

**PENGELOLAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM @TITIKTEMU.CO.ID
DALAM MENGUNGGAH KONTEN KESEHATAN MENTAL**

(Studi Deskriptif pada Pengelola @titiktemu.co.id)



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu Ilmu Komunikasi**

Disusun Oleh :

Fajriatussyafa'ah

NIM: 20107030110

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
YOGYAKARTA**

2024

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama Mahasiswa : Fajriatussyafa'ah
Nomor Induk : 20107030110
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Konsentrasi : Public Relations

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi saya ini adalah asli hasil karya/ penelitian sendiri dan bukan plagiasi dari karya/ penelitian orang lain. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya agar dapat diketahui oleh anggota dewan penguji.

Yogyakarta, 5 Agustus 2024

Yang Menyatakan,


Fajriatussyafa'ah
NIM 20107030110

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA



Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 0812272 Fax. 519571 YOGYAKARTA 55281

NOTA DINAS PEMBIMBING FM-UINSK-PBM-05-02/RO

Hal : Skripsi

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga
di tempat

Assalamu'alaikumWr. Wb

Setelah memberikan, mengarahkan dan mengadakan perbaikan seperlunya maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Fajriatussyafa'ah
NIM : 20107030110
Prodi : Ilmu Komunikasi
Judul :

PENGELOLAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM SEBAGAI SARANA INFORMASI KESEHATAN MENTAL (Studi Deskriptif pada Akun @titiktemu.co.id)

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Ilmu Komunikasi.

Harapan saya semoga saudara segera dipanggil untuk mempertanggung-jawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Demikian atas perhatian Bapak, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikumWr. Wb

Yogyakarta, 13 Agustus 2024
Pembimbing

Maya Sandra Rosita Dewi, M.I.Kom
NIP. 19870428 201903 2 010

PENGESAHAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1401/Un.02/DSH/PP.00.9/09/2024

Tugas Akhir dengan judul : Pengelolaan Media Sosial Instagram @titiktemu.co.id dalam Mengunggah Konten Kesehatan Mental (Studi Deskriptif pada Pengelola @titiktemu.co.id)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FAJRIATUSSYAFAH
Nomor Induk Mahasiswa : 20107030110
Telah diujikan pada : Selasa, 27 Agustus 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Maya Sandra Rosita Dewi, S.Sos., M.I.Kom.
SIGNED

Valid ID: 66d1afac6541



Penguji I

Dra. Marfuah Sri Sanityastuti, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 66de8ea7e951



Penguji II

Mokhamad Mahfud, S.Sos.I, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 66de86899095c



Yogyakarta, 27 Agustus 2024
UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 66d1dab245595

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

“Aku lahir kedunia membahayakan nyawa mama, memberatkan langkah Bapak untuk mencukupi segalanya, menjadi saingan kaka waktu kecil, maka tidak memungkinkan aku tidak ada artinya.”



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur atas segala rahmat yang diberikan oleh Allah SWT sehingga tulisan ini dapat terselesaikan. Sebagai bentuk terima kasih, tulisan ini penulis persembahkan kepada:

ALMAMATER

Program Studi Ilmu Komunikasi

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan pertolongan-Nya. Sholawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabu Muhammad SAW, yang menuntun manusia dari zaman jahiliyah hingga terang benderang. Penyusunan skripsi ini merupakan kajian singkat tentang “Pengelolaan Media Sosial Instagram sebagai sarana Informasi Kesehatan Mental(Studi Deskriptif kualitatif pada Akun @titiktemu.co.id)” peneliti ini sangat menyadari bahwa skripsi ini tidak terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Rama Kertamukti, S.Sos, M.Sn. Selaku Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi UIN Sunan Kalijaga.
3. Handini, M.I.Kom. selaku Dosen Pembimbing Akademik
4. Maya sandra Rosita Dewi, S.I.Kom., M.A selaku dosen pembimbing skripsi yang telah mencurahkan waktu, pemikiran, serta tenaganya untuk selalu membantu memberikan arahan, dukungan, dan masukan kepada Peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
5. Dra. Marfuah Sri Sanityastuti, M.Si., selaku penguji 1 yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan kepada Peneliti agar skripsi yang disusun lebih berkualitas.

6. Dr. Mokhamad Mahfud, M.Si., selaku penguji 2 yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan kepada Peneliti agar skripsi yang disusun lebih berkualitas.
7. Segenap Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
8. Bapak Muszaidin dan Ibu Rokhayanah selaku orang tua Peneliti yang senantiasa memberikan doa, cinta kasih dan dukungan terhadap peneliti.
9. Ismy maulidya, Muhammad Mahfudz dan Alwi mahfudz keluarga peneliti yang menemani dalam masa sulit.
10. Kantata W selaku calon suami peneliti yang menemani dalam keadaan suka maupun duka.
11. Wulan, Syifana, Namira, dan Vika yang merupakan sahabat peneliti.
12. Rumah Sakit Band, Float, The adams, CAS, FSTVLZ dan Fourtwnty yang menjadi *playlist* musik dalam mengerjakan skripsi.

Kepada pihak tersebut semoga amal baik yang telah diberikan dapat diterima disisi Allah SWT, dan mendapat limpahan rahmat dari- Nya, amin.

Yogyakarta, 5 Agustus 2024

Yang Menyatakan,

Fajriatussyafa'ah
20107030110

DAFTAR ISI

JUDUL SKRIPSI.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRACT.....	14
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Tinjauan Pustaka.....	9
F. Landasan Teori	14
G. Kerangka Pemikiran.....	23
H. Metode Penelitian	24
BAB II.....	31
GAMBARAN UMUM	31
A. Profil Titik Temu.....	31
B. Profil Instagram Titik Temu (@titiktemu.co.id)	334
C. Konten Kesehatan Mental pada Akun Instagram @titiktemu.co.id.....	39
BAB III	45
PEMBAHASAN	45
A. Penerapan Teori 4C dalam Konten Kesehatan Mental Akun Instagram @titiktemu.co.id.....	47

B. Pembahasan Pengelolaan Media Sosial Instagram @titiktemu.co.id dalam Mengunggah Konten Kesehatan Mental	88
BAB III.....	91
PENUTUP.....	91
A. KESIMPULAN	91
B. SARAN	93
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN.....	100



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tinjauan Pustaka.....	13
Tabel 2. Bagan Kerangka Pemikiran	23
Tabel 3. Narasumber	46



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Data gangguan kesehatan mental.....	2
Gambar 2. Data Pengguna Instagram	4
Gambar 3. Profil Instagram @titiktemu.co.id	7
Gambar 4. Logo Titik Temu	32
Gambar 5. Bagan Struktur Organisasi Titik Temu	33
Gambar 6. Tangkapan layar Instagram @titiktemu.co.id.....	37
Gambar 7. Rekomendasi konsultan pada setiap konten	39
Gambar 8. Contoh Konten Depresi.....	41
Gambar 9. Konten Anxiety	42
Gambar 10. Konten Skizofrenia	43
Gambar 11. Contoh konten mindfulness.....	43
Gambar 12. Konten rekomendasi lagu.....	44
Gambar 13. Konten yang mengandung aspek prevention	49
Gambar 14. Konten yang mengandung Aspek Amellioration.....	51
Gambar 15. Konten yang Mengandung Aspek Preservation.....	55
Gambar 16. Konten yang Mengandung Aspek Prevention	59
Gambar 17. Konten yang Mengandung Aspek Amelioration	61
Gambar 18. Konten yang Mengandung Aspek Preservation.....	64
Gambar 19. E-poster Seminar Online Mental Block bersama Ekspert	69
Gambar 20. E-poster Seminar Online Mental Block bersama Ekspert	72
Gambar 21. Konten yang Mengandung Aspek Pengembangan	75
Gambar 22. Intereksi pada Kolom Komentar Instagram @titiktemu.co.id...	79

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Interview Guide</i>	100
Dokumentasi Wawancara Bersama Tim Media @titiktemu.co.id.....	101
Dokumentasi Wawancara Bersama Tim Media @titiktemu.co.id.....	101
Dokumentasi Wawancara Bersama Triangulasi Ahli	101



ABSTRACT

Mental health is an important aspect on a par with physical health and needs attention without considering an individual's background. Research from the Institute for Health Metrics and Evaluation, University of Washington, regarding the 2019 Global Burden of Disease (GBD), shows an increasing trend in the number of people suffering from mental health disorders in Indonesia in the last 30 years. Seeing this, the Instagram account @titiktemu.co.id is here as a means of mental health information, trying to provide education and support to the community. This research uses a qualitative approach with the 4C theory to analyze how the @titiktemu.co.id account is managed as an information medium. Data collection was carried out through observation, in-depth interviews and documentation. The research results show that social media management on the Instagram account @titiktemu.co.id is effective in conveying mental health information. Based on the research results, it was found that the management of the Instagram account @titiktemu.co.id as a means of mental health information has implemented aspects of the 4C theory, namely context, communication, cool collaboration and connection. Although the overall management of the @titiktemu.co.id account has shown success, this research identified several areas that need improvement, especially in the aspects of connection and content interactivity. Some of the uploaded content is not yet fully capable of creating deep interaction with followers. This indicates that although the account has played an important role as a platform for mental health information, there is still room to strengthen the relationship with its followers. In order to achieve more optimal effectiveness, continuous efforts are needed to improve the quality of interactions through more interesting and relevant content. In this way, the @titiktemu.co.id account can further strengthen its position as an information medium that not only conveys information, but also builds stronger connections with its community of followers. This effort is important to ensure that the messages conveyed are more effective and influential in increasing mental health awareness.

