur belakangannya, terus dia menggunakan topi kuning yang menyeruapi bebek mangkanya dia disebut mama bebek. Nah minim distraksi dan fokus ke ekspresi wajah dan intonasi dia juga. Jadi audiens itu kayak benar-benar diarahkan buat dengerin isi kisahnya dan distraksi lain. Itu bikin kontennya berbeda, karena dia enggak butuh gimmick buat jadi effectfull, menurut aku gitu sih.</p>
12.	Apakah cara dia menyampaikan informasi bikin kamu merasa lebih terhubung dan nyaman untuk mendengarkan?	<p>Iya betul, justru karena dia enggak berusaha terlalu ramah atau dibuat-buat. Jadi aku malah merasa kayak lebih rileks dan lebih percaya sama orang, sama yang dia sampaikan juga gitu loh. Karena ada kejujuran dalam cara dia bicara dan itu bikin kita kayak "oh dia ngerti banget rasanya". Jadi penyampaiannya tuh juga membumi enggak terlalu teoritis. Jadi walaupun kontennya berat tapi kayak tetap terasa ringan buat di proses buat di cerna. Dan itu buat aku bisa dengerin dia</p>

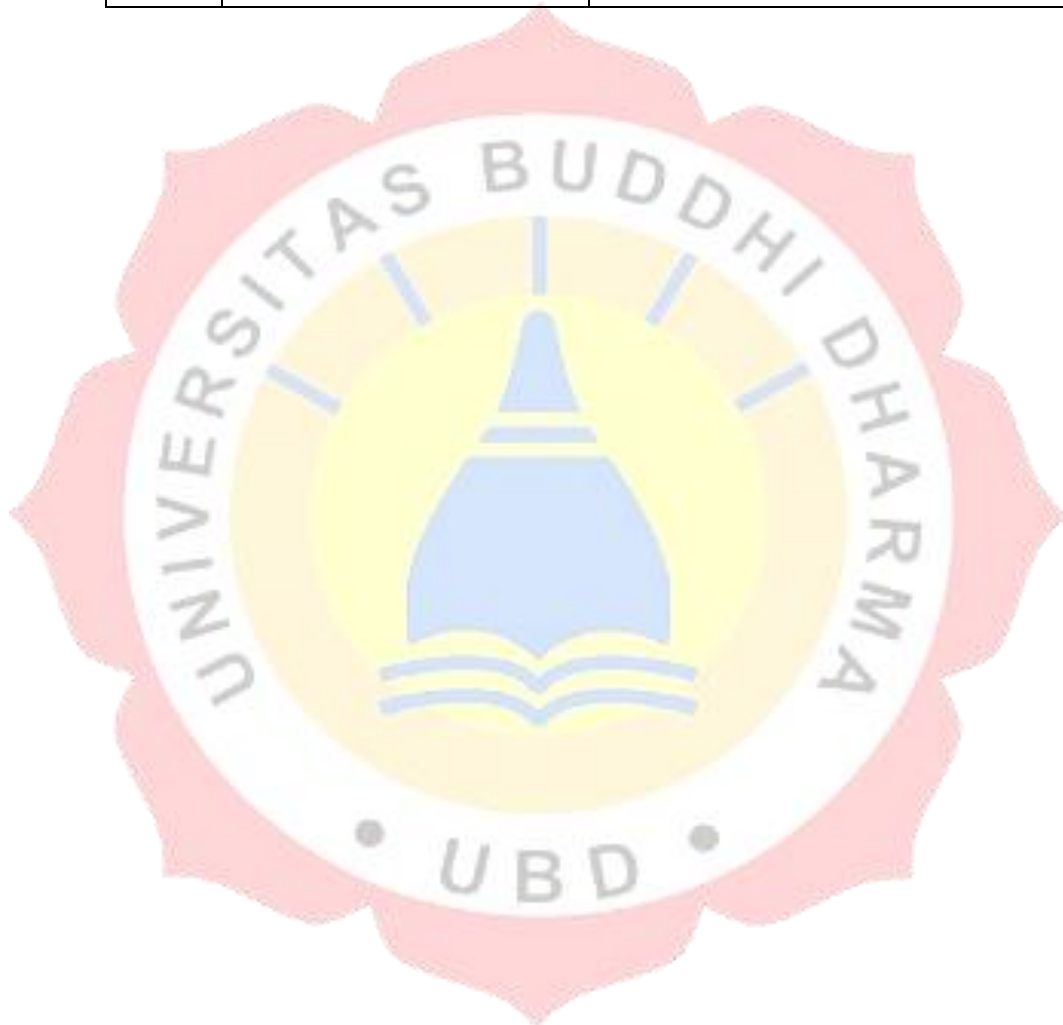
		berulang-ulang tanpa merasa bosan atau overheat.
13.	Menurut kamu, apakah kontennya ikut mendorong kamu (atau orang lain) untuk berbagi pengalaman pribadi soal kesehatan mental?	ummm, menurut aku kontennya itu tuh kayak punya efek domino paham gak? saat kita menonton kontennya @hey.tessss dan merasa divalidasi itu bikin kita punya keberanian lebih buat terbuka sama diri sendiri. Jadi kayak enggak langsung harus cerita ke publik. Tapi minimal berani ngomong ke diri sendiri dulu lah intinya, atau ke orang terdekat dulu. Karena ketika kita tau bahwa ternyata perasaan kita valid, kita enggak ngerasa sendirian. Dan itu jadi trigger yang sangat kuat buat mulai berbagi. Bahkan sering banget aku lihat orang-orang di kolom komentar tuh cerita soal pengalamannya juga. yang mungkin sebelumnya mereka sudah mendem lama banget ya. Jadi ya konten @hey.tessss itu menurutku bisa jadi semacam pembuka pintu untuk berdiskusi soal hal hal yang biasanya kita pendam rapat-rapat gitu.
14.	Gimana menurut kamu suasana di kolom komentar konten @hey.tessss? Apakah	Kayak yang tadi aku jelaskan suprisingly kolom komentarnya @hey.tessss itu justru jadi ruang yang cukup aman dan supportif



