

BAB IV

HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

Bab ini berupaya menjabarkan data-data yang telah didapatkan peneliti melalui informan yang sudah diwawancarai dan data tersebut kemudian ditulis serta disajikan dengan menjelaskannya dalam bentuk pernyataan informan yang merupakan hasil dari wawancara. Tidak hanya menyajikan data, peneliti juga melakukan interpretasi data dengan memasukkannya ke dalam tema-tema yang disesuaikan dengan kerangka berpikir yang digunakan di bab 2.

Pembabakan akan diawali dengan menjabarkan deskripsi umum dari subjek penelitian. Kemudian di akhir dari penjabaran data temuan yang berupa hasil wawancara bersama informan yang didapatkan peneliti, nantinya akan disajikan sebuah rangkuman temuan penelitian sehingga memungkinkan pembaca dapat lebih mudah memahami data penelitian tersebut.

4.1. Gambaran Umum Subjek Penelitian

4.1.1. Informan #1

Informan satu pada penelitian ini adalah Nathania Kusuma, yang berdomisili di Gading Seprong, Tangerang. Nia merupakan seorang perempuan yang berusia 27 tahun, dengan latar belakang pendidikan Mahasiswi S1 jurusan Psikologi, di Universitas Pelita Harapan. Saat ini Nia bekerja sebagai manager di divisi *friendship* pada komunitas Alpas.id dan juga sedang melanjutkan pendidikan Magister Psikologi Profesi Klinis, sambil mengembangkan Alpas.id. Tidak hanya itu, guna menggeluti karier di bidang yang digeluti, Nia pun saat ini berprofesi sebagai instruktur yoga dan menulis di blog terkait psikologi merupakan hobi dan aktivitas pengisi waktu luang yang dilakukan Nia dengan harapan lebih banyak orang-orang yang sadar akan pentingnya kesehatan mental.

Memiliki minat yang besar dalam dunia psikologi khususnya di Indonesia, tentu menjadi awalan bagi Nia untuk membentuk suatu komunitas kesehatan mental yaitu Alpas.id yang bertujuan memberikan edukasi dan membangun

kesadaran masyarakat Indonesia atas pentingnya isu kesehatan mental. Nia berkeinginan untuk memberikan suatu layanan gratis dan bermanfaat dimana bisa membantu anak muda di Indonesia terkait kesehatan mental melalui sebuah layanan yang bernama Curhat Alpas. Nia juga merasa, di Indonesia masih banyak anak-anak muda yang sangat sulit untuk pergi ke psikolog atau psikiater karena terkendala biaya, besar harapan Nia untuk menjadikan komunitas Alpas.id ini menjadi wadah yang tepat bagi anak muda Indonesia terkait isu *mental health*. Menurut Nia, Alpas berasal dari bahasa Filipina, yang berarti *to be free* atau untuk menjadi bebas. Sejalan dengan visi misi Alpas.id yang ingin membebaskan jeratan orang-orang dari stigma *mental health* yang sifatnya masih seringkali dipandang negatif dan menghambat seseorang untuk berkembang.

“jadi kita mau mencoba untuk melepas jeratan-jeratan stigma itu melalui beberapa program dari kita yang pertama mungkin dari edukasi dulu nih kita mau ngasih sarana edukasi melalui *mental health* itu dari blog kita mungkin dari Instagram Alpas juga sifatnya kan *microblog* ya” (informan 1, wawancara mendalam, 13 Maret 2023).

Nia menjelaskan pendapatnya tentang alasan kehadiran Alpas.id, dimana hal ini ia jelaskan bahwa alasan tersebut karena dirinya berkeinginan untuk mengedukasi masyarakat terkait dengan isu kesehatan mental dan hal tersebut juga sejalan dengan visi misi komunitas yang ingin melepaskan orang-orang dari jeratan stigma kesehatan mental yang seringkali negatif dan menghambat seseorang untuk berkembang. Nia menambahkan bahwa komunitas mengedukasi masyarakat tidak hanya melalui blog, yakni *website* namun juga Instagram yang bersifat *microblog*.

4.1.2. Informan #2

Informan dua pada penelitian ini adalah Fathin Nibras Widyawati atau akrab dipanggil Fathin. Saat ini Fathin berusia 29 tahun dan bertempat tinggal di Salemba, Jakarta Pusat. Fathin juga merupakan seorang mahasiswa S2 jurusan Psikologi, di Universitas Gunadarma. Saat ini Fathin bekerja sebagai *content manager* di komunitas Alpas.id dan ikut mengembangkan Alpas.id yang telah

hadir sejak tahun 2019.