Keywords: Management Social Media, Instagram, Means of Information, Mental Health

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

World Health Organization (WHO) dalam (Ningrum et al., 2022) memaparkan bahwa kesehatan merupakan suatu kondisi yang sempurna, baik mental, fisik maupun sosial dan tidak hanya terbebas dari cacat dan penyakit. Di Indonesia sendiri kesehatan mental masih kurang mendapat perhatian dari masyarakat (Radiani, 2019). Sama halnya dengan kesehatan fisik, keduanya saling berkesinambungan. Jika kesehatan fisik baik, maka kesehatan mental juga akan baik begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan data yang telah dikeluarkan oleh , *Global Burden of Disease* (GBD) 2019 dalam (Yudhistira, 2023), masalah kesehatan mental ini dapat menyerang siapa saja tidak pandang bulu, baik lelaki atau perempuan, kaya atau miskin, orang dewasa hingga anak-anak. Gangguan kesehatan mental di Indonesia terus meningkat dalam tiga dekade terakhir survei, data menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan menderita gangguan mental seperti depresi hingga kecemasan berlebihan, daripada laki-laki. Kendati begitu, jika ditangani dengan tepat penderita penyakit jiwa dapat hidup dan beraktivitas normal (Yudhistira, 2023).

Riset dari *Institute for Health Metrics and Evaluation University of Washington* terkait *Global Burden of Disease* (GBD) 2019 menunjukkan bahwa di Indonesia terjadi tren peningkatan jumlah pengidap gangguan kesehatan mental dalam 30 tahun terakhir. Sementara pada 2021 sumber Kementerian

Kesehatan RI menyebutkan Indonesia memiliki prevalensi orang dengan masalah kesehatan jiwa sekitar 1 dari 5 penduduk yang artinya ada sekitar 20 persen dari populasi Indonesia yang berpotensi memiliki masalah kesehatan mental (Legislasi, 2023).

Gambar 1. Data gangguan kesehatan mental di Indonesia 2019



Sumber: Katadata.co.id, 2019

World Health Organization (WHO) dalam (Aloysius & Salvia, 2021) mendefinisikan bahwa penyakit mental ditandai dengan gangguan yang terjadi secara klinis pada kognisi, pengaturan emosi, atau perilaku seseorang. Gangguan kesehatan mental ini mencakup banyak aspek diantaranya: depresi, kecemasan, bipolar, gangguan makan, dan skizofrenia (Aloysius, S., & Salvia, 2021). Sedangkan masalah yang menyerang mental masyarakat Indonesia diantaranya: perekonomian, kehidupan sosial, komunikasi yang buruk menjadi permasalahan ketika pandemi melanda, terjadi pengurangan karyawan dimana-mana dan mahasiswa yang berada pada masa sulit perkuliahan (Masyah, 2020).

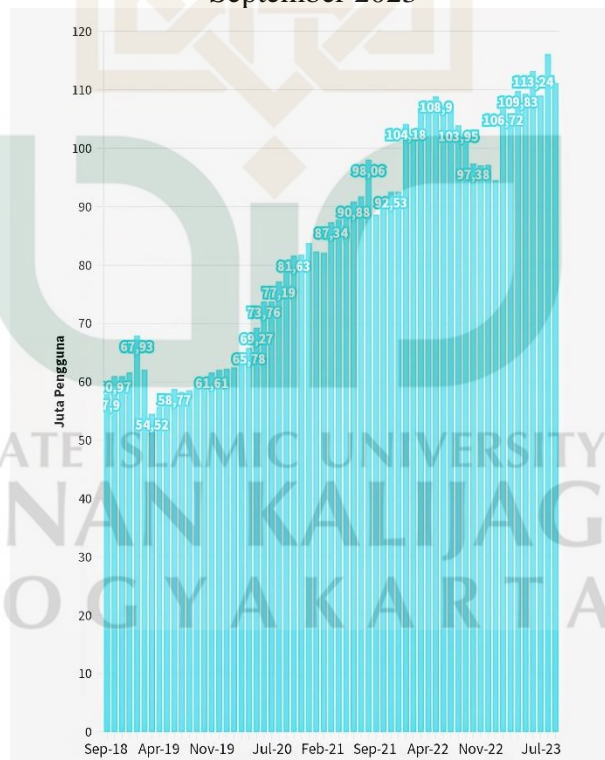
Kesehatan mental menjadi alasan mengapa tindakan kebanyakan masyarakat menganggap pengidap gangguan Kesehatan mental merupakan orang-orang yang aneh, dan dianggap berbeda dengan manusia lainnya, pengidap gangguan Kesehatan Mental merasa dikucilkan sehingga kebanyakan dari mereka tidak mau berkonsultasi dengan Psikiater yaitu orang yang memiliki kemampuan untuk mendampingi para pengidap gangguan Kesehatan mental dan justru memilih bungkam sehingga memilih tindakan yang salah yaitu *self diagnose* (Sumendap & Tumuju, n.d.).

Keterbatasan pemahaman dan pengetahuan yang dimiliki oleh kebanyakan masyarakat tidak lepas dari kepercayaan dan nilai tradisi budaya yang menganggap bahwa gangguan pada mental disebabkan karena adanya hal-hal supernatural atau takhayul sehingga mereka selalu mengatakan bahwa orang-orang yang mengalami gangguan pada mentalnya adalah orang-orang yang jauh dari Tuhan, dan menganggap itu adalah aib yang dimiliki orang-orang tersebut, akibatnya mereka menolak untuk ditangani dengan orang yang memang memiliki keahlian di bidang tersebut (Tarehy et al., 2019).

Perundungan dan diskriminasi yang diterima orang-orang dengan gangguan kesehatan mental menjadikan seseorang itu lebih banyak waktu menggunakan Smartphone karena terlalu membatasi diri untuk berinteraksi dengan orang lain dan kurangnya bersosialisasi dengan dunia luar. Dampak dari diskriminasi ini yang menjadikan para penderita gangguan kesehatan mental mencari cara alternatif untuk mencari jawaban atas penderitaan yang mereka rasakan selama ini lewat media sosial (Afifa et al., 2023).

Perkembangan media sosial naik cukup signifikan di tahun 2022, berdasarkan data yang diperoleh *We Are Social*, melaporkan bahwa per Januari 2022, jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia sekitar 191,4 juta. Dibandingkan dengan populasi pengguna aktif tahun sebelumnya yang berjumlah hampir 170 juta orang tahun 2022 mencapai peningkatan yang signifikan, dengan begitu kenaikan pengguna media sosial bertambah 21 juta dan meningkat sebesar 12,6% (Kemp, 2022). Aplikasi media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia salah satunya adalah Instagram.

Gambar 2. Data Pengguna Instagram di Indonesia per September 2018-September 2023



Sumber : Napoleon Cat, 2023

Menurut data pada gambar diatas yang telah di survei oleh *Napoleon Cat*, ada 111,19 juta pengguna Instagram di Indonesia pada September 2023. Jumlah tersebut turun 4,3% dibandingkan pada bulan sebelumnya yang sebanyak 116,16

juta pengguna namun tetaplah Instagram cukup mendominasi khususnya untuk sarana informasi dan hiburan (2023). Media Sosial yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah media sosial Instagram, yang dibuat pada tahun 2010 oleh Perusahaan Bernama Burbn, Inc. yang didirikan oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger yang saat ini menjabat sebagai CEO Instagram. Awalnya Media Sosial Instagram hanya memiliki fitur posting foto, likes, dan komentar. Perkembangan fitur-fitur yang ada pada Instagram mengalami kemajuan seiring dengan berkembangnya zaman, hingga kini banyak fitur baru yang sudah ditambahkan dalam media sosial Instagram (Febrianti & Sujana, n.d. 2023).