	<p>terasa seperti "ruang aman" buat ngobrol terbuka?</p>	<p>bagi sesama pengikutnya @hey.tessss. Meskipun kayak kontennya sendiri itu keras dan blak-blakan, karena kontennya tuh kayak mengandung refleksi banyak orang yang komen juga dengan cara yang tulus, jujur, dan saling menguatkan. Meskipun ada beberapa yang mungkin enggak sepakat tapi secara umum tetap terasa ada rasa saling hormatnya gitu. Dan yang paling penting kak Tessia juga enggak menoleransi komentar yang menjatuhkan atau menyalahkan orang lain secara mentah. Jadi secara keseluruhan, kolom komentarnya ini jadi tempat yang cukup aman buat terbuka, karena orang-orang disana tuh tahu bahwa semua orang lagi sama sama belajar memahami diri sendiri.</p>
15.	<p>Terakhir, menurut kamu pribadi, seberapa bermanfaat konten dari @hey.tessss buat kesehatan mental kamu? Bisa dijelaskan?</p>	<p>Menurut aku pribadi konten @hey.tessss ini sangat bermanfaat buat kesehatan mental aku ya, mungkin karena selama ini aku tumbuh dalam lingkungan yang enggak terlalu membuka ruang untuk ngomongin perasaan secara sehat alias toxic gitu, jadi saat aku nemu kontennya itu kayak ngerasanya seperti ditujukkin kaca apa yang aku alami ini tuh ternyata</p>

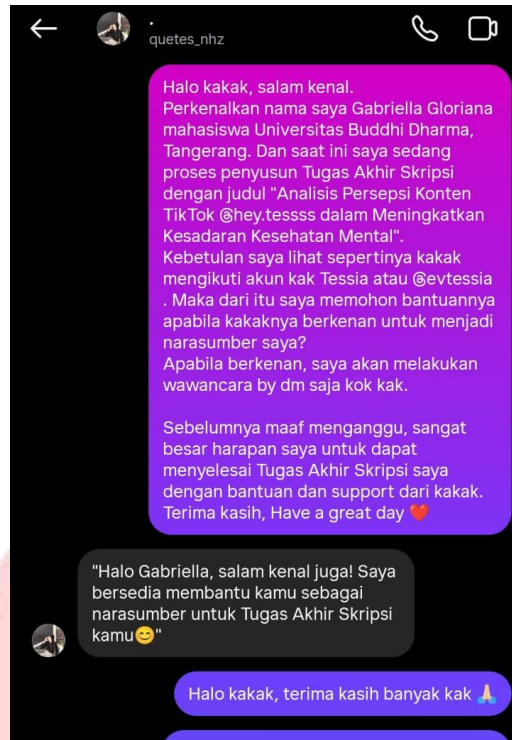
		<p>ada penjelasannya. Ada konteks psikologisnya, dan yang paling penting banget itu valid. Dan kontennya tuh ngebantu aku banget untuk sama diri sendiri. Mengenali pola pikir yang enggak sehat dan pelan pelan belajar untuk punya relasi yang lebih sehat juga sama orang lain. Jadi buatkuu itu kayak bukan sekedar kontenm tapi semacam ini terapi yang bisa aku nikmati kapan saja, dan ngasih impact buat jangka panjang di masa depan pendatang seperti itu. Menurut aku pribadi konten @hey.tessss ini sangat bermanfaat buat kesehatan mental aku ya, mungkin karena selama ini aku tumbuh dalam lingkungan yang enggak terlalu membuka ruang untuk ngomongin perasaan secara sehat alias toxic gitu, jadi saat aku nemu kontennya itu kayak ngerasanya seperti ditujukkin kaca apa yang aku alami ini tuh ternyata ada penjelasannya. Ada konteks psikologisnya, dan yang paling penting banget itu valid. Dan kontennya tuh ngebantu aku banget untuk sama diri sendiri. Mengenali pola pikir yang enggak sehat dan pelan pelan belajar untuk punya</p>
--	--	---

