



**Muatan Edukasi Kesehatan Mental di Media Sosial (Analisis Isi
Kualitatif pada Akun Instagram @iBunda.id)**

SKRIPSI

Disusun Oleh:

Nama : Ayu Andira Sihombing

NIM : 1706015285

Peminatan: Komunikasi Massa



**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA, 2021**

PERNYATAAN BUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ayu Andira Sihombing
NIM : 1706015285
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Peminatan : Jurnalistik
Peminatan : Muatan Edukasi Kesehatan Mental di Media Sosial
(Analisis Isi Kualitatif pada Akun Instagram
@iBunda.id)

Demi Tuhan Yang Maha Esa, dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul tersebut di atas adalah benar-benar hasil penelitian saya dan **BUKAN PLAGIAT**. Apabila di kemudian hari terbukti skripsi saya ini **PLAGIAT**, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa dibatalkannya hasil ujian skripsi saya dan atau dicabutnya gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipertanggungjawabkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 10 Oktober 2021

Yang Menyatakan,



Ayu Andira Sihombing

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**

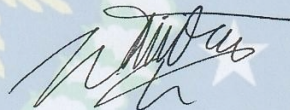
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Muatan Edukasi Kesehatan Mental di Media Sosial
(Analisis Isi Kualitatif pada Akun Media Sosial
@iBunda.id)
Nama : Ayu Andira Sihombing
NIM : 1706015285
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Peminatan : Jurnalistik

Telah diperiksa dan disetujui
Untuk mengikuti ujian skripsi oleh:

Pembimbing I:

Pembimbing II:



Dini Wahdiyati S. Sos., M. I. Kom
Tanggal: 10 Oktober 2021

Wininda Qusnul Khotimah, MA
Tanggal: 10 Oktober 2021

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Muatan Edukasi Kesehatan Mental di Media Sosial (Analisis Isi
Kualitatif pada Akun Instagram @iBunda.id)

Nama : Ayu Andira Sihombing
NIM : 1706015285
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Peminatan : Jurnalistik

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada sidang skripsi
yang dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 03 Desember 2021,
dan dinyatakan LULUS.

Nurlina Rahman, S.Pd., M.S.i.

Rita Pranawati, MA.

Penguji I

Penguji II



Tanggal : 27 Desember 2021

Tanggal : 2 Januari 2021

Dini Wahdiyati S.Sos., M.I.Kom.

Wininda Qusnul Khotimah, MA.

Pembimbing I

Pembimbing II

Tanggal : 3 Januari 2022

Tanggal : 3 Januari 2022



Mengetahui,

Dekan

Dra. Tellys Corliana, M.Hum

ABSTRAK

Judul Skripsi : Muatan Edukasi Kesehatan Mental di Media Sosial
(Analisis Isi Kualitatif pada Akun Media Sosial @iBunda.id)
Nama : Ayu Andira Sihombing
NIM : 1706015285
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Peminatan : Komunikasi Massa
Halaman : 130
Kata Kunci : ***Edukasi Kesehatan Mental, Isi Media, Media Sosial, Instagram***

Beberapa fakta sering terjadi di Indonesia, masyarakat masih menganggap bahwa pembicaraan mengenai kesehatan mental adalah suatu hal yang tabu dan memalukan untuk dibicarakan. Seharusnya kesehatan mental sangat penting untuk diketahui dan diberi perhatian. Salah satu media sosial yang menyuarakan dan mengedukasi tentang kesehatan mental adalah ibunda.id lewat media sosial Instagram. Penelitian ini membahas mengenai edukasi kesehatan mental di media sosial.

Penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivisme. Menurut paradigma ini, antara peneliti dan subyek yang diteliti perlu tercipta empati dan interaksi dialektis agar mampu merekonstruksi realitas yang diteliti melalui metode kualitatif seperti wawancara mendalam. Penelitian kesehatan mental ini mengangkat edukasi kesehatan mental untuk memberi pemahaman kepada masyarakat akan pentingnya kesehatan mental.

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif dan metode analisis menggunakan analisis isi kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah observasi, wawancara mendalam, dokumentasi, dan studi pustaka. Teori utama yang digunakan adalah teori isi media.