Pemilihan Instagram sebagai media sosial yang ingin diteliti karena Instagram merupakan salah satu media sosial yang sangat diminati di Indonesia, dan rata-rata pengguna Instagram adalah orang-orang yang ada pada golongan usia produktif yaitu 18-24 tahun, dimulainya masa remaja menuju dewasa (Azmi Fadhilah Mujahid & Muhammad Fauzi Arif, 2022). Instagram dapat mempengaruhi penggunaannya sesuai dengan kebutuhan pengguna itu sendiri (Budiani et al., 2023). Banyak pengguna yang menyebarkan informasi di Instagram atau biasa disebut sebagai *influencer* yang dipegang oleh satu orang dan ada juga yang berbentuk organisasi atau komunitas dengan *followers* sesuai konten yang *platform* sebar. Kegiatan menyebarkan informasi pada media sosial memiliki makna seperti yang telah di tulis pada Al- Qur'an surat al-Hujurat ayat 6:

الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَنْ تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْحَبُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ لَدْغِي

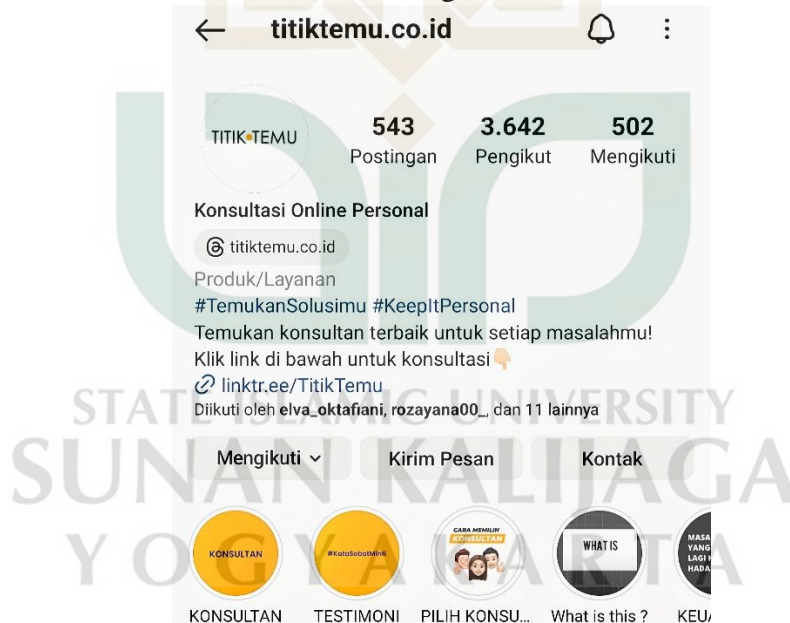
Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, jika seorang fasik datang kepadamu membawa berita penting, maka telitilah kebenarannya agar kamu tidak mencelakakan suatu kaum karena ketidaktahuan(-mu) yang berakibat kamu menyesali perbuatanmu itu.” (Q.S Al-Hujurat: 6).

Menurut tafsir M. Quraish Shihab ayat tersebut memiliki makna untuk mengingatkan kepada kaum muslimin agar berhati-hati dalam menerima setiap berita, sebab berita sangat menentukan mekanisme dalam pengambilan keputusan itu sendiri termasuk meneliti integritas yang membawa berita tersebut. Berita yang berasal dari seseorang yang integritas kepribadiannya yang baik saja harus di teliti dahulu terlebih yang integritas seseorang yang buruk (NU online, 2022).

Berdasarkan ayat dikatakan bahwa media khususnya media sosial Instagram dapat menjadi alat untuk memberikan informasi memberikan solusi konkret dalam memecahkan problem hidup. Salah satunya adalah untuk sarana informasi kesehatan mental yang bermanfaat seperti pada akun Instagram @studiodjiwa yang memiliki begitu banyak *followers* dengan jumlah 91.000 , konten edukasi kesehatan mental yang diberikan sangat menarik tetapi dalam akun tersebut tidak dalam pengawasan ahli seperti psikolog maupun psikiat er atau hanya berdasarkan riset dan referensi konten akun lain menurut divisi media sosial @studiodjiwa. Selain itu, akun Instagram yang serupa yaitu @socialconnect.id dengan 37.000, akun tersebut membahas tentang kesehatan mental dan banyak menggunakan kontennya untuk pancingan berinteraksi dengan audience. Sedangkan peneliti memilih untuk meneliti akun @titiktemu.co.id.

Melalui akun Instagram @titiktemu.co.id, yang secara khusus mengangkat berbagai isu kesehatan mental di Indonesia, para pengguna media sosial, terutama mereka yang aktif di Instagram, diajak untuk semakin tertarik dan mencari tahu lebih dalam mengenai informasi terkait kesehatan mental. Kesehatan mental kini menjadi topik yang sangat penting dan perlu mendapatkan perhatian lebih dari masyarakat luas, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap kualitas hidup. Akun @titiktemu.co.id, yang memiliki 3.642 pengikut per November 2023, secara aktif berperan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental.

Gambar 3. Profil Instagram @titiktemu.co.id



Sumber: Instagram @titiktemu.co.id, 2023

Pemilihan akun Instagram @titiktemu.co.id sebagai objek penelitian didasarkan pada daya tarik dan inovasi kontennya. Akun ini secara konsisten memanfaatkan fitur-fitur terbaru Instagram, seperti Reel, yang memungkinkan

pembuatan video dengan durasi lebih lama dibandingkan batasan 60 detik pada Feed Instagram. Konten dari @titiktemu.co.id sangat beragam dan memanfaatkan berbagai fitur seperti *Feed*, *Instagram Story*, *Reels*, dan *Polling*. Pendekatan ini tidak hanya membuat konten tetap segar tetapi juga melibatkan pengikut dengan cara yang bervariasi, sehingga informasi tentang kesehatan mental disebarluaskan secara efektif tanpa menimbulkan kebosanan. Selain itu yang membedakan dengan akun yang serupa dengan @titiktemu.co.id adalah pada akun tersebut semua konten berdasarkan pengawasan psikolog maupun konsultan lainnya selain itu @titiktemu juga memiliki *marketplace* ruang konsultasi personal online dengan 64 psikolog sesuai dengan masalah yang dihadapi oleh *client*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Pengelolaan Media Sosial Instagram @titiktemu.co.id dalam Mengunggah Konten Kesehatan Mental?”.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisa bagaimana pengelolaan media sosial Instagram @titiktemu.co.id dalam mengunggah konten kesehatan mental.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru serta menjadi kontribusi bagi jurusan Ilmu Komunikasi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pengelolaan media sosial di akun @titiktemu.co.id mengenal bahwasanya memberikan edukasi kesehatan mental sanggup dilaksanakan melalui media sosial satu diantaranya yakni Instagram dan dapat dipadukan dengan teori media sosial untuk menambah kajian ilmu komunikasi.

2. Manfaat Praktis

Manfaat bagi Peneliti adalah untuk menambah wawasan dan pengetahuan mengenai media sosial sebagai media informasi kesehatan mental, manfaat bagi mahasiswa sebagai pembelajar dan referensi selain manfaat bagi masyarakat, untuk membuat mereka lebih peduli dan mengalami kemajuan dalam menggunakan media sosial.

E. Tinjauan Pustaka

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa hasil dari penelitian terdahulu sebagai bahan perbandingan dan juga sebagai referensi. Adapun hasil penelitian yang digunakan sebagai bahan kajian tidak lepas dari topik penelitian.

1. Jurnal penelitian (Jurnal Ilmu Komunikasi, Vol. 12 No. 02, Maret 2022) yang ditulis oleh Ayu Priana, Vera Wijayanti Sutjipto dan Nada Ariana Romli dengan judul "Hubungan Pengguna Media Sosial Instagram @riliv dengan Pemenuhan

Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental *followers*". Penelitian ini membahas mengenai analisis pesan kesehatan mental yang diunggah oleh akun @riliv. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara penggunaan media sosial Instagram @riliv dan pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan mental di kalangan para pengikutnya. Koefisien korelasi yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial Instagram @riliv, semakin baik pula pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan mental para pengikutnya. Dengan kata lain, peningkatan dalam frekuensi dan intensitas penggunaan akun Instagram @riliv diharapkan akan diikuti oleh peningkatan yang signifikan dalam pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan mental yang dirasakan oleh para pengikutnya.. Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu keduanya sama-sama meneliti fokus pada akun Instagram sebagai media untuk menyebarkan pesan kesehatan mental. Namun terdapat perbedaan antara penelitian keduanya yang terletak pada pendekatan penelitian yaitu penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan mengfokuskan pada analisis konten sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan pendekatan kualitatif yang memanfaatkan akun Instagram @titiktemu dalam sarana informasi kesehatan mental di Indonesia.