		<p>relasi yang lebih sehat juga sama orang lain. Jadi buatkuu itu kayak bukan sekedar kontenm tapi semacam ini terapi yang bisa aku nikmati kapan saja, dan ngasih impact buat jangka panjang di masa depan pendatang seperti itu.</p>
--	--	--



## TRANSKRIP WAWANCARA

### NARASUMBER 2



Nama : Arsyella Habibah Putri  
 Posisi : Pelajar, dan Kreator Video Motivasi  
 Tanggal : 02, Juli 2025  
 Proses : Online ( Voice Note Instagram)  
 Alamat : Banjar, Kalimantan Selatan

No.	PERTANYAAN	JAWABAN
1.	Apa yang membuat kamu tertarik untuk mulai menonton atau mengikuti akun TikTok @hey.tessss?	Aku suka banget sama kontennya karena kak Tessia membahas isu kesehatan mental dengan cara penyampaian yang asik dan enggak berat, buat aku jadi penasaran dan ingin tahu lebih



		banyak tentang topik yang dia bahas.
2.	Apa alasan utama kamu tetap mengikuti akun @hey.tessss sampai sekarang?	Yang aku sukak karena @hey.tessss konsisten bikin konten mengenai masalah kesehatan mental, yang bermanfaat dan relate banget sama kehidupan sehari-hari. Aku ngerasa dapat banyak tips yang berguna buat menghadapinya.
3.	Menurut kamu, apa yang jadi ciri khas atau identitas dari konten-konten @hey.tessss?	Identitas atau ciri khas dari konten @hey.tessss menurutku dari cara penyampaiannya, dia bikin aku ngerasa nyaman dan enggak takut buat bahas masalah kesehatan mental, dia juga punya gaya yang fresh dan menarik.
4.	Apa yang membedakan kontennya dengan akun lain yang juga bahas kesehatan mental?	Menurut aku yang bikin beda lebih ke cara penyampaian dan visualnya sih, karena kalau dilihat @hey.tessss dalam kontennya selalu pakai Topik Bebek itu jadi pembeda juga.
5.	Secara keseluruhan, gimana pendapat kamu tentang konten-konten kesehatan mental dari @hey.tessss?	Konten yang disajikan @hey.tessss sangat bermanfaat dan membantu banget buat orang-orang yang lagi berjuang dengan masalah mentalnya. Aku suka karena dibikin topik yang berat jadi lebih ringan dan mudha dipahami.

6.	Menurut kamu, seberapa besar konten dari @hey.tessss membantu kamu lebih paham atau sadar soal isu kesehatan mental?	Dari konten @hey.tessss bantu aku buat lebih paham tentang kesehatan mental, terutama pas aku lagi berjuang dalam hubungan asmara yang toxic, dan buat aku jadi tau untuk mengatasi stress dan dari hubungan yang toxic.
7.	Pernah nggak kamu merasa pandanganmu terhadap suatu isu kesehatan mental berubah setelah nonton kontennya?	ummm, apa ya, setelah nonton konten @hey.tessss buat aku semakin sadar kalau kesehatan mental itu penting banget. Pertama pas aku lagi jatuh cinta dan merasa trouble, buat aku jadi lebih terbuka dan bawa aku untuk cari bantuan profesional bukan malah jadi perempuan lemah.
8.	Ada nggak satu konten tertentu dari @hey.tessss yang paling berpengaruh buat kamu? Bisa ceritakan kenapa?	Yang paling berpengaruh dari konten @hey.tessss adalah tentang cara mengatasi kecemasan pas lagi putus cinta, itu aku rewel banget dan pas aku nonton kontennya aku dapat tips yang berguna buat moveon dan pas untuk diri sendiri. Dan sekarang saya semakin percaya diri kalau saya adalah wanita yang hebat dan gamau tertipu sama cowo lagi.
9.	Apakah konten-konten dari @hey.tessss pernah memotivasi kamu untuk cari bantuan profesional	Kalau menurut aku sih ya, konten ini memotivasi aku buat lebih terbuka tentang masalah pribadi, dan cari bantuan profesional jika memang dibutuhkan. Pas aku lagi