Hasil penelitian Instagram iBunda.id terbitan Januari 2021 hingga Maret 2021 menunjukkan media sosial berupa Instagram sebagai alat edukasi kesehatan mental. Hasil temuan dari penelitian ini Memberikan informasi baru tentang gangguan psikologis seperti fobia dan cara mengatasinya. Menggambarkan bagaimana seseorang dengan *highly sensitive person*, bahaya *self-diagnose*, ciri-ciri seseorang yang mengalami gangguan disosiatif, tentang tanda seseorang mengalami *parental burnout*, ciri seseorang dengan *philophobia*, *athazoraphobia*, *agliophobia*, jenis gangguan makan, gangguan mania, dan menggambarkan ciri-ciri *people pleaser*. Kontribusi penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang kesehatan mental, khususnya membuat masyarakat menjadi paham akan pentingnya kesehatan mental.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I	
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	11
1.3. Pembatasan Masalah	11
1.4. Tujuan Penelitian	12
1.5. Kontribusi Penelitian.....	12
1.5.1. Kontribusi Akademis.....	12
1.5.2. Kontribusi Metodologis.....	12
1.5.3. Kontribusi Sosial.....	12
1.6. Kekurangan dan Kelemahan Penelitian.....	13
1.7. Sistem Penulisan.....	13

BAB II KERANGKA TEORI.....	15
2.1. Penelitian Terdahulu.....	15
2.2. Paradigma Konstruktivisme.....	17
2.3. Hakekat Komunikasi.....	19
2.3.1. Definisi Komunikasi.....	20
2.3.2. Fungsi Komunikasi.....	21
2.3.3. Model Komunikasi.....	24
2.3.4. Elemen Komunikasi.....	26
2.3.5. Konteks Komunikasi.....	27
2.4. Jurnalistik.....	30
2.4.1. Sejarah Jurnalistik.....	30
2.4.2. Definisi Jurnalistik.....	31
2.4.3. Fungsi Jurnalistik.....	32
2.4.4. Bentuk Jurnalistik.....	34
2.4.5. Media Daring.....	35
2.4.6. Jurnalisme Daring.....	36
2.5. Komunikasi Publik.....	38
2.5.1. Definisi Komunikasi Publik.....	39
2.5.2. Bentuk Komunikasi Publik.....	40
2.5.3. Fungsi Komunikasi Publik.....	43
2.6. Teori Isi Media.....	45
2.7. Konsep Komunikasi Psikologi.....	48
2.8. Kesehatan Mental.....	50

2.8.1. Gangguan Kesehatan Mental di Indonesia.....	56
2.8.2. Jenis Penyakit Mental.....	56
2.9. Edukasi Kesehatan Mental.....	57
2.10. Instagram.....	60
2.10.1. Definisi Instagram.....	60
2.10.2. Fitur Instagram.....	62
2.10.3. Fungsi Instagram.....	63
2.11. Bagan Kerangka Teori.....	65
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	67
3.1. Pendekatan, Metode, dan Jenis Penelitian.....	67
3.1.1. Pendekatan Penelitian.....	67
3.1.2. Metode Penelitian.....	67
3.1.3. Jenis Penelitian.....	69
3.2. Pemilihan Media.....	69
3.3. Penentuan Narasumber dan Informan.....	70
3.4. Unit Analisis dan Unit Pengamatan.....	70
3.5. Teknis Pengumpulan Data.....	71
3.6. Teknis Analisis Data.....	74
3.7 Bagan Alur Penelitian.....	75
3.8. Jadwal Penelitian.....	75
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	77
4.1. Subyek Penelitian.....	77
4.1.1. Profil akun instagram @iBunda.id.....	77

4.2. Deskripsi Hasil Penelitian.....	78
4.2.1. Analisis Isi Teks Muatan Edukasi Kesehatan Mental pada Akun Sosial Media (Analisis Isi Kualitatif pada Instagram @iBunda.id)	78
4.2.2. Muatan Teks Edukasi Kesehatan Mental Melalui Sosial Media (Analisis Isi Kualitatif Media (Analisis Isi Kualitatif pada Instagram @iBunda.id)	91
4.3. Pembahasan.....	97
4.3.1. Edukasi Kesehatan Mental Melalui Media Sosial Dalam Perspektif Teori Isi Media	97
4.3.2. Media Sosial sebagai Edukasi Kesehatan Mental	100
4.3.3. Temuan Kesehatan Mental yang Paling Sering.....	103
BAB V PENUTUP.....	107
5.1. Kesimpulan.....	107
5.2. Saran.....	107
5.2.1. Saran Akademis.....	107
5.2.2. Saran Metodologis.....	108
5.2.3. Saran Sosial.....	109
5.2.4. Saran Praktis.....	109
DAFTAR PUSTAKA.....	xiii