Pernah bergabung di komunitas SehatMental.id menjadikan Fathin banyak belajar mengenai perkembangan isu kesehatan mental di Indonesia. Didukung dengan hobi menulisnya, Fathin pun banyak mempelajari cara penulisan terkait sesuatu hal yang sulit menjadi lebih mudah untuk dimengerti. Sebagai *content manager* di Alpas.id, Fathin pun menjelaskan bahwa pentingnya menerapkan gaya penulisan santai serius, yang berarti narasi konten harus dapat dengan mudah dipahami oleh para pembaca.

Menurut Fathin, kredibilitas sumber dan informasi menjadi hal penting dalam proses pembuatan sebuah konten di Alpas.id dimana keseluruhan konten dan narasi yang ditulis berasal dari jurnal ilmiah, artikel, atau teori-teori psikologi yang dapat dipertanggungjawabkan sumbernya. Sehingga, hal tersebut juga sesuai dengan visi dan misi komunitas Alpas.id dimana ingin mengedukasi anak muda Indonesia terkait isu *mental health* dengan informasi yang berbobot dan mudah untuk dipahami tidak hanya pada kalangan anak muda saja, namun juga kalangan usia dewasa awal dengan kisaran usia 30-40 tahun.

“nah di Alpas ini yang berbeda adalah kami itu lebih ke memberikan edukasinya gitu ya yang kalau komunitas lain cara edukasinya itu engga se apa ya bahasanya engga se-rapah Alpas lah gitu” (informan 2, wawancara mendalam, 17 Mei 2023).

Fathin menjelaskan pendapatnya tentang konten-konten ataupun narasi yang ditulis di Alpas.id tentunya harus dapat dengan mudah dipahami oleh seluruh pembaca karena bertujuan untuk mengedukasi masyarakat terkait isu kesehatan mental. Bahkan Fathin menilai hal itu menjadi ciri khas dari Alpas.id bahwa bahasa yang digunakan rapih dan berbeda dengan komunitas lainnya.

4.1.3. Informan #3

Informan tiga pada penelitian ini adalah Qurrota Aini yang merupakan seorang perempuan berusia 21 tahun dengan latar pendidikan mahasiswa S1 di Universitas Negeri Jakarta jurusan Psikologi. Selain menjalani perkuliahan, Qurrot memiliki kegiatan sebagai *volunteer* di komunitas Alpas.id dirinya

menyebutkan bahwa sudah menjadi *volunteer* di Alpas.id selama 3 tahun 9 bulan. Saat ini Qurrot bertempat tinggal di daerah Cilandak, Jakarta Selatan. Selain melanjutkan studi magisternya, Qurrot saat ini ikut berpartisipasi mengembangkan komunitas Alpas.id melalui konten-konten yang dibuatnya.

Qurrot banyak mendapatkan pembelajaran selama menjadi *volunteer* di Alpas.id yang berawal sebagai *content writing* hingga saat ini sebagai *content editor*. Hal tersebut tentunya memotivasi Qurrot untuk ikut berpartisipasi dalam mengedukasi masyarakat awam terkait isu kesehatan mental di Indonesia.

Qurrot juga menjelaskan awal mula tertarik menjadi bagian dari komunitas Alpas.id karena konten-kontennya yang edukatif bagi orang awam dan artikel yang dibuat mudah untuk dipahami dengan kalimat-kalimat yang pendek.

“di Alpas aku belajar gimana cara menulis itu biar singkat, padat tapi juga mudah dimengerti tapi tetap enak bahasanya” (informan 3, wawancara mendalam, 18 Mei 2023).

Qurrot menjelaskan bahwa semenjak menjadi *volunteer* di Alpas.id dirinya banyak mempelajari cara-cara penulisan atau membuat konten yang edukatif. Bahkan dia pun mengungkapkan bahwa dalam menulis sebuah narasi penting untuk dituliskan secara singkat, padat dan penggunaan bahasa yang mudah untuk dimengerti.