	atau lebih terbuka soal masalah pribadi?	ada masalah atau luka hati, aku lebih percaya diri dan mau berjuang.
10.	Gaya penyampaian @hey.tessss menurut kamu gimana? Apakah terasa dekat, nyaman, dan mudah dipahami?	Kayak penyampaian akun @hey.tessss keren banget menurut aku, bikin aku nyaman, didengar, dan mudah dimengerti
11.	Kalau dari segi gaya komunikasi (verbal atau visual), ada nggak yang menurut kamu khas dan bikin kontennya berbeda?	Aku sukak banget sama cara @hey.tessss ngejelasin topik kesehatan mental dengan bahasa yang santai dan humoris, jadi ga bikin tegang banget
12.	Apakah cara dia menyampaikan informasi bikin kamu merasa lebih terhubung dan nyaman untuk mendengarkan?	Isi kontennya bikin aku ngerasa lebih terhubung dan nyaman buat di dengerin sih
13.	Menurut kamu, apakah kontennya ikut mendorong kamu (atau orang lain) untuk berbagi pengalaman pribadi soal kesehatan mental?	Konten @hey.tessss bikin aku lebih berani buat berbagi mengenai pengalaman pribadi aku soal kesehatan mental
14.	Gimana menurut kamu suasana di kolom komentar konten @hey.tessss? Apakah terasa seperti "ruang aman" buat ngobrol terbuka?	Kalau dari aku lihat, kolom komentarnya berasa seperti sangat mendukung suasananya, dan seperti ruang yang aman buat ngobrol terbuka.
15.	Terakhir, menurut kamu pribadi, seberapa	Yang terakhir, menurut aku benar-benar bermanfaat banget buat

	bermanfaat konten dari @hey.tessss buat kesehatan mental kamu? Bisa dijelaskan?	kesehatan mental pengikutnya, khususnya anak anak muda.
--	---	---



**TRANSKRIP WAWANCARA**  
**NARASUMBER 3**



Nama : Angelina Susanto Go  
Posisi : Mahasiswa  
Tanggal : 01 Juli 2025  
Proses : Online ( Video Call Instagram)  
Alamat : Balikpapan

No.	PERTANYAAN	JAWABAN
1.	Apa yang membuat kamu tertarik untuk mulai menonton atau mengikuti akun TikTok @hey.tessss?	Videonya sering lewat di FYP TikTok, sering menyuarakan tentang perempuan supaya tidak mudah direndahkan oleh lawan jenis. Jadi saya follow karena pesan yang ia



		sampaikan membawa pengaruh positif untuk pemahaman saya mengenai wanita.
2.	Apa alasan utama kamu tetap mengikuti akun @hey.tessss sampai sekarang?	Karena saya cocok dengan cara penyampaian informasi @hey.tessss serta informasi yang disampaikan sangat berguna bagi saya.
3.	Menurut kamu, apa yang jadi ciri khas atau identitas dari konten-konten @hey.tessss?	Penyampaian pesan dengan storytelling dan caption yang menarik perhatian, khususnya wanita. Kebanyakan dari kontennya menunjukkan wajah @hey.tessss serta menggunakan lagu-lagu yang sedang tren maupun yang mewakili isi dari pesan yang ingin disampaikan.
4.	Apa yang membedakan kontennya dengan akun lain yang juga bahas kesehatan mental?	Jika dibandingkan dengan akun lain yang pernah saya ikuti, @hey.tessss lebih sering menyuarakan hak-hak serta derajat wanita agar tidak mudah termakan omongan orang lain.
5.	Secara keseluruhan, gimana pendapat kamu tentang konten-konten kesehatan mental dari @hey.tessss?	Bagus dan juga memberi pengaruh positif bagi penonton yang tidak mengsalah artikan isi videonya.