2. Jurnal penelitian (Sibatik Jurnal, Vol 2 No 1 Desember 2022) yang (Ayu Priana et al., 2022) ditulis oleh Dyva Claretta, Fadhilah Samudra Arsy, Achmad Reynaldi komarullah dan Beta Hanan dengan judul “Peran Campaign Lewat Media Sosial Instagram” (Into The light dalam Membangun Public Awareness).

Penelitian ini membahas mengenai peran kampanye media sosial pada komunitas Into The Light untuk meningkatkan masyarakat tentang kesehatan mental dalam fungsi masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan tagar atau kampanye yang dilakukan oleh akun Instagram Into The Light berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pengetahuan tentang kesehatan mental. Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu keduanya sama-sama meneliti fokus pada akun Instagram yang memiliki peran sebagai sarana untuk menyebarkan informasi tentang kesadaran kesehatan mental. Perbedaannya adalah jika penelitian ini berfokus untuk mengetahui peran dari suatu kampanye untuk meningkatkan public awareness sedangkan penelitian yang diteliti oleh peneliti adalah ingin mengetahui bagaimana cara memanfaatkan Instagram @titiktemu.co.id dalam menyebarkan informasi mengenai kesehatan mental di Indonesia.

3. Jurnal penelitian (Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosial, Vol. 2 No 3. November 2022) yang ditulis oleh Migel Alfanzah Harahap, Enggar Dwi laksono, Maryam Koria dan Nafida Hetty Marhaeni dengan judul “Pengaruh Ketergantungan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa”. Penelitian ini membahas tentang pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa di Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Mercubuana khususnya pada media sosial Instagram. Hasil penelitian menunjukan bahwa kergantungan media sosial Instagram memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Adapun besar pengaruhnya sebesar 26,2%, sehingga

faktor lainnya sebanyak 83,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu keduanya sama-sama meneliti fokus pada media sosial Instagram sebagai sarana informasi kesehatan mental. Perbedaannya adalah jika penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melalui survey pada mahasiswa sedangkan penelitian yang diteliti oleh peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan observasi dengan pengelola Instagram @titiktemu.co.id.



Tabel 1
Tinjauan Pustaka

No	Peneliti	Judul	Persamaan	Perbedaan	Hasil
1	Ayu Priana, Vera Wijayanti Sutjipto dan Nada Ariana Romli	Hubungan Pengguna Media Sosial Instagram @riliv dengan Pemenuhan Kebutuhan Informasi Kesehatan mental <i>followersnya</i>	Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu keduanya sama-sama meneliti fokus pada akun instagram sebagai media untuk menyebarkan pesan kesehatan mental	Perbedaan antara penelitian keduanya yang terletak pada pendekatan penelitian yaitu penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan mengfokuskan pada analisis konten sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan pendekatan kualitatif yang memanfaatkan akun Instagram @titiktemu sebagai sarana informasi	Hubungan kuat antara penggunaan Instagram @riliv dan pemenuhan informasi kesehatan mental followers, dengan koefisien korelasi positif: semakin tinggi penggunaan, semakin tinggi pemenuhan kebutuhan informasi.
2	Dyva Claretta, Fadhillah Samudra Arsy, Achmad Reynaldi komarullah dan Beta Hanan	Peran Campaign Lewat Media Sosial Instagram” (<i>Into The light dalam Membangun Public Awareness</i>)	kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu keduanya sama-sama meneliti fokus pada akun Instagram yang memiliki peran dalam sarana untuk menyebarkan informasi tentang kesadaran kesehatan mental	Penelitian ini fokus pada kampanye untuk meningkatkan kesadaran publik dengan pendekatan kuantitatif, sementara penelitian lain mempelajari pemanfaatan Instagram @titiktemu.co.id untuk informasi kesehatan mental dengan pendekatan kualitatif.	Hasil penelitian menunjukkan tagar atau kampanye yang dilakukan oleh akun Instagram Into The Light berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pengetahuan tentang kesehatan mental
3	Migel Alfan Zah Harahap, Enggar Dwi laksono, Maryam	Pengaruh Ketergantungan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan	Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu keduanya sama-	Perbedaannya adalah jika penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melalui survey pada	Hasil penelitian menunjukan bahwa ketergantungan media sosial Instagram

	Koria dan Nafida Hetty Marhaeni	Mental Mahasiswa	sama meneliti fokus pada media sosial Instagram dalam sarana informasi kesehata	mahasiswa sedangkan penelitian yang diteliti oleh peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan observasi dengan pengelola Instagram @titiktemu.co.id	memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Adapun besar pengaruhnya sebesar 26,2%, sehingga faktor lainnya sebanyak 83,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti
--	---------------------------------	------------------	---	---	--

Sumber: Olahan Peneliti

F. Landasan Teori

1. Media Sosial

Media merupakan alat atau sarana yang digunakan untuk mengirimkan pesan dari pengirim kepada penerima. Beberapa ahli psikologi percaya bahwa dalam interaksi manusia, panca indra utama seperti penglihatan dan pendengaran mendominasi proses komunikasi. Informasi yang diterima melalui panca indra ini kemudian diolah dalam pikiran individu, memengaruhi sikap mereka terhadap suatu hal sebelum diwujudkan dalam tindakan. Dan menurut Van Dijk dalam (Harahap et al., n.d.), yang dikutip oleh Nasrullah dalam buku Media Sosial, bahwa "Media sosial adalah platform media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktifitas maupun berkolaborasi, Karena itu media sosial dapat dilihat sebagai *medium* (fasilitator) *online* yang

menguatkan hubungan antar pengguna sekaligus sebagai sebuah ikatan sosial."

Berbagai definisi, Dr. Rulli Nasrullah M.Si. dalam buku Media Sosial (Harahap et al., n.d.), menyimpulkan bahwa Media Sosial merupakan medium di internet yang memungkinkan penggunanya mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerjasama, saling berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lainnya, dan membentuk ikatan sosial secara virtual. Dari kedua aspek pengertian media dan pengertian sosial tersebut, penulis menyimpulkan bahwa Media Sosial merupakan sarana untuk menyampaikan informasi dari individu kepada individu atau kelompok, dengan tujuan mencapai tujuan baik secara personal maupun kelompok. Nasrulla dalam bukunya "Media Sosial" mengemukakan bahwa media sosial mencerminkan perkembangan hubungan individu dengan perangkat media. Media sosial adalah sebuah media online yang didesain untuk memudahkan dalam berkomunikasi yang bersifat interaktif atau dua arah. Media sosial mengubah pola penyebaran informasi yang berbasis pada teknologi internet yang dari sebelumnya bersifat dari banyak pengunjung ke banyak pengunjung. Menurut Gunelius dalam (Damayanti et al., 2021) menyatakan bahwa media sosial merupakan tujuan dari web 2.0 yang berhubungan pada percakapan, keterlibatan, dan partisipasi yang berada dalam penerbitan online serta sebagai alat komunikasi, dan situs.

2. Instagram

Instagram adalah media sosial berbasis gambar yang memberikan manfaat atau layanan berbagi foto atau video secara online. Instagram berasal

dari pengertian dari keseluruhan fungsi aplikasi ini. Kata "insta" berasal dari kata "instan", seperti kamera polaroid yang pada masanya lebih dikenal dengan sebutan "foto instan". Instagram juga dapat menampilkan foto- foto secara instan, seperti polaroid di dalam tampilannya. Sedangkan untuk kata "gram" berasal dari kata "telegram" yang cara kerjanya untuk mengirimkan informasi kepada orang lain dengan cepat. Sama halnya dengan Instagram yang dapat mengunggah foto dengan menggunakan jaringan Internet, sehingga informasi yang ingin disampaikan dapat diterima dengan cepat (Haikal Ibnu Hakim et al., 2022).