4.1.4. Informan #4

Informan empat pada penelitian ini adalah Ahmad Faisal Syifa Sholihin. Faisal merupakan seorang laki-laki berusia 25 tahun dengan latar belakang pendidikan mahasiswa S1 di Universitas Multimedia Nusantara jurusan Ilmu Komunikasi. Saat ini Faisal bekerja sebagai *copywriter* dan bertempat tinggal di daerah Pondok Aren, Tangerang Selatan. Awal mula mengenal Alpas.id, yakni melalui layanan curhat teman sebaya yang disediakan oleh Alpas.id. Sejak saat mengetahui layanan tersebut, Faisal menyebutkan dirinya cukup penasaran dengan layanan yang disediakan hingga akhirnya Faisal memutuskan untuk mencoba layanan tersebut.

Faisal juga menyebutkan baru mengetahui Alpas.id memiliki akun Instagram setelah mencoba layanan curhat teman sebaya yang disediakan Alpas.id. dan akhirnya mulai *follow* sejak tahun 2020. Faisal juga dapat menyebutkan dirinya sebagai pengguna aktif Instagram sehingga baginya Instagram menjadi salah satu media sosial yang seringkali ia gunakan untuk mencari kebutuhan informasinya dan pekerjaannya. Faisal juga mengatakan memiliki masalah bersosialisasi dengan orang-orang di sekitarnya, sehingga pada saat itu ia membutuhkan teman curhat untuk menceritakan permasalahannya tersebut dari situlah Faisal mulai menggunakan layanan curhat teman sebaya Alpas.id.

“kalau buat aku sendiri sih kaya Alpas itu sih lumayan cukup untuk memberikan edukasi secara umum cukup baik” (informan 4, wawancara mendalam, 4 Maret 2023).

Selain layanan curhat yang disediakan Alpas.id, Faisal juga menjelaskan bahwa Alpas.id sejauh ini lumayan cukup dalam mengedukasi hal-hal terkait kesehatan mental secara umum kepada masyarakat. Baik layanan curhat dan akun Alpas.id dapat mengedukasi dirinya dalam menghadapi masalah kesehatan mental.

4.1.5. Informan #5

Informan lima pada penelitian ini adalah Nur Aulia. Nur Aulia merupakan seorang perempuan berusia 23 tahun dengan latar belakang pendidikan mahasiswa D3 di Akper Hermina Manggala Husada jurusan Keperawatan. akrab disapa Lia, saat ini Lia bekerja sebagai perawat dan bertempat tinggal di daerah Cipete, Jakarta Selatan. Awal Lia *follow* Alpas.id sejak tahun 2022 sejak salah satu kontennya lewat di *eksplora* dan konten tersebut *relate* dengan kondisi Lia pada saat itu. Terlebih Lia merupakan seorang penyintas kesehatan mental yang pada saat itu membutuhkan informasi terkait *mental health* untuk menyikapi masalah kesehatan mental yang dideritanya.

Lia merupakan pengguna Instagram dengan kurun waktu menggunakan 1-2 jam perharinya. Bagi Lia, akun Alpas.id dapat menjadi sumber belajar, bahan

bacaan menarik terkait isu kesehatan mental.

“beberapa ada ada konten yang memang itu itu memang diagnosaku jadi konten-konten jadi dari situ jadi makin tau oh ternyata penyakit a dan b engga sampai disini aja ternyata masih banyak” (informan 5, wawancara mendalam, 2 Maret 2023).

Lia menjelaskan bahwa konten-konten Alpas.id seringkali *relate* dengan kondisi Lia sehingga ia pun merasa masih banyak hal-hal baru lain yang harus ia pelajari dan cari tahu lebih dalam. Seperti yang disebutkan Lia, seringkali Alpas.id membahas topik-topik yang menjadi diagnosa dari Lia sehingga hal itu yang menjadikan Lia merasa harus mencari tahu informasi lebih banyak lagi melalui akun Instagram Alpas.id.

4.1.6. Informan #6

Informan enam pada penelitian ini adalah Aulia Dewi Pratiwi. Aulia merupakan seorang perempuan yang berusia 26 tahun dengan latar belakang pendidikan mahasiswa S1 di Universitas Diponegoro jurusan Gizi Kesehatan Masyarakat. Saat ini Aulia bekerja sebagai dosen peneliti dan bertempat tinggal di Kalideres, Jakarta Barat. Awal Aulia mengetahui Alpas.id yakni melalui layanan curhat Alpas.id sehingga Aulia mencoba mencari tahu akun Instagram Alpas.id. Aulia mengungkapkan bahwa banyak menemukan informasi terkait *mental health* yang baginya sangat terpercaya karena di-*handle* langsung oleh orang-orang yang memiliki *background* di bidang psikologi.