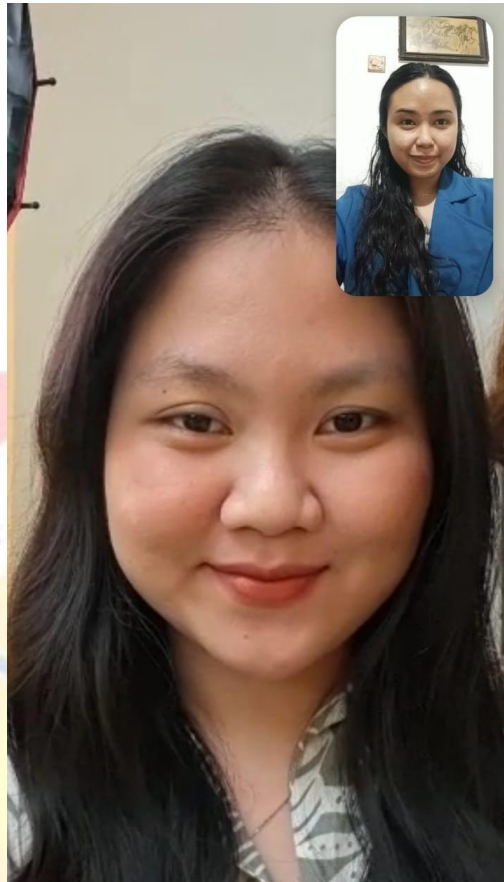
6.	Menurut kamu, seberapa besar konten dari @hey.tessss membantu kamu lebih paham atau sadar soal isu kesehatan mental?	Cukup banyak, karena tidak sedikit kebiasaan orang di sekitar kita yang ternyata tidak baik untuk kesehatan mental kita.
7.	Pernah nggak kamu merasa pandanganmu terhadap suatu isu kesehatan mental berubah setelah nonton kontennya?	Pernah, ketika perilaku orang sekitar yang kita anggap biasa saja, tetapi hal itu lah yang menjadi alasan lelah mental yang sedang dihadapi.
8.	Ada nggak satu konten tertentu dari @hey.tessss yang paling berpengaruh buat kamu? Bisa ceritakan kenapa?	Ada, konten yang berisi reaksi dari orang yang tidak menerimanya. Hal tersebut memberi pengetahuan baru bagi saya, karena tidak hanya laki-laki yang memandang rendah wanita. Tetapi sebagian wanita yang kelihatan baik pun juga melakukannya, mungkin karena mereka iri tidak diperlakukan baik. Maka dari itu, kita tidak bisa menilai orang hanya dari covernya.
9.	Apakah konten-konten dari @hey.tessss pernah memotivasi kamu untuk cari bantuan profesional atau lebih terbuka soal masalah pribadi?	Pernah, tetapi masih maju mundur untuk cari bantuan ke profesional. Tetapi sudah mulai bisa membuka diri lagi ke teman dekat..
10.	Gaya penyampaian @hey.tessss menurut kamu gimana? Apakah	Cara penyampaian yang saya rasakan seperti teman dekat

	terasa dekat, nyaman, dan mudah dipahami?	yang sedang menasehati dan mudah dimengerti.
11.	Kalau dari segi gaya komunikasi (verbal atau visual), ada nggak yang menurut kamu khas dan bikin kontennya berbeda?	<p>Yang menonjol dari kontennya adalah kebanyakan video yang menampilkan sosok dirinya. Jika konten dengan penyampaian storytelling, ia menggunakan ekspresi yang mewakili isi pesan.</p> <p>Sedangkan jika konten dengan penyampaian dgn caption dan lagu, ia juga turut mengekspresikan pesan yang ingin disampaikan.</p>
12.	Apakah cara dia menyampaikan informasi bikin kamu merasa lebih terhubung dan nyaman untuk mendengarkan?	Iya, karena saya cocok dengan pembawaannya.
13.	Menurut kamu, apakah kontennya ikut mendorong kamu (atau orang lain) untuk berbagi pengalaman pribadi soal kesehatan mental?	Sepertinya iya. Saya terkadang juga membaca komentar, dan cukup banyak yang merasakan keresahan pribadinya.
14.	Gimana menurut kamu suasana di kolom komentar konten @hey.tessss? Apakah terasa seperti "ruang aman" buat ngobrol terbuka?	Kolom komen bukan menjadi "ruang aman". Karena bukan hanya orang yang pro kepada @hey.tessss yang dapat komen, tetapi orang lain juga dapat menjatuhkan atau bahkan menghujat orang lain di dalam kolom komentar.

15.	Terakhir, menurut kamu pribadi, seberapa bermanfaat konten dari @hey.tessss buat kesehatan mental kamu? Bisa dijelaskan?	Cukup bermanfaat, karena bisa lebih seleksi lagi dalam memilih teman maupun pasangan yang cocok dengan diri kita.
-----	--	---



**TRANSKRIP WAWANCARA**  
**NARASUMBER 4**



Nama : Natalia Christin  
Posisi : Mahasiswa  
Tanggal : 02 Juli 2025  
Proses : Online ( Video Call Instagram)  
Alamat : Legok, Tangerang

No.	PERTANYAAN	JAWABAN
1.	Apa yang membuat kamu tertarik untuk mulai menonton atau mengikuti akun TikTok @hey.tessss?	Tertarik karena beberapa konten @hey.tessss yang lewat di FYP aku ini relate dan bisa menggambarkan kondisi mental juga perasaan yang kadang aku sendiri gatau