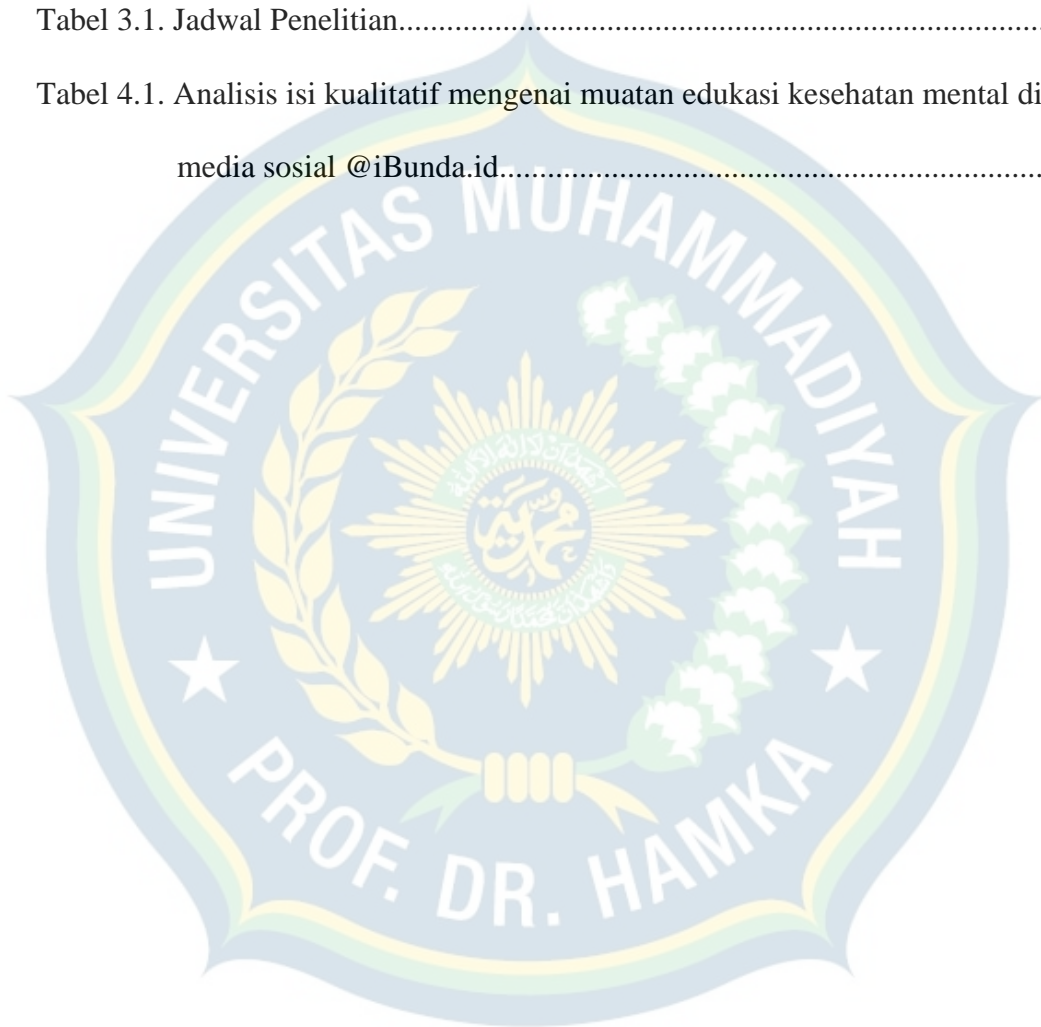
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Model Komunikasi Tubbs.....	25
Gambar 3.1. Alur Penelitian.....	75



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Terdahulu.....	16
Tabel 2.2. Kerangka Teori/Pikiran.....	66
Tabel 3.1. Jadwal Penelitian.....	76
Tabel 4.1. Analisis isi kualitatif mengenai muatan edukasi kesehatan mental di media sosial @iBunda.id.....	79



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pentingnya kesehatan mental digaungkan oleh WHO melalui definisi kesehatan mereka yang menyatakan: “*Kesehatan adalah keadaan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan hanya ketiadaan penyakit atau kelemahan*”. Beberapa penelitian menemukan bahwa kesehatan mental positif tidak tergantung pada kondisi mental atau penyakit. Orang yang memiliki penyakit mental masih mungkin memiliki tingkat kesehatan mental positif yang berbeda dan orang yang tidak sakit mental mungkin kekurangan kesehatan mental positif.

Kesehatan dan kesejahteraan mental dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk genetika, hubungan keluarga/teman sejawat, fungsi fisiologis, gaya hidup, pekerjaan, faktor sosial, ekonomi, budaya, politik, pendidikan dan faktor lingkungan lainnya. Namun, faktor yang mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan mental tersebut bisa menjadi faktor seseorang mengalami gangguan kesehatan mental.

Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 menemukan bahwa prevalensi gangguan mental emosional remaja usia di atas 15 tahun meningkat menjadi 9,8% dari yang sebelumnya 6% di tahun 2013. Organisasi kesehatan Dunia (*WHO*) juga mencatat 15% anak remaja di negara

berkembang berpikiran untuk bunuh diri, di mana bunuh diri merupakan penyebab kematian terbesar ketiga di dunia bagi kelompok anak usia 15-19 tahun.

Gangguan mental pada usia anak hingga remaja dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka termasuk menyebabkan masalah pada perilaku, gangguan emosional dan sosial, gangguan perkembangan dan belajar, gangguan perilaku makan dan kesehatan, hingga gangguan relasi dengan orang tua. Tidak seperti gangguan kesehatan lainnya, tanda-tanda gangguan kesehatan mental, terlebih pada anak, cenderung sulit untuk dilihat.

Beberapa fakta sering terjadi, tidak sedikit orang yang mengartikan bahwa kesehatan adalah secara fisik saja atau jarang sakit secara fisiknya, beberapa orang juga menganggap gangguan mental (*mental illness*) sebagai orang yang kurang waras atau gila, bahkan banyak orang masih menilai bahwa kesehatan mental merupakan kerasukan setan atau berhubungan dengan hal-hal supranatural lainnya, sehingga hal-hal tersebut mengakibatkan banyak penderita takut menerima stigma masyarakat, bahkan mereka memilih tidak menceritakan masalah-masalah kejiwaan terhadap keluarga terdekat maupun orang disekitarnya dan hal ini juga bisa mengakibatkan kecilnya peluang kesembuhan pada pasien gangguan mental. Itulah beberapa anggapan atau stigma disekitar yang masih ada, yaitu masih menganggap bahwa pembicaraan mengenai kesehatan mental adalah suatu hal yang tabu dan memalukan untuk dibicarakan.

Nampaknya penyebab paling umum masalah kesehatan mental ini bisa dipicu oleh kurang adanya edukasi dan keterbukaan masyarakat mengenai hal tersebut, untuk itu edukasi mengenai kesehatan mental sangatlah diperlukan karena kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, mereka sama-sama memiliki keterlibatan, bila fisiknya terganggu, mental atau psikisnya juga bisa terganggu, begitupun sebaliknya.

Harus ada yang berani mengambil sikap dalam hal ini. Sudah seharusnya ada alternatif yang dapat mengedukasi tentang kesehatan mental kepada masyarakat. Padahal kesehatan mental sangat mempengaruhi akan keseharian seseorang. Ketika seseorang mengalami gangguan kesehatan mental biasanya apapun yang mereka lakukan selalu tidak sesuai dengan harapan dan cenderung kacau. Hal tersebut terjadi karena mental mereka sedang terganggu. Kesehatan mental tidak kalah penting dengan kesehatan fisik. Masyarakat cenderung lebih mengutamakan kesehatan fisik, hingga lupa bahwa kesehatan mental pun sangat penting untuk diperhatikan. Maka sering sekali kesehatan mental terabaikan karena kurangnya edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental.

Pentingnya edukasi kesehatan mental guna mengajak masyarakat untuk mengetahui hal-hal yang menyangkut tentang kesehatan mentalnya. Masyarakat juga akan diajarkan untuk lebih memahami dirinya melalui apa yang sedang mereka rasakan. Edukasi kesehatan mental juga membuat masyarakat untuk tidak tabu dan lalai terhadap kesehatan mental.

Seiring dengan berjalannya waktu perkembangan teknologi semakin berkembang mengikuti perkembangan zaman. Salah satu indikasi yang menunjukkan akan era globalisasi adalah banyak sekali ilmu pengetahuan dan teknologi baru yang dapat digunakan oleh manusia dalam aspek kehidupannya. Teknologi juga turut berkontribusi terhadap kesehatan mental, salah satunya adalah media sosial.

Menurut Kaplan & Haenlein (2010: 68-69), media sosial adalah sekelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun berdasarkan kerangka pikiran ideologi dan teknologi dari web 2.0, dan memungkinkan terbentuknya kreasi dan pertukaran isi informasi dari pengguna internet. Media sosial menjadi wadah bagi para penggunanya untuk bertukar informasi, pembentukan citra diri, dan sebagai media promosi suatu produk atau perusahaan.