Aulia mengungkapkan sebagai pengguna aktif Instagram dan juga telah *follow* Alpas.id sejak tahun 2020, yang pada 2019 lalu lebih dulu menggunakan layanan curhat Alpas.id. Banyak konten-konten Alpas.id yang mengedukasi dirinya dan memutuskan untuk *follow* Alpas.id.

“ya buatku lumayan membantu karena memang banyak banget kan informasi tentang psikologi yang sebenarnya itu engga kaya gitu tapi eee pas semenjak *follow* Alpas tuh dan beberapa akun lain aku jadi kaya terbuka oh ternyata yang benar tuh kaya gini” (informan 6, wawancara mendalam, 1 Maret 2023).

Aulia menjelaskan bahwa terdapat banyak informasi psikologi yang sebenarnya belum ia ketahui secara tepat dan melalui Alpas.id ia merasa menemukan kebenaran atas apa yang ia yakini benar selama ini. Penyajian informasi yang dikemas dalam konten-konten Alpas.id saat ini dapat menjadikannya menjadi pribadi yang lebih *open minded* berkaitan dengan dunia psikologi khususnya isu kesehatan mental. Komunitas Alpas.id diyakini menjadi komunitas yang memiliki kredibilitas atas informasi yang disampaikan. Isu kesehatan mental seringkali dianggap remeh oleh banyak orang, namun melalui Alpas.id banyak orang yang menjadi lebih *aware* atas kebenaran kesehatan mental tersebut.

Tabel 4. 1 Deskripsi Umum Informan

Deskripsi	Nathania (I-1)	Fathin (I-2)	Qurrot (I-3)	Faisal (I-4)	Lia (I-5)	Aulia (I-6)
Jenis Kelamin	P	P	P	L	P	P
Usia	27 thn	29 thn	26 thn	25 thn	23 thn	26 thn
Pendidikan	Mahasiswa	S2 – Psikologi	Mahasiswa	S1 – Ilkom	D3 – Keperawatan	S1 – Gizi
Pekerjaan	Manager divisi <i>friendship</i>	Content Manager	Digital Marketer (<i>volunteer</i>)	Copywriter	Perawat	Asisten Peneliti
Lokasi Rumah	Tangerang	Jakarta Pusat	Jakarta Selatan	Tangerang Selatan	Jakarta Selatan	Jakarta Barat
Bergabung dengan Alpas.id	-	-	-	2020	2022	2020
Alasan Bergabung	-	-	-	Relate, Informatif, Edukatif, Konsisten	Relate, Informatif, Edukatif	Relate, Kredibel, Informatif
Reaksi terhadap Kehadiran Alpas.id	-	-	-	Membantu disaat membutuhkan teman cerita	Merasa memiliki <i>support system</i>	Senang karena merasa tidak sendiri

Sumber: Olahan Peneliti

Keenam informan pada penelitian ini memiliki usia 23 tahun – 29 tahun, dengan satu laki-laki dan lima perempuan. Keenam informan di atas memiliki pekerjaan yang berbeda-beda, seperti *manager*, *co-founder*, *digital marketer*, *copywriter*, asisten peneliti, dan perawat. Bertempat tinggal Jakarta Pusat, Jakarta Selatan, Jakarta Barat, Tangerang, dan Tangerang Selatan.

Keenam informan tersebut merupakan bagian dari informan internal dan eksternal, dimana informan internal terdiri atas, informan 1,2, dan 3. Sedangkan informan eksternal terdiri dari informan 4,5, dan 6. Mereka merupakan pengurus

dan anggota komunitas, dimana informan eksternal telah terhitung bergabung pada komunitas Alpas.id sejak tahun 2020 sampai dengan 2022. Hal yang membuat informan eksternal tertarik bergabung pada komunitas Alpas.id didasari oleh konten-konten Alpas.id yang edukatif, informatif, dan *relate* dengan kondisi mereka. Hingga saat ini, mereka menilai bahwa akun komunitas Alpas.id dapat membantu mereka sebagai orang yang memiliki masalah kesehatan mental untuk merasa memiliki *support system* dan teman untuk bercerita.

4.2. Pembahasan

Berikut ini adalah pemaparan jawaban informan terkait tema-tema kajian netnografi komunitas virtual di Instagram. Hal tersebut meliputi komunitas virtual kesehatan mental Alpas.id, bentuk interaksi simbolik dalam komunitas virtual kesehatan mental Alpas.id, pemanfaatan metode netnografi dalam komunitas, Instagram sebagai media komunitas, serta urgensi kesehatan mental.