Instagram adalah aplikasi untuk berbagi foto dan video yang memungkinkan penggunanya dapat mengambil foto, maupun video, menerapkan filter digital dan membagikannya ke berbagai layanan jaringan sosial, termasuk milik instagram itu sendiri (Haikal Ibnu Hakim et al., 2022). Berikut beberapa penjelasan dari beberapa fitur yang sering digunakan dan punya manfaat untuk untuk banyak orang menurut Bambang Dwi Atmoko dalam (Kintan Irzaka, 2020) :

a. Feed

Feed adalah beranda pada atau halaman utama pada Instagram yang menampilkan unggahan foto atau video milik pengguna lain. Feed pada Instagram berfungsi untuk mengunggah konten dalam bentuk gambar atau video dan akan terus bertengger di laman profil Instagram pemilik akun.

b. Caption

Caption adalah uraian teks yang disisipkan dalam unggahan foto dan video di Instagram, bisa berupa teks singkat yang menjelaskan foto dan video, atau teks Panjang berisi penjelasan foto dan video dengan mendetail.

c. *Instagram Story*

Fitur yang diberikan Instagram untuk pengguna bisa membagikan momen mereka dalam sebuah gambar atau video berdurasi 15 detik namun gambar atau video tersebut akan hilang dalam waktu 24 jam setelah diunggah di akun Instagram pengguna.

d. *Reels*

Reels adalah fitur dimana pengguna bisa membuat video berdurasi 15-90 detik untuk diunggah di Instagram, dan tidak akan hilang setelah lebih dari 24 Jam, berbeda dengan *Instagram Stories*.

3. Pengelolaan Media Sosial

Pengelolaan media sosial merupakan suatu kegiatan melalui internet yang memungkinkan penggunaannya untuk dapat merepresentasikan dirinya, berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dan membentuk ikatan sosial secara virtual dengan pengguna media sosial lain dari sebuah konten yang di kelola (Tripani & Rohimakumullah, 2022).

Pada era saat ini media sosial sudah menjadi suatu platform yang dikenal bahkan digunakan oleh banyak orang. Dikutip dari *Hootsuite (We are Social)*:

Indonesian Digital Report 2021 bahwa pengguna media sosial di Indonesia adalah sebanyak 170 juta jiwa atau sebesar 61,8% dari total populasi masyarakat Indonesia. Media sosial juga menjadi sebuah tempat, alat bantu dan layanan yang memungkinkan seseorang untuk dapat bertemu dan berbagi dengan orang lain yang menjadi pengguna media sosial. Media sosial sangat populer digunakan karena memberikan kemudahan dan kesempatan kepada masyarakat untuk dapat terhubung dan berjejaring satu sama lain melalui internet. Salah satu media sosial yang cukup populer adalah Instagram. Menurut Chris Heuer dalam (Luthfi & Mubarak, 2023) pengelolaan media sosial didefinisikan menjadi 4C yaitu :

1. Context

Cara membuat sebuah pesan dengan memperhatikan penggunaan bahasa. Aktivitas pengelolaan bahasa dalam membuat sebuah konteks di media sosial disebut juga dengan *copywriting*.

2. Communication

Komunikasi dalam pengelolaan media sosial adalah tentang bagaimana seseorang dapat berbagi informasi dengan cara mendengar, membaca, dan merespon.

3. Collaboration

Kolaborasi dalam penggunaan media sosial adalah tentang bagaimana media sosial mampu menjadi wadah untuk mempertemukan berbagai pihak untuk kemudian melakukan suatu kerjasama untuk kepentingan tertentu.

4. *Connection*

Koneksi dalam pengelolaan media sosial adalah tentang pemeliharaan suatu hubungan yang telah terjalin dengan orang lain yang menjadi sesama pengguna media sosial.

Salah satu media sosial yang paling banyak digunakan untuk sarana informasi adalah Instagram (Prayoga & Primadani, 2021).

4. Sarana Informasi

Sarana informasi (dalam Mulyanto, 2017) adalah data yang telah diolah dan disajikan dalam bentuk yang lebih berguna bagi penerimanya. Artinya, informasi harus mampu memberikan manfaat praktis dan disampaikan dengan cara yang inovatif untuk memudahkan pemahaman. Informasi ini bukan hanya sekadar pemberitahuan atau berita, melainkan telah mengalami modifikasi sehingga lebih relevan dan berguna. Tujuan utama dari informasi adalah untuk membantu penerimanya memperoleh pengetahuan baru, menyelesaikan tugas, membuat keputusan yang lebih baik, serta memahami berbagai situasi dan kondisi yang dihadapi. Dengan cara penyampaian yang efektif, informasi dapat mempermudah proses pembelajaran dan pengambilan keputusan serta meningkatkan pemahaman tentang situasi yang ada (Mulyanto, 2017). Kualitas media sosial sebagai sarana informasi yaitu:

a. Informasi harus akurat

Suatu informasi harus akurat karena dari sumber informasi hingga penerima informasi kemungkinan banyak terjadi gangguan yang dapat

mengubah atau merusak informasi tersebut. Informasi dikatakan akurat apabila informasi tersebut tidak bias atau menyesatkan, bebas dari kesalahan-kesalahan mencerminkan maksudnya. dan harus jelas

b. Informasi harus tepat waktu

Informasi yang dihasilkan dari suatu proses pengolahan data, datangnya tidak boleh terlambat (usang). Informasi yang terlambat tidak akan mempunyai nilai yang baik, karena informasi merupakan landasan dalam pengambilan keputusan.

c. Informasi harus relevan

Informasi dikatakan berkualitas jika relevan bagi pemakainya. Hal ini berarti bahwa informasi tersebut harus bermanfaat bagi pemakainya.

5. Kesehatan Mental

Kesehaatan mental menurut Pieper dan Uden dalam (Anggraini et al., 2020) berpendapat bahwa kesehatan mental merupakan suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima, kekurangan dan kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

Inti dari beberapa pengertian peneliti mendefinisikan bahwa kesehatan Mental adalah kondisi seseorang merasa bahwa dirinya baik-baik saja dan mampu menghadapi semua masalah yang dihadapinya dengan baik tanpa

mengganggu emosinya. Sedangkan menurut *World Health Organization* (WHO) Kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang mampu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberi kontribusi terhadap lingkungannya (WHO, 2016). Menurut pemetaan fungsi kesehatan mental dalam (Ardiansyah & Tribakti, 2022) :

a. *Prevention* (preventif/pencegahan)

Kegiatan kesehatan jiwa untuk mencegah timbulnya masalah atau gangguan kesehatan jiwa, untuk mencegah penyakit jiwa. Fungsi ini menerapkan prinsip-prinsip yang ditujukan untuk mencapai kesehatan mental, seperti menjaga kesehatan fisik dan memenuhi kebutuhan mental. Cara yang dapat dicapai adalah dengan menjaga kesehatan fisik dan memenuhi kebutuhan psikologis seperti menerima cinta, rasa aman, harga diri dan realisasi diri sebagaimana mestinya agar individu memenuhi potensinya dapat dimaksimalkan.

b. *Amelioration* (amelioratif/kuratif/korektif/perbaikan)

Fungsi ini merupakan upaya perbaikan diri dengan meningkatkan kapasitas adaptif. Selain itu, perilaku individu dan mekanisme perlindungan diri dapat dikontrol dengan baik.