Sosial media sendiri merupakan kombinasi dari perkembangan teknologi dan komunikasi yang masuk kedalam kategori *new media*. *New media* merupakan produk dari komunikasi yang termediasi teknologi yang terdapat bersama dengan *computer digital* (Creeber & Martin 2009: 72). Banyaknya fitur dan fungsi media sosial menjadi wadah untuk memberikan dan memperoleh informasi kepada penggunanya, khususnya yang memiliki dan menggunakan *gadget* maka semakin mudah untuk mengakses media sosial.

Salah satu fungsi dari media massa adalah sebagai sarana informasi. Media sosial yang merupakan dari media baru, yang merupakan

perkembangan dari media massa juga memiliki peranan sebagai sarana informasi. Media baru merupakan sebuah pengembangan dari media dan teknologi yang memudahkan khalayak dalam memberikan dan mendapatkan informasi. Kemunculan media baru diharapkan dapat memberikan peningkatan produktivitas dan kesempatan belajar dan kreativitas terkini yang terbuka dan sifat komunikasi yang horizontal atau merata (Lister, 2009: 11).

Berdasarkan survei Hootsuite pada tahun 2021 mencatat pengguna media sosial di dunia telah mencapai 4,22 miliar. Seperti yang ditulis dalam blognya angka tersebut tumbuh 13%, dengan jumlah pengguna baru yang mencapai 490 juta selama 12 bulan terakhir.

Sensor Tower menggambarkan penetrasi pengguna media sosial yang terus meningkat di Indonesia. Di Indonesia ada sebanyak 59% dari 272,1 juta penduduk Indonesia adalah pengguna sosial media. Berdasarkan keterangan tersebut bahwa faktanya sudah banyak orang yang menggunakan sosial media. Pengguna sosial media sudah tersebar di seluruh penjuru dunia, dan hal ini memudahkan semua orang baik untuk berinteraksi maupun mencari informasi. Interaksi ataupun menyebarkan informasi lewat sosial media bisa dilakukan kepada siapa saja, dan dari negara mana saja, karena sosial media menjangkau hingga keseluruhan dunia.

Dalam hal ini media sosial bisa berkontribusi dalam mengedukasi pengguna media sosial untuk mengetahui tentang pentingnya kesehatan mental. Media sosial sekarang sudah banyak memberikan sesuatu yang positif

bagi kalangan masyarakat. Berbicara tentang kesehatan mental, ternyata media sosial bisa digunakan sebagai alternatif untuk mengedukasi pengguna media sosial perihal kesehatan mental. Salah satu media sosial adalah Instagram.

Secara sederhana Instagram merupakan media sosial yang digunakan untuk membagikan foto dan video dengan *caption* atau keterangan yang ada dibawah foto atau video yang dibagikan. Dewasa ini Instagram juga digunakan untuk bisnis, promosi, dan berbagi informasi. Keunikan dari Instagram adalah digunakan untuk kepentingan pribadi, korporasi, maupun media iklan merek dagang tertentu.

Menurut data yang dirilis Napoleon Cat pada periode Januari hingga Mei 2020, pengguna Instagram di Indonesia mencapai 69,2 juta pengguna. Pencapaian itu terus meningkat dari bulan ke bulan. Pada Januari 2020 tercatat sekitar 62,23 juta pengguna, lalu naik pada bulan Februari 2020 mencapai 62,47 pengguna. Kemudian dibulan Maret 2020 pengguna Instagram membeludak hingga mencapai 64 juta pengguna, dan dibulan berikutnya April 2020 mencapai 65,7 juta pengguna, dan pada bulan Mei 2020 mencapai angka 69,2 juta pengguna Instagram.

Melalui data tersebut terlihat bahwa banyak pengguna sosial media yang tertarik untuk menggunakan Instagram. Hal ini juga menjadi salah satu alasan mengapa Instagram harus ikut serta dalam mengedukasi masyarakat tentang kesehatan mental. Selain menjadi salah satu media sosial yang

menyenangkan, Instagram juga bisa menjadi platform yang mengedukasi penggunanya.