4.2.1. Komunitas Virtual Kesehatan Mental Alpas.id

Tema pemaknaan pertama terkait komunitas virtual Alpas.id dimana informan menjelaskan bagaimana kehadiran komunitas Alpas.id dapat dimaknai oleh setiap informan internal. Munculnya tema ini, didasari dari tanggapan informan yang menyampaikan pandangannya terkait komunitas kesehatan mental Alpas.id. Komunitas ini pada dasarnya telah hadir sejak tahun 2019 dimana nama Alpas sendiri berasal dari kata Filipina yang berarti *to be free*. Komunitas ini memiliki target audiens anak muda dan dewasa awal dengan kisaran usia 18-40 tahun. Komunitas Alpas.id merupakan salah satu komunitas kesehatan mental yang menyediakan layanan curhat secara gratis kepada para masyarakat yang membutuhkan. Melalui bantuan *peer counselor* layanan curhat Alpas.id menjadi salah satu layanan yang masif digunakan oleh anak muda saat ini yang memiliki masalah kesehatan mental. Hadir sebagai komunitas yang mengangkat isu kesehatan mental, Alpas.id ingin menjadi wadah yang tepat bagi masyarakat terutama yang memiliki gangguan kesehatan mental melalui konten-kontennya yang edukatif. Kehadiran Alpas.id hingga saat ini tentu tidak luput dari dukungan

seluruh pihak baik secara internal maupun eksternal. Atas dasar tersebut ada berbagai macam faktor pembentukan Alpas.id hingga saat ini, berikut uraian hasil wawancara dengan informan.

1. Alasan dibentuknya Alpas.id sebagai Komunitas Kesehatan Mental

Ketiga informan menjelaskan hal yang sama, terkait manfaat dari alasan hadirnya komunitas virtual kesehatan mental Alpas.id. Informan satu menjelaskan bagaimana ia membentuk Alpas.id sebagai salah satu komunitas di Indonesia yang mengangkat isu kesehatan mental. Informan 1 menyebutkan bahwa ia mengambil sebuah nama yang dapat menjelaskan tujuan dibentuknya Alpas.id.

“Alpas itu artinya adalah *to be free* untuk jadi bebas, untuk tidak terjerat dan menurut kita tuh pas banget buat ngewakilin visi kita yaitu untuk membebaskan jeratan orang-orang dari stigma *mental health* yang sifatnya masih negatif dan juga menghambat kita buat berkembang” (informan 1, wawancara mendalam, 13 Maret 2023)

Seperti kutipan wawancara dengan informan 1 di atas, nama Alpas.id dapat menjelaskan tujuan dari dibentuknya komunitas Alpas.id itu sendiri. Selain itu juga, informan 1 menjelaskan bahwa pada dasarnya orang-orang yang memiliki masalah kesehatan mental seringkali terhalang oleh stigma-stigma negatif yang pada akhirnya menghambat seseorang tersebut untuk berkembang. Melalui dibentuknya Alpas.id, informan 1 menambahkan ingin menjadi semacam pelopor bagi masyarakat yang terjerat stigma negatif untuk keluar dari jeratan tersebut. Sama halnya dengan informan 1, informan 2 juga menjelaskan bahwa dibentuknya komunitas Alpas.id ini upaya mengedukasi masyarakat terkait isu kesehatan mental yang dilakukannya melalui konten-konten edukasi Alpas.id melalui Instagram.

“Alpas ingin apa yah memberikan edukasi konten mengenai kesehatan mental itu bukan yang sembarangan gitu” (informan 2, wawancara mendalam, 17 Mei 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 2 di atas, ia beranggapan

bahwa Alpas.id dibentuk untuk mengedukasi masyarakat melalui konten-konten kesehatan mental yang memiliki kredibilitas isi dan sumber. Lebih lanjut, informan 3 juga mengemukakan pendapatnya bahwa pembentukan komunitas Alpas.id sejauh yang ia ketahui memang pada dasarnya bertujuan untuk mengedukasi masyarakat awam mengenai isu kesehatan mental.