c. *Preservation* (preservasi/ pengembangan) atau *development*

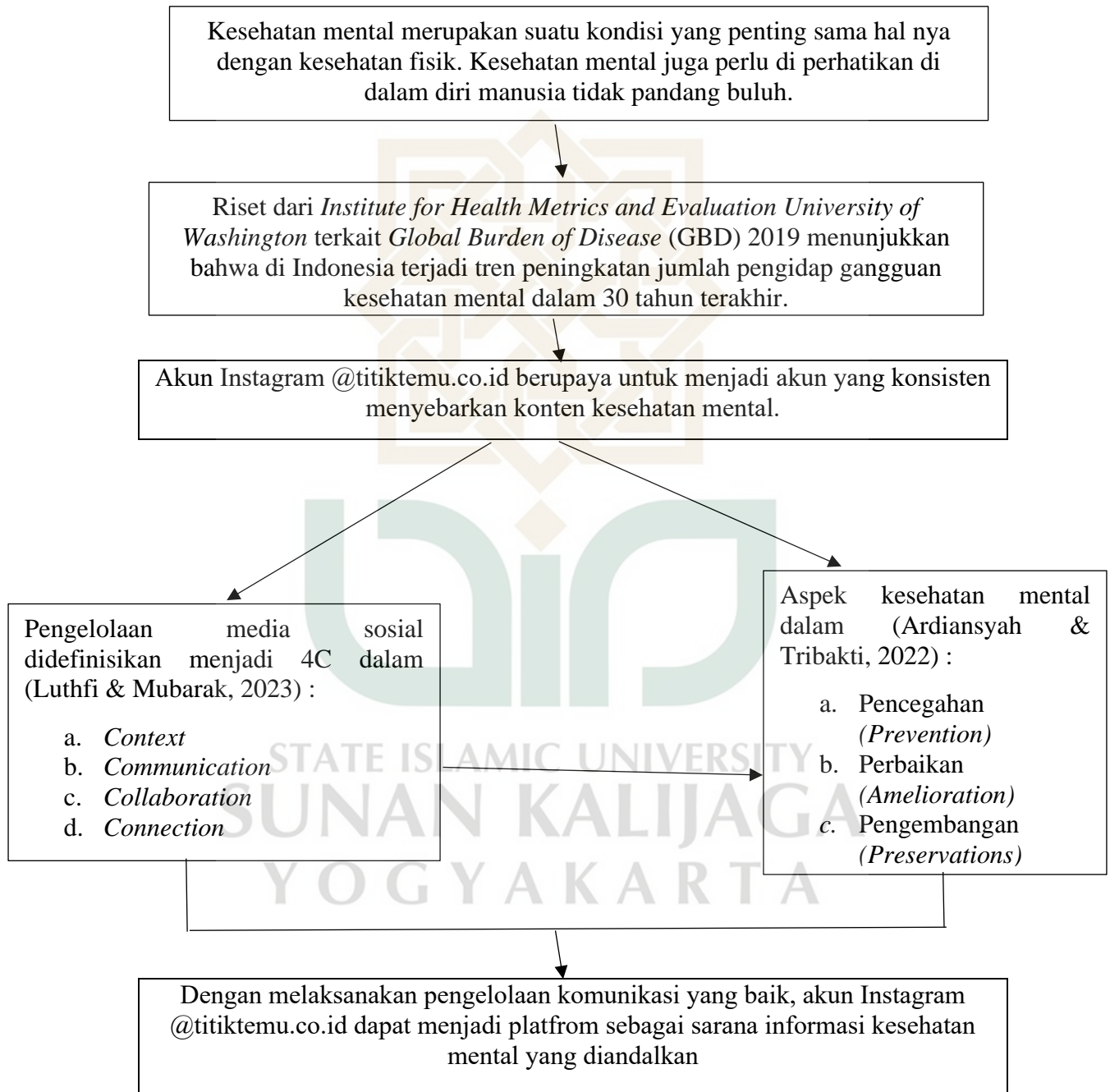
Preservatif atau supportif adalah fungsi perkembangan yang merupakan upaya untuk mengembangkan kepribadian atau mentalitas

yang sehat sehingga seseorang dapat meminimalkan kesulitan dalam perkembangan psikologisnya.



G. Kerangka Pemikiran

Tabel 2.
Bagan Kerangka Pemikiran



Sumber: Olahan Penelitian

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah deskriptif kualitatif. Menurut Mantra (2004) dalam (Siyoto & Sodik, 2015) mengemukakan bahwa metode kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata atau lisan dari orang-orang dan memiliki perilaku yang dapat diamati. Metode kualitatif merupakan suatu metode penelitian yang menekankan pada aspek pemahaman secara mendalam terhadap suatu masalah sehingga analisis bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian lebih menekankan makna (Sugiyono, 2018). Jenis penelitian ini akan memudahkan peneliti dalam meneliti objek yang telah ditentukan oleh peneliti (Haryono, n.d.).

Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam (Assyakurrohim et al., 2022a) Penelitian deskriptif adalah penelitian. yang digunakan untuk memberikan fakta, pendapat, atau informasi lain secara sistematis dan akurat tentang populasi atau wilayah tertentu, dalam penulisan deskriptif, tidak perlu mencari atau menyebutkan adanya hubungan serta tidak perlu menguji hipotesis. Metode kualitatif digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam sehingga dapat membantu dalam merumuskan penelitian ke dalam tulisan yang dapat mendeskripsikan permasalahan yang diteliti. Metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan berperilaku yang dapat diamati (Hikmat, 2011).

Maka penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui dan mendeskripsikan bagaimana pengelolaan media sosial Instagram sebagai sarana informasi kesehatan mental oleh Akun @titiktemu.co.id.

2. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah orang yang menjadi informan dalam suatu penelitian (Assyakurrohim et al., 2022b). Teknik penentuan subjek atau informan yang digunakan adalah *purposive sampling*, peneliti cenderung memilih informan yang dianggap tahu dan dapat dipercaya untuk menjadi sumber data sehingga diharapkan dapat menjawab masalah peneliti terkait komunikasi pemasaran digital secara mendalam. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian atau informannya adalah tim media sosial akun Instagram @titiktemu.co.id. Informan dalam penelitian ini, di antaranya Kezia, Devitasari, dan Rahman.

b. Objek Penelitian

Objek penelitian yaitu sebuah sasaran penelitian yang mencakup komponen situasi sosial berupa aktivitas dalam sebuah penelitian (Sukmawati et al., 2023). Objek penelitian ini dapat mencakup unit analisis penelitian yang berkaitan dengan peristiwa yang diangkat dalam penelitian (Muri Yusuf, 2016). Objek penelitian dalam penelitian ini adalah akun instagram @titiktemu.co.id dalam mengunggah konten kesehatan mental.

3. Metode Pengumpulan Data

a. Wawancara

Wawancara menjadi salah satu metode pengumpulan data di dalam penelitian ini. Karena wawancara dilakukan dengan mengadakan tanya jawab secara lisan antara dua orang atau lebih secara langsung dengan memuat maksud tertentu. Dua pihak yang terlibat dalam wawancara ini memegang perannya masing-masing, diantaranya terdapat pewawancara (*interviewer*) yang berperan sebagai orang yang mengajukan pertanyaan, kemudian terdapat orang yang diwawancarai (*interviewee*) yang akan menjawab atas pertanyaan yang diajukan. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara sesuai dengan interview guide yang telah disiapkan untuk memperoleh data yang lengkap serta mendalam. Wawancara ditujukan kepada Kezia, Devitasari, dan Rahman selaku tim media sosial akun Instagram @titiktemu.co.id dan Arjuna Wahono selaku followers aktif @titiktemu.co.id.

b. Observasi

Menurut Nasution (1988) dalam (Sugiyono, 2019) observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Melalui observasi, fakta mengenai kenyataan akan diperoleh. Saat melakukan observasi atau pengamatan dalam penelitian kualitatif mengharuskan penelitian turun ke lapangan sehingga data diperoleh dari pengamatan langsung terhadap situasi atau peristiwa yang ada di lapangan (Kamal Maulana & Nasution, 2021).

Pada penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mendapatkan data kualitatif yang akurat kepada sumber data, meliputi tim media sosial akun @titiktemu.co.id. Observasi yang dilakukan oleh peneliti ialah dengan cara wawancara seputar bagaimana pengelolaan media sosial Instagram @titiktemu.co.id sebagai sarana informasi kesehatan mental.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah proses atau aktivitas sistematis yang mencakup pengumpulan, pencarian, penyelidikan, dan penyediaan data yang dianggap penting bagi peneliti. Sebagai metode yang melengkapi wawancara dan observasi dalam penelitian deskriptif kualitatif, dokumentasi memiliki peran penting (Assyakurrohim et al., 2022). Dalam penelitian ini, dokumentasi yang disajikan meliputi foto, rekaman wawancara, serta berbagai literatur yang diharapkan dapat meningkatkan keabsahan penelitian.

4. Metode Analisis Data

Menurut Bogdan dalam (Assyakurrohim et al., 2022) menyebutkan bahwa analisis data kualitatif adalah sebuah proses mencari serta menyusun data secara sistematis yang didapatkan dari hasil wawancara, catatan lapangan, serta bahan-bahan lainnya, sehingga data bisa mudah dipahami, kemudian data temuannya bisa diinformasikan kepada orang lain. Analisis data kualitatif dilakukan dengan lebih interaktif sampai data yang diperoleh sudah jenuh.