Salah satu akun instagram yang selalu membagikan edukasi tentang kesehatan mental yaitu iBunda.id. Keberadaan iBunda.id tidak terlepas oleh bantuan PT. Ardhia Multi Prama atau sering disebut dengan *Amplifed*. *Amplifed* merupakan sebuah digital *media production* yang menghasilkan *mobile apps* 60% dan 40% *web apps*. *Amplifed Media Production* meluncurkan situs iBunda.id sebagai wadah mencurahkan isi hati dan problem sehari-hari. Dibutuhkannya layanan konseling online berawal dari banyaknya masyarakat yang bercerita tentang permasalahan di media sosial, berharap mendapatkan dukungan namun malah mendapatkan makian, dan ketika bercerita dengan teks melalui *smartphone* begitu mudah, maka bukan tidak mungkin menciptakan platform konseling *online* yang dapat membantu tanpa menghakimi. Permasalahan lain yang mendorong terjadinya konseling *online* karena banyak masyarakat yang takut untuk bertemu langsung dengan konselor atau psikolog karena takut untuk memulai cerita dan takut dianggap gila.

iBunda.id merupakan platform konsultasi berbasis online sebagai teman pertama untuk bercerita. Permasalahan yang sering muncul dan ditangani oleh iBunda.id diantaranya fokus kepada topik permasalahan diri. iBunda.id menjadi salah satu sarana untuk mengetahui seputar kesehatan mental. iBunda hadir sebagai inovasi kesehatan mental berbasis teknologi. iBunda.id menyediakan layanan kesehatan jiwa *Online to Offline* (O2O)

melalui platform digital yang mudah, aman dan sesuai untuk semua kalangan. iBunda.id juga memberi jalan keluar melalui konsultasi, dan membagikan berbagai jenis artikel yang dapat menambah wawasan serta pengetahuan tentang psikolog dan beberapa tips dalam menyelesaikan permasalahan psikologis. Maka dari itu iBunda.id bisa dijadikan sebagai alternatif lain untuk orang-orang yang ingin berkonsultasi tanpa harus mencari psikolog terlalu lama dan bisa dilakukan dengan jarak jauh. Nama iBunda pun dirasakan pas karena “ibu” adalah sosok yang tepat, akan selalu mengerti dan terpercaya dalam memberikan solusi.

Secara aktif, iBunda.id melakukan update informasi dan konten melalui sosial media seperti mengunggah artikel, *quotes*, video pendek, konten interaktif dengan menggunakan animasi maupun foto seperti dalam sosial media Instagram @iBunda.id. Penggunaan media sosial Instagram ditujukan untuk menarik perhatian khalayak untuk menggunakan layanan konsultasi iBunda.id dalam masalah-masalah yang sedang dialami. Tidak seperti media edukasi kesehatan mental lainnya, informasi yang dibagikan oleh akun iBunda.id dikemas dalam bahasa yang ringan dan mudah dipahami oleh khalayak umum, mulai dari remaja hingga orang dewasa. Informasi yang disampaikan tidak monoton karena dilengkapi dengan gambar-gambar yang unik sehingga pembaca tertarik untuk membacanya. iBunda.id juga membagikan video-video pendek yang dikemas secara menarik dan kreatif, dilengkapi dengan gambar, teks, dan penjelasan yang mudah dipahami.

iBunda.id juga merupakan salah satu media yang interaktif, dan komunikatif. Meskipun hanya sebuah media, namun iBunda juga menjalin komunikasi dengan pengguna media Instagram yang melihat unggahannya. Pada unggahannya, iBunda.id memberikan kuis terkait kesehatan mental pada *snagram* (fitur Instagram) setiap harinya. Khalayak akan diberikan dua pilihan dan harus memilih satu diantar pilihan tersebut, pada akhir kuis tersebut iBunda.id akan menjelaskan kondisi kesehatan mental khalayak yang mengikuti kuis tersebut, berdasarkan apa yang telah mereka pilih. Inilah yang merupakan salah satu alternatif iBunda untuk menjalin interaksi dengan pengguna media Instagram yang melihat unggahannya.

Peneliti tertarik untuk meneliti Instagram iBunda.id karena sadar akan pentingnya edukasi terhadap kesehatan mental. Peneliti menyadari bahwa banyak masyarakat yang masih kurang sadar akan penting kesehatan mental, dan hanya berfokus pada kesehatan fisik saja. Masyarakat juga masih menganggap kesehatan mental adalah sesuatu hal yang tabu, karena hanya berfokus pada kesehatan fisik saja, sehingga kesehatan mental sering diabaikan begitu saja.

Masyarakat sering tidak sadar akan pentingnya kesehatan mental, karena lebih memperhatikan kesehatan fisik saja. Maka tidak jarang banyak yang abai akan pentingnya kesehatan mental dan bahkan tidak mengetahui perihal kesehatan mental. Padahal jika diperhatikan kesehatan fisik dan kesehatan mental saling berkesinambungan, dalam arti lain jika masyarakat abai akan kesehatan mental, maka kesehatan fisikpun akan mengalami

gangguan, begitupun sebaliknya. Maka sangat penting untuk memperhatikan kedua hal tersebut.