“jadi aku nulis artikel dari biasanya sih artikel psikologi dari luar atau misalnya ada dua sumber artikel psikologi nah itu kita gabungin gimana kita bikin eee supaya artikelnya dirangkum jadi tetap edukatif tapi pendek aja gitu itu yang pertama kan nulis artikel habis itu ada juga nulis konten yang ada di Instagram jadi kita belajar gimana nulis misalnya ada lima tips apa gitu ya soal kesehatan mental” (informan 3, wawancara mendalam, 18 Mei 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 3 di atas tersebut, bahwa sebagai *content editor* sekaligus *content writer* ia selalu berupaya untuk membuat konten-konten Alpas.id dapat mengedukasi banyak masyarakat melalui penggabungan sumber bahan bacaan, seperti artikel yang dapat dengan mudah dipahami oleh pembaca. Setelah penjelasan di atas, dapat dikatakan bahwa ketiga informan memiliki pandangan yang serupa atas dibentuknya komunitas Alpas.id sebagai salah satu komunitas kesehatan mental di Indonesia yang berupaya untuk mengedukasi masyarakat Indonesia. Sehingga diketahui bahwa pembentukan komunitas Alpas.id pada dasarnya terlihat dari arti nama Alpas sendiri yang berarti *to be free*. Kedua Alpas.id sangat mengedepankan kualitas dari informasi konten-konten yang mereka unggah di akun Instagram sehingga dapat meyakinkan masyarakat bahwa komunitas mereka memiliki kredibilitas informasi yang baik. Ketiga karena pada dasarnya Alpas.id dibentuk untuk mengedukasi, maka pihak-pihak internal komunitas penting untuk membuat sebuah konten yang berkualitas dan tidak memiliki narasi yang panjang sehingga dapat dengan mudah dipahami oleh pembaca.

2. Pandangan terhadap Kehadiran Komunitas Alpas.id

Ketiga informan eksternal lainnya menjelaskan pandangan mereka atas kehadiran komunitas Alpas.id sebagai komunitas kesehatan mental di Indonesia. Informan 4 menjelaskan bahwa saat ini ia menjadi lebih *aware* dengan kondisi dirinya sendiri.

“awal-awal aku rasain tuh kaya lebih *aware* sih sama kondisi sendiri itu sama pas lagi menggunakan layanan curhatnya tuh jadi tahu oh begini ya caranya menjadi seorang pendengar aktif dari cara apa respon, cara menjawab gitu sih” (informan 4, wawancara terstruktur, 4 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 4 di atas, awal menggunakan layanan curhat Alpas.id ia menjadi merasa lebih *aware* dengan dirinya sendiri. Dari pengalamannya menggunakan layanan tersebut, ia pun mengatakan banyak belajar cara merespon dan menjadi pendengar aktif. Sehingga melalui hadirnya komunitas Alpas.id saat ini, ia merasa didengarkan atas masalah gangguan kesehatan yang dialaminya saat itu. Sama halnya dengan informan 4, informan 5 juga menyatakan hal yang serupa bahwa melalui kehadiran Alpas.id terdapat banyak pembelajaran baru yang ia dapatkan melalui konten-konten di akun Instagram Alpas.id.

“banyak belajar terus banyak jadi banyak banget tahu yang belum saya ketahui terus memotivasi untuk kebanyakan kan orang-orang penyintas seperti saya maunya maunya kaya *self-harm* itu tadi terus yang bunuh diri pun banyak nah itu yang Alpas tuh mungkin apa ya kaya mencegah itu ya lewat konten-konten mereka dan itu sangat bermanfaat sekali” (Informan 5, wawancara mendalam, 2 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 5 di atas, ia pun menjelaskan bahwa tidak hanya melalui layanan curhat Alpas.id namun melalui akun Instagram Alpas.id ia mendapatkan banyak pembelajaran baru terkait isu kesehatan mental. Baginya, konten-konten Alpas.id memotivasi dirinya sebagai penyintas dan juga orang-orang lain di luar sana yang memiliki gangguan mental agar tidak melakukan *self-harm* atau bunuh diri. Sama halnya dengan informan 5, informan 6 juga menjelaskan hal yang sama bahwa melalui komunitas Alpas.id ia mendapatkan banyak pembelajaran baru terkait psikologi khususnya konseling.