		<p>bagaimana cari mengungkapkannya, dari awalnya cuma beberapa video yg FYP terus lama-lama jadi sering lewat di beranda aku dan hampir semuanya bisa menggambarkan perasaan emosional aku, dari situ lah aku mulai follow @hey.tessss.</p>
2.	<p>Apa alasan utama kamu tetap mengikuti akun @hey.tessss sampai sekarang?</p>	<p>Kalo untuk mengikuti sampai sekarang itu karena selain konten-konten dia yang relate dengan keadaan emosional aku, cara penyampaiannya juga ga terlalu berbelit-belit. Di akun ini @hey.tessss dia bisa kemas pesannya dengan lebih personal penyampaiannya jadi aku merasa terlibat dan berdialog langsung.</p>
3.	<p>Menurut kamu, apa yang jadi ciri khas atau identitas dari konten-konten @hey.tessss?</p>	<p>Ciri khas @hey.tessss itu menurut aku terletak di visual kontennya yang sederhana dimana Cuma pov dari dia tanpa ada tambahan apapun, terus pesannya singkat tapi ngena dan mudah dipahami, sama topi bebeknya. Kalo sekarang aku lihat dia sering pake topi bebeknya nah jadi pas ada konten yang pake topi bebek dan dipanggil mama</p>

		<p>bebek sekrang, terus bahas tentang mental health aku ingetnya langsung ke dia.</p>
4.	<p>Apa yang membedakan kontennya dengan akun lain yang juga bahas kesehatan mental?</p>	<p>Yang membedekan lebih ke visual konten dia simpel, tapi dari visual yang simple itu aku merasa lebih mudah memahami dan lebih menyentuh hati. Gaya bahasa yang dia gunakan juga ga terlalu eksplisit kayak content creator lain di lingkup topik yang sama seperti @hey.tessss. Malah rata-rata kalo yang lain hampir mirip kayak podcast jadi kesannya hanya mendengar story telling dari dia saja tanpa menggambarkan kondisi mental kita. Kalo @hey.tessss ini bisa kasih lihat apa yang dia rasakan sekaligus kita juga merasa paham dan dilibatkan.</p>
5.	<p>Secara keseluruhan, gimana pendapat kamu tentang konten-konten kesehatan mental dari @hey.tessss?</p>	<p>Konten-konten kesehatan mental yang dari @hey.tessss ini bagus dan positif, aku juga merasa dengan adanya konten ini bisa jadi penyalur (media) untuk mengungkapkan perasaan kita ke orang-orang yang bahkan kita sendiri gabisa atau gatau gimana</p>

		mengungkapkannya dengan benar.
6.	Menurut kamu, seberapa besar konten dari @hey.tessss membantu kamu lebih paham atau sadar soal isu kesehatan mental?	<p>Cukup besar. Menjadi seseorang yang tumbuh dengan kondisi keluarga yang bisa dikatakan tidak sempurna dan sudah menghadapi berbagai permasalahan dari kecil, konten dari @hey.tessss ini bisa jadi jawaban buat aku. Karena kadang aku bertanya-tanya kenapa ada masalah ini, kok aku yang kena dampaknya dan itu semua terjawab di beberapa konten @hey.tessss. Mulai sadar beberapa hal yang aku rasain dan hadapin ini mungkin dari luka masa lalu aku yang baru timbul sekarang dampaknya, hal kecil nya adalah aku gabisa buat keputusan dan plin plan, nah ini juga aku baru sadar karena waktu kecil aku jarang dikasih kesempatan atau ruang buat memilih sesuatu untuk diri aku.</p>
7.	Pernah nggak kamu merasa pandanganmu terhadap suatu isu kesehatan mental berubah setelah nonton kontennya?	<p>Pernah, dimana ketika dihadapkan dengan suatu masalah atau menghadapi emosi orang lain aku ga gampang judging dan melabeli orang itu seperti "ni orang</p>

		<p>baperan ya, dibecandain dikit nangis" atau "kok ni orang sensitif banget, dikit-dikit marah" karena skrg aku mulai paham mungkin orang-orang ini itu dia lagi menghadapi masa sulit yang kadang kita sendiri ga sadar dan tahu. Jadi dengan adanya konten-konten @hey.tessss ini juga memperluas pola pikir dan cara pandang aku.</p>
8.	<p>Ada nggak satu konten tertentu dari @hey.tessss yang paling berpengaruh buat kamu? Bisa ceritakan kenapa?</p>	<p><a href="https://lnk.ink/tava8">https://lnk.ink/tava8</a> salah satunya konten ini ya kak. Kenapa aku pilih konten ini karena aku pernah ada diposisi dimana ketika berusaha mengungkapkan perasaan aku, apa yang aku rasakan dan bagaimana aku mengharapkan orang-orang yang mendengar bisa berempati atau memvalidasi perasaan aku. Tapi ternyata sebagian dari mereka malah merespon dengan tidak baik, dari konten ini juga aku belajar bahwa kita itu gabole menganggap remeh seseorang yang sudah mengungkapkan perasaannya ke kita. <a href="https://lnk.ink/4KTQP">https://lnk.ink/4KTQP</a> kemudian salah satunya adalah</p>

