



**KESEHATAN MENTAL DI MEDIA SOSIAL
@_BERBAGICERITA.ID**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana dalam
bidang Ilmu Komunikasi

Oleh :

Zalsabilla Ridha Septia

41182037190093

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI

FAKULTAS KOMUNIKASI, SASTRA DAN BAHASA

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

2023 M/ 1444 H

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ Kesehatan Mental Di Media Sosial @_Berbagicerita.id” yang saya susun sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini saya kutip dan hasil karya orang lain dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan. Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Bekasi, 19 Juni 2023



Zalsabilla Ridha Septia

4118037190093

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Judul Skripsi : Kesehatan Mental Di Media Sosial @_Berbagicerita.id
Nama : Zalsabilla Ridha Septia
NPM : 41182037190093
Konsentrasi : *Public Relations*
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Fakultas Komunikasi Sastra dan Bahasa

Telah memenuhi syarat dan mendapat persetujuan dosen pembimbing untuk mengikuti ujian sidang skripsi sebagai bagian prasyarat yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi Pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi, Sastra dan Bahasa, Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, 19 Juni 2023

Mengetahui
Ketua Program Studi
Ilmu Komunikasi



Tin Hartini, M.Si
NRP 45.1.01.02.2016.001

Menyetujui
Dosen Pembimbing Skripsi



Winda Primasari, S.Hum., M.Si.
NRP 45.1.01.02.2012.016

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

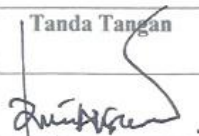
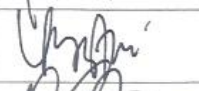

Skripsi yang berjudul “Kesehatan Mental Di Media Sosial @_Berbagicerita.id” telah dipertahankan di hadapan sidang dewan penguji skripsi pada:

Hari : Jumat
Tanggal : 7 Juli 2023
Waktu : 09.00- 10.00 WIB

Oleh

Nama : Zalsabilla Ridha Septia
NPM : 41182037190093
Program Studi : Ilmu Komunikasi

DEWAN PENGUJI

Keterangan	Nama	Tanda Tangan
Ketua Sidang	Yudha Asmara Dwi Aksa, M.I.Kom	
Penguji I	Tin Hartini, M.Si	
Penguji II	Winda Primasari, S.Hum., M.Si.	

Bekasi, 10 Juli 2023

Mengesahkan
Dekan Fakultas Komunikasi
Sastra dan Bahasa


Dr. Suryadi, M.Hum.
NRP. 45.1.01.04.2010.012

Mengetahui
Ketua Program Studi
Ilmu Komunikasi


Tin Hartini, M.Si.
NRP. 45.1.01.02.2016.001

ABSTRAK

Universitas Islam 45 Bekasi

Program Studi Ilmu Komunikasi

Fakultas Komunikasi, Sastra, dan Bahasa

2023

Zalsabilla Ridha Septia/41182037190093

Kesehatan Mental Di Media Sosial @_Berbagicerita.id

Di bawah bimbingan Ibu Winda Primasari S.Hum., M.Si

Gangguan kesehatan mental menjadi masalah yang serius di Indonesia. 91% masyarakat Indonesia yang mengalami gangguan kesehatan mental (jiwa) tidak tertangani dengan tepat, hanya 9% yang dapat tertangani (Nurhaeni, Marisa, & Oktiany, 2022). Hal ini disebabkan karena kurangnya praktisi atau tenaga ahli, serta akses layanan kesehatan mental (Hernawan, Nugroho, & Hidayah, 2022). Selain itu juga disebabkan karena faktor penundaan dalam meminta bantuan tenaga kerja profesional diantaranya yaitu sangat rendahnya pemahaman literasi kesehatan mental dan stigma masyarakat tentang gangguan kesehatan mental (Maya, 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi komunikasi @_berbagicerita.id dalam memberikan kesadaran mengenai kesehatan mental bagi *followers* dengan menggunakan empat langkah aspek model Strategi Komunikasi (Anwar Ariffin) yaitu, Mengenal Khalayak/Sasaran, Penyusunan Pesan, Menetapkan Metode dan Penggunaan Media. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa dalam memberikan kesadaran mengenai kesehatan mental bagi *followers* akun Instagram @_berbagicerita.id melakukan strategi dengan mengetahui khalayak, penyusunan pesan mengenai kesehatan mental, penetapan metode redundancy (pengulangan), informatif, edukatif dan persuasif, serta menggunakan media Instagram sebagai sarana penyebaran dalam menjalankan strategi komunikasi untuk memberikan kesadaran mengenai kesehatan mental. Penelitian selanjutnya dapat melakukan pengembangan penelitian dengan menggunakan metode Kuantitatif.