“sejak *follow* Alpas ya aku jadi banyak banget belajar sih karena kan emang *background*-ku bukan dari psikologi juga kan jadi emang banyak hal-hal yang baru yang aku pelajari gitu semenjak aku *follow* Alpas. Terus waktu itu kan aku ikut konselingnya juga ya dan dari sesi itu aku juga jadi belajar gimana caranya mendengarkan orang yang cerita terus gimana cara merespon yang baik kan kalau orang lagi depresi tuh cara kita ngerespon aja tuh berpengaruh banget” (informan 6, wawancara mendalam, 1 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 6 di atas, bahwa ia mendapatkan banyak pembelajaran baru terkait dunia psikologi dimana sebelumnya ia sangat minim informasi terkait dunia psikologi khususnya isu kesehatan mental dan ia juga mengetahui cara-cara mendengarkan serta merespon dengan baik. Bahkan menurutnya, cara merespon yang dilakukan oleh *peer counselor* Alpas.id sangat baik bagi seseorang yang mengalami gangguan mental seperti depresi. Setelah penjelasan di atas, dapat dikatakan bahwa bagaimana informan memiliki pandangannya sendiri yang dinilai masih sejalan antar informan 4,5, dan 6 terhadap kehadiran Alpas.id sebagai salah satu komunitas virtual kesehatan mental di Indonesia. Pertama mereka tidak hanya menganggap bahwa konten-konten yang disajikan Alpas.id sangat membantu mereka untuk mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan mental namun juga melalui layanan curhat Alpas.id mereka dapat mempelajari hal-hal baru, seperti cara merespon dan mendengarkan dengan baik. Kedua, sebagai penyintas mereka merasa sangat terbantu atas permasalahan yang mereka hadapi sehingga mereka merasa Alpas.id sangat membantu mereka melalui tindakan di tahap pencegahan.

Tabel 4. 2 Pandangan terhadap Kehadiran Komunitas Alpas.id

Deskripsi	Nathania (I-1)	Fathin (I-2)	Qurrot (I-3)	Faisal (I-4)	Lia (I-5)	Aulia (I-6)
Alasan dibentuknya Alpas.id	untuk membebaskan jeratan orang-orang dari stigma <i>mental health</i> yang sifatnya	Alpas ingin apa yah memberikan edukasi konten mengenai kesehatan mental itu	jadi aku nulis artikel dari biasanya sih artikel psikologi dari luar atau	-	-	-

Deskripsi	Nathania (I-1)	Fathin (I-2)	Qurrot (I-3)	Faisal (I-4)	Lia (I-5)	Aulia (I-6)
Pandangan terhadap Kehadiran Alpas.id	masih negatif dan juga menghambat kita buat berkembang	bukan yang sembarangan gitu	misalnya ada dua sumber artikel psikologinya nah itu kita gabungin gimana kita bikin eee supaya artikelnya dirangkum jadi tetap edukatif tapi pendek aja gitu	awal-awal aku rasain tuh kaya lebih <i>aware</i> sih sama kondisi sendiri itu sama pas lagi menggunakan layanan curhatnya tuh jadi tahu oh begini ya caranya menjadi seorang pendengar aktif dari cara apa respon, cara menjawab gitu sih	banyak belajar terus banyak jadi banget tahu yang belum saya ketahui terus memotivasi untuk kebanyakan orang penyintas seperti saya maunya kaya <i>self-harm</i> itu tadi terus yang bunuh diri pun banyak nah itu yang Alpas tuh mungkin apa ya kaya mencegah itu ya lewat konten-konten mereka dan itu sangat bermanfaat sekali	jadi banyak banget belajar sih karena kan emang <i>background</i> -ku bukan dari psikologi juga kan jadi emang banyak hal-hal yang baru yang aku pelajarin gitu semenjak aku <i>follow</i>

Sumber: Olahan Peneliti

Temuan menarik:

1. Komunitas virtual berperan penting dalam membentuk pola pikir orang yang memiliki masalah kesehatan mental dalam berperilaku dan

- bertingkah laku melalui jejaring media sosial, seperti Instagram.
2. Keterlibatan pada komunitas virtual memungkinkan terjadinya bentuk interaksi yang disebut dengan *self-talk* dimana dapat mempengaruhi perilaku dan kognitif individu.