Miles dan Huberman dalam (Muslimah, 2021) membagi analisis data kualitatif menjadi tiga alur, yaitu reduksi data (data reduction), penyajian data (data display), dan penarikan simpulan.

a. Reduksi

Reduksi data (dalam Muslimah, 2021) merupakan salah satu tahapan penting dalam proses analisis yang bertujuan untuk menyaring, mengklasifikasikan, dan mengarahkan data. Proses ini mengurangi data yang tidak relevan dan membagi data menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan terfokus hingga mencapai kesimpulan yang dapat diuji kebenarannya. Dengan menggunakan teknik reduksi data, informasi kualitatif yang awalnya mungkin sangat luas dan kompleks dapat disederhanakan menjadi uraian yang lebih ringkas dan terstruktur. Selanjutnya, data yang telah diproses ini dikelompokkan dalam pola yang lebih umum, yang memudahkan peneliti untuk melanjutkan ke tahapan berikutnya dalam proses pengumpulan data.

b. Penyajian data

Penyajian data adalah informasi singkat berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi berdasarkan teori yang digunakan, sehingga membantu mempermudah apa yang terjadi (Muslimah, 2021).

c. Penarikan kesimpulan

Tahap akhir dari analisis data adalah menarik kesimpulan atau membuat simpulan. Dalam penelitian kualitatif, penarikan kesimpulan adalah proses yang berlangsung terus-menerus selama peneliti berada di lapangan. Kesimpulan

awal yang dihasilkan masih bersifat sementara dan dapat berubah jika tidak ada bukti kuat yang mendukung selama proses pengumpulan data. Namun, jika kesimpulan tersebut didukung oleh bukti yang valid dan konsisten, maka kesimpulan tersebut bisa dianggap kredibel. Simpulan dalam penelitian kualitatif merupakan hasil temuan yang mampu memberikan deskripsi atau gambaran yang sebelumnya kurang jelas menjadi lebih jelas (Tripani & Rohimakumullah, 2022).

5. Keabsahan Data

Keabsahan data penelitian diuji dengan menggunakan teknik triangulasi sumber data, yaitu dengan cara memandang sesuatu dari berbagai macam sudut pandang, artinya bahwa data penelitian yang sudah ditemukan akan di verifikasi menggunakan sumber data serta sumber informasi yang lain. Proses ini diharapkan mampu untuk memberikan hasil penelitian yang sesuai dengan teori namun juga tetap terlihat kebaruannya melalui pemaparan dari praktisi (Saadah et al., 2022).

Triangulasi yang dipakai oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu teknik triangulasi sumber. Menurut Bachri (dalam Saadah et al., 2022) triangulasi sumber melibatkan perbandingan keakuratan data dan informasi dari berbagai sumber, seperti membandingkan hasil wawancara dengan observasi, informasi yang diberikan secara umum dengan informasi pribadi, serta hasil wawancara dengan dokumen yang tersedia. Dalam penelitian ini, untuk memastikan keabsahan data, dilakukan dua jenis triangulasi yakni triangulasi sumber melalui

wawancara dengan Kezia, Desvitasari dan Rahman selaku pengelola akun Instagram @titiktemu.co.id dan triangulasi ahli melalui wawancara dengan Anggia Ayu Lanzas, M.Psi selaku psikolog dan praktisi media sosial terkait kesehatan mental.



BAB IV

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan paparan hasil data yang peneliti yang bersumber dari observasi, wawancara, serta dokumentasi mengenai Pengelolaan Media Sosial Akun Instagram @titiktemu.co.id sebagai Sarana Informasi Kesehatan Mental, peneliti kemudian menarik kesimpulan bahwa pengelolaan media sosial yang dilakukan dalam mengelola Instagram akun @titiktemu.co.id sudah dilakukan secara baik. Dalam hal ini meskipun terdapat beberapa hal yang tidak dilakukan secara maksimal oleh @titiktemu.co.id, namun secara keseluruhan pengelolaan media sosial yang dilakukan @titiktemu.co.id sudah berlangsung efektif sehingga dapat terus menyebarkan informasi kesehatan mental.

Hasil penelitian ditemukan bahwa pada pengelolaan akun Instagram @titiktemu.co.id sebagai sarana informasi kesehatan mental telah menerapkan aspek dari teori 4C yaitu context, communication, collaboration, dan connection. *Context* atau konteks mencakup pada kegiatan membuat konten dengan memperhatikan segi bahasa atau *copywriting* yang di tulis dan di bagikan melalui gambar atau video, akun Instagram @titiktemu.co.id mampu menyebarkan informasi tentang kesehatan mental, baik dari segi konten yang mengandung pencegahan, perbaikan, dan pengembangan. Pada aspek *communication*, tim media sosial dan tim *copywriting* telah memperhatikan bagaimana cara @titiktemu membagikan informasi lewat Instagram tersebut dengan cara mempengaruhi khalayak atau *followers*, bagaimana konten

tersebut bisa dipahami secara cepat untuk memberikan dampak positif bagi pengguna Instagram untuk mencegah, memperbaiki, dan mengembangkan informasi tentang kesehatan mental. Kemudian pada aspek *collaboration* yang mereka terapkan pada akun Instagram @titiktemu.co.id bertujuan agar informasi bisa semakin cepat tersebar, untuk itu menurut tim media sosial, @titiktemu.co.id banyak berkolaborasi dengan *influencer* atau *content creator*, selain itu untuk memperkaya informasi yang akan disebarkan @titiktemu.co.id juga seringkali berkolaborasi dengan Psikolog. Yang terakhir pada aspek *connection*, akun Instagram @titiktemu.co.id sudah menerapkan bagaimana cara menjaga koneksi yang baik dengan melakukan usaha seperti meningkatkan respon ada komentar dan *direct message*.

Pengelolaan media sosial Instagram akun @titiktemu.co.id sebagai sarana informasi kesehatan mental menunjukkan betapa pentingnya menyebarkan informasi yang benar dan bermanfaat bagi semua orang. Ini sejalan dengan pesan yang terdapat dalam surat Al-Hujurat ayat 6, yang mengingatkan kita untuk selalu memverifikasi kebenaran suatu informasi sebelum menyebarkannya. Dalam ayat tersebut, Allah SWT menekankan agar kita tidak tergesa-gesa menyebarkan berita yang belum jelas kebenarannya, karena dapat menimbulkan kerugian dan kesalahan bagi orang lain. Oleh karena itu, akun @titiktemu.co.id menjalankan tanggung jawab ini dengan hati-hati, memastikan bahwa setiap informasi yang dibagikan telah diverifikasi dan dapat dipercaya, sehingga dapat mendukung kesehatan mental yang positif kalangan masyarakat.

B. SARAN

1. Bagi Pengelola Akun Instagram @titiktemu.co.id

Saran bagi pengelola akun Instagram @titiktemu.co.id dalam menyajikan informasi kesehatan mental adalah untuk terus meningkatkan kualitas konten dengan memperhatikan aspek *context*, *communication*, *collaboration*, dan *connection*. Pengelola perlu memastikan bahwa setiap informasi terkait kesehatan mental yang dibagikan telah melalui proses verifikasi yang ketat sebelum dipublikasikan. Selain itu, penting untuk melibatkan komunitas secara aktif, serta memberdayakan mereka melalui panduan dan pelatihan terkait kesehatan mental agar partisipasi mereka semakin bermakna dan bermanfaat. Dalam konteks pengembangan platform, pengelola juga perlu mempertimbangkan kerjasama dengan mitra yang mendukung tujuan pencegahan, perbaikan, dan pengembangan kesehatan mental, tanpa mengorbankan integritas dan objektivitas informasi yang disajikan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai referensi untuk mengembangkan studi lebih mendalam pada topik yang serupa, khususnya dalam kajian pengelolaan media informasi yang masih dalam bidang ilmu komunikasi.

3. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat membantu pembaca untuk secara kritis memahami isi dan analisis yang disajikan. Pembaca juga diundang untuk melakukan komparasi dan perbandingan dengan penelitian lain yang membahas topik serupa, khususnya mengenai pengelolaan media sosial sebagai sarana informasi kesehatan mental.