Kata Kunci : Strategi Komunikasi, Instagram, Kesehatan Mental

ABSTRACT

45 Islamic University of Bekasi

Communication Studies Program Faculty of

Communication, Literature, and Language

2023

Zalsabilla Ridha Septia/41182037190093

Mental Health on Social Media @_Berbagicerita.id

Under the guidance of Mrs. Winda Primasari S.Hum., M.Si

Mental health disorders are a serious problem in Indonesia. 91% of Indonesian people who experience mental health (mental) disorders are not handled properly, only 9% can be handled (Nurhaeni, Marisa, & Oktiany, 2022). This is due to a lack of practitioners or experts, as well as access to mental health services (Hernawan, Nugroho, & Hidayah, 2022). Apart from that, it is also caused by delayed factors in asking for professional workforce assistance including very low understanding of mental health literacy and community stigma about mental health disorders (Maya, 2021). This study aims to determine @_berbagicerita.id communication strategies in providing awareness about health mental attitude for followers by using four aspects of the Communication Strategy model (Anwar Ariffin), namely, Knowing the Audience/Target, Composing Messages, Controlling Methods and Using Media. The research method used in this study is a qualitative descriptive method with data collection techniques, observation, in-depth interviews, and documentation. The research results show that in providing awareness about mental health for followers of the @_berbagicerita.id Instagram account, they carry out strategies by knowing the audience, organizing messages about mental health, establishing redundancy methods (repetition), informative, educative and persuasive, and using Instagram media as a means of dissemination. in carrying out communication strategies to raise awareness about mental health. Further research can carry out research development using quantitative methods.

Keywords: *Communication Strategy, Instagram, Mental Health*

PRAKATA

Puji syukur peneliti sampaikan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan taufiq, hidayah, serta karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Ilmu Komunikasi pada Fakultas Komunikasi Sastra dan Bahasa. Peneliti menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Nuryadi, M.Hum. selaku Dekan Fakultas Komunikasi, Sastra dan Bahasa, Universitas Islam "45" Bekasi.
2. Ibu Tin Hartini, M.Si. selaku Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Islam "45" Bekasi.
3. Ibu Winda Primasari, S.Hum., M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan kontribusi dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dosen-dosen Program Studi Ilmu Komunikasi Unisma Bekasi yang telah memberikan ilmunya kepada saya.
5. Pihak @_berbagicerita.id yang telah banyak membantu dalam memperoleh data yang saya perlukan.
6. Kedua orang tua tersayang, yang tiada hentinya memberikan doa dan segalanya.
7. Adik saya Windy selalu memberikan doa dan dukungannya.
8. Keluarga besarku yang terus memberikan doa serta dukungan.
9. Zeline yang telah memberikan semangat.
10. Lelly dan Rahma yang selalu memberikan dukungan.
11. April, Amel, Sabil, Dea yang memberikan dorongan dan dukungan.
12. Dhila yang memberikan dorongan dan dukungan.