Tidak sedikit dari mereka juga merasa jika mereka berkonsultasi dengan psikolog terkait kesehatan mentalnya merupakan hal yang memalukan dan takut jika dianggap gila atau tidak waras. Padahal membicarakan tentang kesehatan mental bukanlah sesuatu yang memalukan, namun sesuatu yang harus lebih diberi perhatian. Karena, kesehatan mental penting sekali untuk diperhatikan, dan masyarakat juga harus mendapatkan edukasi perihal kesehatan mental. Jika dibiarkan untuk tidak mpedulikan kesehatan mental maka akibatnya untuk kesehatan akan fatal.

Maka, penelitian ini merupakan sebuah bentuk kepedulian peneliti terhadap edukasi kesehatan mental. Peneliti akan meneliti terkait teks kesehatan mental yang ada pada unggahan Instagram @ibunda.id. Teks kesehatan mental yang akan diteliti adalah terkait jenis-jenis kesehatan mental yang dijelaskan pada unggahan Instagram @ibunda.id yang jarang diketahui oleh khalayak umum. Dengan meneliti teks kesehatan mental pada unggahan ibunda.id akan menambah pengetahuan masyarakat perihal jenis-jenis kesehatan mental yang penting untuk diketahui oleh khalayak umum. Peneliti mengharapkan agar semua orang dapat memperhatikan dan mengetahui bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan edukasi kepada masyarakat yang masih tabu akan pentingnya kesehatan mental.

Peneliti juga ingin melihat muatan iBunda.id dalam mengedukasi pengguna media sosial mengenai kesehatan mental. Jika dilihat pada kondisi sekarang, iBunda merupakan media yang tepat dalam menangani kesehatan mental baik secara *online* maupun *offline*.

Dalam penelitian ini penulis memilih menggunakan metode analisis isi kualitatif. Karena peneliti ingin melihat bagaimana akun Instagram @iBunda.id dalam mengedukasi pengguna Instagram perihal kesehatan mental lewat unggahan di Instagram melalui teks, foto dan video, dan apa yang melatarbelakangi iBunda.id membagikan edukasi terkait kesehatan mental pada sosial media instagramnya. Maka penulis merumuskan judul penelitian ini dengan “Muatan Edukasi Kesehatan Mental di Media Sosial (Analisis Isi Kualitatif Pada Akun Instagram @iBunda.id)”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana muatan edukasi kesehatan mental pada akun media sosial @iBunda.id?
2. Bagaimana isi teks edukasi kesehatan mental pada akun sosial media @iBunda.id?

1.3. Pembatasan Masalah

Penelitian ini berfokus pada unggahan iBunda.id dalam media Instagram @ibunda.id mengenai edukasi kesehatan mental.

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat muatan iBunda.id dalam mengedukasi tentang kesehatan mental pada akun Instagram @iBunda.id.

1.5. Kontribusi Penelitian

1.5.1. Kontribusi Akademis

Penelitian ini bertujuan untuk refrensi pengembangan ilmu komunikasi, khususnya sebagai referensi, dan memberikan perspektif akademik untuk refrensi pengembangan ilmiah dengan mempelajari teori konten media dalam pendidikan kesehatan mental di Instagram @iBunda.id.

1.5.2. Kontribusi Metodologis

Dari segi metodologi, penelitian ini mengadopsi metode kualitatif untuk menganalisis teks, foto, dan video Instagram yang diunggah ke @ibunda.id dengan menggunakan metode analisis konten kualitatif. Digunakan sebagai referensi bagi peneliti lain yang juga menangani konten media, khususnya Instagram.

1.5.3. Kontribusi Sosial

Penelitian ini bertujuan agar warga memahami peran media sosial sebagai lingkungan belajar sosial. Peran media sebagai lingkungan

pendidikan erat kaitannya dengan aspek sosial. Media massa dapat beralih fungsi menjadi sebuah media yang mengedukasi. Media massa menjadi sarana edukasi terkait dengan hal apa saja, termasuk edukasi kesehatan mental. Hal ini membuat media massa dapat menjadi sumber penting dalam kontribusi kepada sosial atau masyarakat. Kontribusi sosial tersebut dapat membuat masyarakat lebih teredukasi terkait dengan hal-hal yang penting di media massa. Bagaimana media massa khususnya Instagram menjadi alat edukasi untuk kesehatan mental.