		<p>konten ini dimana ini juga relate dengan kondisi emosional aku karena mungkin kurangnya perhatian dan kasih saya dari lingkungan terdekat aku kayak keluarga, bikin aku selalu menuntut pasangan aku sendiri untuk kasih attention yang lebih ke aku baik itu hal kecil atau besar, jadi ketika dia membatasi waktu untuk aku, muncul perasaan tidak nyaman dimana aku merasa kosong ketika menjalani aktifitas.</p>
9.	<p>Apakah konten-konten dari @hey.tessss pernah memotivasi kamu untuk cari bantuan profesional atau lebih terbuka soal masalah pribadi?</p>	<p>Pernah ada kepikiran untuk coba konseling ke psikolog atau ahli dibidang ini, cuma aku urungkan. Aku masih merasa agak malu untuk mengungkapkan dan takut jga. Selain itu, aku merasa sudah mulai bisa me manage emosional aku dan berusaha terbuka dengan orang-orang, lebih tepatnya mencari orang yang bisa buat aku nyaman untuk mulai terbuka dan tidak menghakimi aku atas apa yang aku rasakan.</p>
10.	<p>Gaya penyampaian @hey.tessss menurut kamu gimana? Apakah terasa dekat,</p>	<p>Gaya penyampaianya sendiri bisa bikin aku merasa dekat dan nyaman, karena merasa</p>



	nyaman, dan mudah dipahami?	terlibat di dalam konten yang dia sampaikan, jadi ketika melihat kontennya itu kayak bisa memutar memori aku ketika dimana berada di titik itu.
11.	Kalau dari segi gaya komunikasi (verbal atau visual), ada nggak yang menurut kamu khas dan bikin kontennya berbeda?	Lebih kepada suara dia yang lembut dengan nada bicara rendah, ketika mendengar buat aku jadi tenang, visualnya juga tidak berlebihan jadi tidak menutupi pesan yang disampaikan.
12.	Apakah cara dia menyampaikan informasi bikin kamu merasa lebih terhubung dan nyaman untuk mendengarkan?	Iya, merasa terhubung dengan apa yang dia sampaikan, jadi bisa tersalurkan dan meredakan emosional aku juga.
13.	Menurut kamu, apakah kontennya ikut mendorong kamu (atau orang lain) untuk berbagi pengalaman pribadi soal kesehatan mental?	Bisa mendorong, karena aku juga pernah berkomentar dan aku lihat juga banyak banget orang-orang yang sharing mengenai pengalaman pribadi mereka.
14.	Gimana menurut kamu suasana di kolom komentar konten @hey.tessss? Apakah terasa seperti "ruang aman" buat ngobrol terbuka?	Menurut aku iya, bisa jadi ruang aman karena banyak juga komentar-komentar mereka saling sharing masalah pribadi dan kondisi mental juga, banyak feedback positif yang aku lihat disana dengan

		saling menguatkan satu sama lain tanpa adanya celaan.
15.	Terakhir, menurut kamu pribadi, seberapa bermanfaat konten dari @hey.tessss buat kesehatan mental kamu? Bisa dijelaskan?	Konten dari @hey.tessss benar-bener ngebantu aku buat lebih paham soal kesehatan mental. Cara dia ngomong tuh enak, nggak menggurui, jadi kerasa kayak lagi ditemenin temen sendiri. Banyak banget topik yang relate sama apa yang aku rasain, kayak soal inner child, overthinking, sama self-worth. Dari situ aku jadi lebih sadar pentingnya jaga kesehatan mental dan mulai berani terbuka. Jadi buat aku konten-konten ini sangat bermanfaat.

**TRANSKRIP WAWANCARA**  
**NARASUMBER 5**



Nama : Yesha Angelica  
Posisi : Karyawan  
Tanggal : 04 Juli 2025  
Proses : Online ( Video Call Instagram)  
Alamat : Bandung

No.	PERTANYAAN	JAWABAN
1.	Apa yang membuat kamu tertarik untuk mulai menonton atau mengikuti akun TikTok @hey.tessss?	Awalnya muncul di FYP, terus aku langsung tertarik karena cara penyampaiannya tuh beda. Nggak menggurui, tapi tetap informatif. Rasanya kayak lagi diajak ngobrol sama temen yang ngerti banget soal kesehatan mental.