Akhir kata, peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dan membantu dalam penulisan skripsi ini. Peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan yang telah diberikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Bekasi, 19 Juni 2023

Peneliti

Zalsabilla Ridha Septia

4118037190093

DAFTAR ISI

COVER	
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Rujukan Penelitian Terdahulu	6
2.2 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu	10
2.3 Kajian Teori dan Konseptual	12
2.3.1 Komunikasi Kesehatan	12
2.3.2 Komunikasi Persuasi.....	13
2.3.3 Teori Pemrosesan Informasi Sosial (<i>Social Information Processing Theory</i>).....	14
2.3.4 Model Komunikasi Elihu Katz & Paul Lazarsfeld (<i>Two Step Flow</i>)	15
2.3.5 Teori Reduksi Pengurangan Ketidakpastian (<i>Uncertainty Reduction Theory</i>).....	15
2.3.6 Strategi Komunikasi	16
2.3.7 Media Sosial	18
2.3.8 Instagram	19
2.3.9 Kesehatan Mental atau Jiwa.....	20

2.3.10 Netizen	23
2.4 Kerangka Pemikiran	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Metode Penelitian	25
3.2 Unit Analisis	25
3.2.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	25
3.2.2 <i>Key Informan</i>	25
3.2.3 <i>Informan</i>	26
3.3 Definisi Konseptual	27
3.4 Teknik Pengumpulan Data	28
3.5 Teknik Analisis Data	30
3.6 Keabsahan Data	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	31
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	31
4.1.1 Profil Berbagicerita	31
4.1.2 Logo Berbagicerita	32
4.1.3 Visi Misi Berbagicerita	32
4.1.4 Struktur Organisasi Berbagicerita.....	33
4.2 Profil Informan dan Key Informan	37
4.2.1 Profil Informan	37
4.2.2 Profil <i>Key Informan</i>	37
4.3 Hasil dan Pembahasan Penelitian	38
4.3.1 Hasil Penelitian	38
4.3.1.1 Strategi Komunikasi @_berbagicerita.id dalam memberikan kesadaran mengenai kesehatan mental bagi <i>Followers</i>	38
4.3.2 Pembahasan Penelitian	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
a. Kesimpulan	73
b. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Akun Instagram @_berbagicerita.id	4
Gambar 4.1 Logo Berbagicerita.id.....	32
Gambar 4.2 Webinar Akun Instagram @_berbagicerita.id.....	39
Gambar 4.3 Rekomendasi akun @_Berbagicerita.id.....	43
Gambar 4.4 Konten dalam akun instagram @_Berbagicerita.id	44
Gambar 4.5 Daftar Pustaka Konten @_Berbagicerita.id	46
Gambar 4.6 Konseling <i>Online</i> Gratis	48
Gambar 4.7 Konten Isu Kesehatan Mental	51
Gambar 4.8 Konten Persuasif @_berbagicerita.id.....	53
Gambar 4.9 <i>Open Recruitment Volunteer</i> @_berbagicerita.id	55
Gambar 4.10 Layanan Konseling @_berbagicerita.id	57
Gambar 4.11 Komentar <i>Followers</i> mengenai Layanan Konseling <i>online</i> gratis..	59
Gambar 4.12 Profil bio instagram @_berbagicerita.id	61
Gambar 4.13 Feed Instagram@_berbagicerita.id	62
Gambar 4.14 Caption konten @_berbagicerita.id.....	63
Gambar 4.15 Hashtag instagram @_berbagicerita.id	65
Gambar 4.16 IG LIVE @_berbagicerita.id.....	66
Gambar 4.17 Ig Stories@_berbagicerita.id.....	67
Gambar 4.18 <i>Highlight</i> @_berbagicerita.id.....	68
Gambar 4.19 <i>Direct Messaging</i> @_berbagicerita.id.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu	10
---	----

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Pemikiran.....	24
Bagan 4.1 Bagan organisasi berbagicerita.	33
Bagan 4.2 Bagan Wadir Penelitian & Pengembangan Wadir Humas dan Kerjasama.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Transkrip Wawancara Informan 1	80
Lampiran 2. Transkrip Wawancara Informan 2	103
Lampiran 3. Transkrip Wawancara <i>Key Informan 1</i>	109
Lampiran 4. Transkrip Wawancara <i>Key Informan 2</i>	120
Lampiran 5. Transkrip Wawancara <i>Key Informan 3</i>	130
Lampiran 6. Dokumentasi.....	138