DAFTAR PUSTAKA

- Afifa, I. N., Rahayu, P. Y., Nur'aini, D., Vitaloka, V. J., & Salsabila, S. (n.d.). *Dampak Persepsi Bagi Kesehatan Mental Individu*.
- Agus Iryadi, Chika Afiana Adriani, Naira Salwa Qabila Pertiwi, Ririn Rahmawati, & Zahgrina Dewi. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Eksekusi : Jurnal Ilmu Hukum Dan Administrasi Negara*, 2(1), 71–78. <https://doi.org/10.55606/eksekusi.v2i1.796>
- Al-Finatunni'mah, A., & Nurhidayati, T. (2020). Pelaksanaan Senam Otak untuk Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Demensia. *Ners Muda*, 1(2), 139. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5666>
- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97. <https://doi.org/10.37640/jcv.v1i2.962>
- Anand, F. A. (2021). *Media Sosial Sebagai Sarana Peningkatan Profit Bisnis Di Era Pandemi*.
- Anggraini, D., Juniarly, A., Mardhiyah, S. A., & Puspasari, M. (n.d.). *Meningkatkan Kesehatan Mental dengan Membangun Hubungan Kelekatan Antara Orang Tua dan Anak*.
- Ardiansyah, S., & Tribakti, I. (n.d.). *PT Global Eksekutif Teknologi*.
- Assyakurrohim, D., Ikham, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022a). Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 3(01), 1–9. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951>
- Azmi Fadhilah Mujahid & Muhammad Fauzi Arif. (2022). Analisis Isi Pesan Dakwah yang Terkandung dalam Akun Instagram @Shiftmedia.Id. *Jurnal Riset Komunikasi Penyiaran Islam*, 105–110. <https://doi.org/10.29313/jrkpi.vi.1471>
- Budiani, A. N., Fauzi, F., Bantar, G. Y., & Vioga, M. (2023). *Gambaran Self Disclosure Pengguna Second Account Instagram (Studi Fenomenologi Self Disclosure Pengguna Second Account Instagram pada Dewasa Awal)*. 7.

- Damayanti, S., Chan, A., & Barkah, C. S. (2021). Pengaruh Social Media Marketing terhadap Brand Image My Pangandaran Tour and Travel. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 9(3), 852–862. <https://doi.org/10.26740/jim.v9n3.p852-862>
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*.
- Febrianti, A., & Sujana, A. P. (n.d.). *Implementasi Objek Mouth Tracking Instagram dengan Teknologi Augmented Reality Berbasis Android/Ios untuk Promosi Produksi Musik Haifa Azzura Pada Moritza Musik Series*.
- Feroza, C. S., & Misnawati, D. (2020). *Penggunaan Media Sosial Instagram pada Akun @YHOOPHII_OFFICIAL Sebagai Media Komunikasi dengan Pelanggan*. 14(1).
- Fitriani, Y. (2017). *Analisis Pemanfaatan Berbagai Media Sosial sebagai Sarana Penyebaran Informasi Bagi Masyarakat*. 19(2).
- Hadi, I., Usman, R. D., & Rosyanti, L. (2017). *HIJP : Health Information Jurnal Penelitian*. 9.
- Haikal Ibnu Hakim, Ohorella, N., & Edy Prihantoro. (2022). Strategi Komunikasi Pemasaran Angkringan Khulo Melalui Media Sosial Instagram. *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(2), 111–122. <https://doi.org/10.54259/mukasi.v1i2.802>
- Harahap, I. A., Arwana, N. Y., & Br, S. W. T. (n.d.). *Teori dalam Penelitian Media*.
- Haryono, E. (n.d.). *Metodologi Penelitian Kualitatif di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam*
- Kamal Maulana, M., & Nasution, A. (2021). Pengoptimalan media Promosi Kesehatan kepada Remaja RT 01/009 Desa Cimpaeun Kecamatan Tapos Kota Depok dalam Mengatasi Covid-19 Tahun 2020. *PROMOTOR*, 5(1), 94–99. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i1.6131>
- KEMENAG RI. (2022). *Tafsir Al-Hujurat 6*.
- Kemp, S. (2022). *Digital 2022: Indonesia. We Are Social*.

- Khoiryasdien, A. D., & Warastri, A. (2020). *Pelatihan Motivasi Berwirausaha pada Survivor Bipolar di Komunitas Bipolar Care Indonesia Yogyakarta*.
- King University Online. (2019). *The Psychology of Social Media*. <https://online.king.edu/news/psychology-of-social-media/>
- Kintan Irzaki, (2020). *Analisis Implementasi Cyber PR Melalui Media Sosial Instagram @officialtrans7 pada Publikasi Event 18th Transmedia Anniversary Boom 18 & Miracle 18*. <https://repository.bakrie.ac.id/4094/>
- Legislasi, B. (2023, April). *Ledia Hanifa Dorong Isu Kesehatan Jiwa dalam Pembahasan RUU Kesehatan*.
- Luthfi, M., & Mubarak, M. T. (2023). *Efektivitas Instagram sebagai Media Informasi Pondok Modern Darul Hijrah Putra Martapura*.
- Mamis, S. (2020). Teknologi Informasi Dan Komunikasi sebagai Media Baru dalam Komponen Pembelajaran. *Al-MUNZIR*, 13(2), 253. <https://doi.org/10.31332/am.v13i2.2049>
- Masyah, B. (2020). *Pandemi Covid-19 dalam Kesehatan Mental dan Psikososial*. 2(8).
- Monavia Ayu Rizaty. (2023, October 18). *Pengguna Instagram di RI Sebanyak 111,19 Juta per September 2023*. <https://dataindonesia.id/internet/detail/pengguna-instagram-di-ri-sebanyak-11119-juta-per-september-2023>.
- Mujianto, H., & Nurhadi, Z. F. (2022). Dampak Literasi Media Berbasis Digital Terhadap Perilaku Anti Penyebaran Hoaks. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 21(1), 31. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v21i1.6419>
- Muslimah, A. (2021). *Memahami Teknik Pengelolaan dan Analidid Data Kualitatif. Volume 1*, 1.
- Natali, K. (2014, Mei). [Personal Communication].
- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., & Ni'mah, M. I. (2022). Meningkatkan Kepedulian Terhadap Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja.

Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(2), 1174–1178. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.5642>

Prayoga, A. N., & Primadani, B. (n.d.). *Pemanfaatan Media Sosial Instagram sebagai Media Informasi Bagi Pecinta Vespa Tua pada Akun @Vespasoy*
The use of Instagram social media as an information medium for old Vespa lovers on the @vespasoy account.

Puspitasari, N. P., A. (2022). *Cyber Pubic Relations*.

Putri, I. A., & Maharani, B. F. (2022). *Skizofrenia: Suatu Studi Literatur*. 1(1).

Radiani, W. A. (2019). *Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguanya Secara Islami*.

Ramdani, R., Nasution, A. P., Ramanda, P., Sagita, D. D., & Yanizon, A. (2020). *Strategi Kolaborasi Dalam Manajemen Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. 1.

Reynata, A. V. E. (2022). *Penerapan Youtube sebagai Media Baru dalam Komunikasi*. 19.

Rochdianingrum, W. A., Sukmana, F., & Dewi, M. A. (2023). Kolaborasi Media Sosial, Toko Online dan Website untuk Perluasan Pasar Songkok Lukis untuk Nusantara di Kabupaten Gresik. 5.

Saadah, M., Prasetyo, Y. C., & Rahmayati, G. T. (2022). Strategi dalam Menjaga Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif. *Al-'Adad : Jurnal Tadris Matematika*, 1(2), 54–64. <https://doi.org/10.24260/add.v1i2.1113>

Septiadi, A., & Alfikri, M. (2022). *Pemanfaatan Media Sosial Whats'app Group*. 18.

Setiyarti, T., Silitonga, G. F., & Sundari, P. (2021). Pengaruh 4C Media Sosial terhadap Minat Berkunjung Wisatawan Domestik.

Sukmawati, U. S., Katsirin, K., Chotimah, C., & Suherman, E. (2023). Konsep Dasar dalam Merancang Penelitian Studi Islam: Memahami Objek Penelitian. *Al-fiqh*, 1(1), 11–19. <https://doi.org/10.59996/al-fiqh.v1i1.91>

Sumendap, R. F., & Tumuju, T. (n.d.). Pastoral Konseling bagi Kesehatan Mental
“*Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif pada Fenomena Bunuh Diri.*”

Tarehy, M. G. K., Nusawakan, A. W., & Soegijono, S. P. (2019). Kesehatan Mental dan Strategi Koping dalam Perspektif Budaya: Sebuah Studi Sosiodemografi di Ambon. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i1.1941>

Titik Temu. (2020). <https://titiktemu.co.id/>

Tripani, D., & Rohimakumullah, M. A. A. (2022). Studi Komparatif tentang Pengelolaan Media Sosial sebagai Alat Diseminasi Informasi di Masa Pandemi Covid-19. *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*, 5(2), 247–257. <https://doi.org/10.31539/kaganga.v5i2.4310>

Yudhistira, A. W. (2023, July 4). *Menapa Perempuan Lebih Banyak Menderita Gangguan Mental?*
<https://www.batukarinfo.com/komunitas/articles/mengapa-perempuan-lebih-banyak-menderita-gangguan-mental>