1.6. Kekurangan dan Kelemahan Penelitian

Kelemahan penelitian ini hanya menggunakan satu pihak narasumber yakni dari iBunda.id, sehingga kurang dapat mengeksplorasi iBunda.id sebagai media edukasi secara utuh. Penelitian ini juga lemah dalam segi teori karena hanya menggunakan satu teori yakni Teori Isi Media. Keterbatasan penelitian ini juga hanya mengangkat unggahan Instagram iBunda.id, bukan semua media yang terdapat di iBunda.id.

1.7. Sistematika Penulisan

Agar memberikan gambaran secara sistematis dari keseluruhan materi pokok penelitian ini, peneliti membagi penulisan ini dalam susunan bab yang terdiri atas :

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini, penulis menerangkan pendahuluan yang dijelaskan mulai dari latar belakang masalah, rumusan masalah, pembatasan masalah, tujuan penelitian, kontribusi penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II KERANGKA TEORI

Pada bab ini, berisikan teori-teori komunikasi, komunikasi massa, teori isi media, kesehatan mental, media Instagram.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Pada bab ini, penulis memaparkan pendekatan penelitian yang digunakan, unit analisis, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data serta jadwal penelitian.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini akan membahas mengenai deskripsi objek dan subjek penelitian, serta hasil penelitian dilakukan dengan teori dan analisis yang digunakan oleh peneliti.

BAB V PENUTUP

Bab ini akan membahas mengenai kesimpulan dan saran-saran dari hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

BUKU

- Ardianto. 2015. *Komunikasi Massa: Suatu Pengantar*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Asep Syamsul M.Romli. 2018. *Jurnalistik Online, Panduan Mengelola Media Online*. Bandung: Nuansa Cendika.
- Diana Vidya Fakhryani. 2019. *Kesehatan Mental*. Bangkes: Duta Media Publishing.
- McQuail, Denis. 2011. *Teori Komunikasi Massa*. Jakarta: Salemba Humanika
- Milles dan Huberman. 2014. *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Mukhtar. 2013. *Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Jakarta : GP Press Group.
- Mulyana. Dedy. 2016. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.
- Pawito, Ph.D. 2008. *Penelitian Komunikasi Kualitatif*. Yogyakarta: Lkis Pelangi Aksara Yogyakarta.
- Ramayulis. 2002. *Pengantar Psikologi Agama*. Kota Kediri: Kalam Mulia
- Riswandi. 2009. *Ilmu Komunikasi. Cetakan Pertama*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Rohim, S. 2009. *Teori Komunikasi: Perspektif, ragam, & Aplikasi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suandi, Imam. 2010. *Langkah Otomatis Jadi Citizen Journalist*. Jakarta: Dian Rakyat.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Kuningan: Alfabeta.

Syamsu Yusuf. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

Moleong, Lexy J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Mondry. 2008. *Pemahaman Teori dan Praktik Jurnalistik*. Bandung: Ghalia Indonesia.

Miles, M.B, Huberman, A.M, & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook, Edition 3*. USA: Sage Publications. Terjemahan Tjetjep Rohindi Rohidi, UI-Pres.

Vivian, John. 2015. *Teori Komunikasi*. Jakarta: Kencana.

Zaim, Dadi. 2015. *Hubungan Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Pembentukan Citra Diri*. Bandung: Prosiding Hubungan Masyarakat.

JURNAL

Ds Duniawati 2019, *Konseling Online* *Ibunda.id*.

<http://digilib.uinsgd.ac.id/27398/4/BAB%20I.pdf> (diakses pada 12 maret

2021, pukul 19:43 WIB)

WEBSITE

<https://www.economiczone.id/read/1033/halodoc-edukasi-pentingnya-jaga->

[kesehatan-mental-pada-anak](#) (diakses pada 12 Maret 2021 pukul 21:20 WIB)

<https://www.goodnewsfromindonesia.id/2020/06/14/pengguna-instagram-di-indonesia-didominasi-wanita-dan-generasi-milenial>) (diakses pada 14 Maret 2021, pukul 10:50 WIB).

([https://www.seributujuan.id/id/apa-itu-kesehatanmental#:~:text=Menurut%20Organisasi%20Kesehatan%20Dunia%20\(WHO,memberikan%20kontribusi%20kepada%20komunitas%20mereka\)](https://www.seributujuan.id/id/apa-itu-kesehatanmental#:~:text=Menurut%20Organisasi%20Kesehatan%20Dunia%20(WHO,memberikan%20kontribusi%20kepada%20komunitas%20mereka))) (diakses pada 12/3/21 pukul 17:36 WIB).

<https://www.nesabamedia.com/pengertian-instagram/> (diakses pada 03 April 2021, pukul 13:15 WIB)