2.	Apa alasan utama kamu tetap mengikuti akun @hey.tessss sampai sekarang?	Karena kontennya konsisten, relatable, dan sering banget ngebahas hal-hal yang aku sendiri alami tapi nggak tahu cara menamainya. Jadi ngerasa “oh ternyata itu yang aku rasain selama ini.”
3.	Menurut kamu, apa yang jadi ciri khas atau identitas dari konten-konten @hey.tessss?	Penyampaiannya yang lembut, tenang, tapi tetap kuat dan jelas. Terus dia juga sering pakai analogi atau cerita sehari-hari yang gampang dipahami.
4.	Apa yang membedakan kontennya dengan akun lain yang juga bahas kesehatan mental?	Banyak akun lain yang bahas kesehatan mental kadang terlalu teknis atau terlalu “motivational” gitu, sedangkan @hey.tessss lebih membumi. Realistis, nggak maksa orang buat “sembuh”, tapi ngajak pelan-pelan buat paham dan menerima dulu.
5.	Secara keseluruhan, gimana pendapat kamu tentang konten-konten kesehatan mental dari @hey.tessss?	Menurut aku sangat membantu. Nggak cuma informatif, tapi juga menenangkan. Ada semacam rasa didengar walaupun cuma nonton doang.
6.	Menurut kamu, seberapa besar konten dari @hey.tessss membantu kamu lebih paham	Besar banget. Dulu aku pikir overthinking atau burnout itu cuma karena aku lemah aja, tapi setelah nonton kontennya,

	atau sadar soal isu kesehatan mental?	aku jadi lebih ngerti kalau itu ada sebabnya dan bisa diatasi dengan cara yang sehat.
7.	Pernah nggak kamu merasa pandanganmu terhadap suatu isu kesehatan mental berubah setelah nonton kontennya?	Pernah. Salah satunya soal boundaries. Aku dulu ngerasa bersalah banget kalau bilang “nggak” ke orang, tapi setelah nonton penjelasan dia soal pentingnya batasan, aku jadi lebih berani dan nggak sekeras itu sama diri sendiri.
8.	Ada nggak satu konten tertentu dari @hey.tessss yang paling berpengaruh buat kamu? Bisa ceritakan kenapa?	Ada, yang dia bahas soal "inner child". Aku nonton itu pas lagi masa-masa capek banget sama diri sendiri, dan penjelasan dia bikin aku sadar ternyata luka lama itu masih dibawa, dan wajar kalau kadang masih muncul. Itu momen yang bikin aku nangis, jujur.
9.	Apakah konten-konten dari @hey.tessss pernah memotivasi kamu untuk cari bantuan profesional atau lebih terbuka soal masalah pribadi?	Iya, pernah. Gara-gara sering denger dia bilang “nggak apa-apa minta bantuan”, aku jadi akhirnya berani konsul ke psikolog. Padahal sebelumnya aku takut dan ngerasa lebay.
10.	Gaya penyampaian @hey.tessss menurut kamu gimana? Apakah terasa dekat, nyaman, dan mudah dipahami?	Nyaman banget. Kayak dengerin temen cerita sambil ngopi. Nggak bikin defensif, malah bikin mikir dan pelan-pelan nerima diri sendiri.



11.	Kalau dari segi gaya komunikasi (verbal atau visual), ada nggak yang menurut kamu khas dan bikin kontennya berbeda?	Visualnya simple, nggak rame. Fokus ke suara dan ekspresi. Itu justru bikin kita lebih tenang dan lebih fokus ke isi pesannya, bukan terganggu sama visual lain.
12.	Apakah cara dia menyampaikan informasi bikin kamu merasa lebih terhubung dan nyaman untuk mendengarkan?	Banget. Nada bicaranya lembut dan nggak terburu-buru. Jadi bikin nyaman, bahkan kalau lagi ngebahas topik yang berat sekalipun.
13.	Menurut kamu, apakah kontennya ikut mendorong kamu (atau orang lain) untuk berbagi pengalaman pribadi soal kesehatan mental?	Iya. Aku sendiri jadi lebih terbuka ke temen atau keluarga, walaupun pelan-pelan. Dan aku lihat juga di komentar banyak yang saling berbagi cerita. Jadi kayak saling menguatkan.
14.	Gimana menurut kamu suasana di kolom komentar konten @hey.tessss? Apakah terasa seperti "ruang aman" buat ngobrol terbuka?	Iya banget. Komentarnya isinya saling dukung, nggak judgmental. Rasanya kayak komunitas kecil yang saling ngerti satu sama lain.
15.	Terakhir, menurut kamu pribadi, seberapa bermanfaat konten dari @hey.tessss buat kesehatan mental kamu? Bisa dijelaskan?	Sangat bermanfaat. Kayak jadi teman virtual yang nemenin pas lagi nggak tahu harus cerita ke siapa. Kontennya bantu aku ngerti diri sendiri, dan bikin aku pelan-pelan lebih sayang sama diri sendiri juga