4.2.2. Interaksi Simbolik dalam Komunitas Virtual Kesehatan Mental Alpas.id

Tema pemaknaan kedua dari informan adalah bagaimana interaksi simbolik yang dibangun dalam komunitas Alpas.id yang dilakukan oleh keenam informan. Munculnya tema ini tentunya berdasarkan data yang didapatkan bahwa pada sebuah komunitas virtual mampu menjadikan setiap individu untuk melakukan sebuah interaksi dan konstruksi hubungan. Melalui kehadiran komunitas, tiap informan tentunya melakukan interaksi satu sama lainnya, dan membangun (konstruksi) hubungan melalui berbagai kegiatan atau program yang diikuti. Sehingga nantinya dalam tema ini interaksi simbolik dalam komunitas virtual kesehatan mental Alpas.id akan terbagi ke dalam 5 penjelasan konsep dasar dari teori interaksionalisme simbolik yang disampaikan oleh Herbert G. Blumer, yang terdiri dari konsep diri, konsep aksi, konsep objek, konsep interaksi sosial, dan konsep aksi bersama.

1. Konsep Diri

Keenam informan menjelaskan interaksi dan konstruksi yang dibangun dalam komunitas Alpas.id yang dikategorikan sebagai konsep diri. Konsep diri berpandangan bahwa manusia dipengaruhi oleh stimulus baik dari luar atau dalam, melainkan organisme yang sadar akan dirinya (*an organism having a self*). Manusia dalam hal ini dapat memandang diri sebagai wujud dari objek pikirannya serta melakukan interaksi dengan diri mereka sendiri. Sehingga memungkinkan manusia untuk mengkonsepsi dirinya sendiri tidak hanya melalui proses berinteraksi dengan sosial maupun berdialog dengan diri sendiri.

Sehingga dalam konsep ini, akan menjelaskan bagaimana keenam informan mengkonsepsi dirinya sendiri sehingga melakukan keterlibatan pada komunitas virtual Alpas.id. Informan 1 menjelaskan bahwa atas dasar keinginan dirinya dan visi misi komunitas yang pada akhirnya ia berkeinginan untuk membentuk suatu komunitas kesehatan mental di Indonesia yakni Alpas.id.

“mungkin balik lagi eee tujuan atau misi utama dari Alpas adalah untuk membebaskan anak-anak muda Indonesia dari stigma mengenai *mental health*” (informan 1, wawancara mendalam, 13 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 1, dapat terlihat bahwa informan dapat mengkonsepsi dirinya sebagai bagian dari pelopor dalam upaya mem-*breakdown* stigma-stigma negatif yang berkaitan dengan isu kesehatan mental yang juga seringkali menjerat anak muda Indonesia untuk berkembang. Hal tersebut ia jelaskan tanpa melakukan interaksi dengan individu atau antar sesama anggota komunitas lainnya melainkan gambaran dari hasil konstruksi pikirannya sendiri dengan beracu kepada visi dan misi komunitas. Sama halnya dengan informan 1, informan 2 juga menjelaskan bahwa kehadiran divisi *content* pada komunitas tentunya memiliki tujuan yang jelas, dimana ingin berupaya mengedukasi masyarakat dengan konten-konten yang berkredibilitas.

“gimana kita bisa memberikan edukasi yang ringan tapi juga bermanfaat gitu, jadi bukan cuman sekedar nulis aja tapi ada ilmu atau ada pengetahuan baru atau pengetahuan yang tadinya salah menjadi ohh ternyata sebenarnya kaya gini gitu” (informan 2, wawancara mendalam, 17 Mei 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 2 di atas, yang menjelaskan bahwa baginya sangat penting untuk memberikan pengetahuan baru dan juga bermanfaat bagi pembaca. Hal ini dapat memperlihatkan bahwa informan mengkonsepsi dirinya perlu bertanggungjawab untuk memberikan konten yang bermanfaat dan dapat memberikan pengetahuan baru dan tidak cukup hanya sekedar dengan menulis. Hal tersebut ia

jelaskan tanpa melakukan interaksi dengan anggota komunitas lainnya melainkan hasil dari konstruksi pikirannya sendiri yang mengacu pada tugas dan tanggung jawabnya di Alpas.id. Sama halnya dengan informan 2, informan 3 juga menjelaskan hal yang serupa mengenai konsep diri, bahwa ia mengharuskan dirinya untuk berani mempelajari hal-hal baru.

“akhirnya karena harus membuat artikel harus membuat konten kan akhirnya jadi belajar ya tentang tema-tema yang mungkin udah aku lupakan atau bahkan aku mungkin belum tahu nah di situ ada penambahan pengetahuan soal psikologi juga” (informan 3, wawancara mendalam, 18 Mei 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 3 di atas, dapat dijelaskan bahwa informan mengkonsepsikan dirinya untuk harus mempelajari hal-hal yang mungkin sudah ia lupakan dan hal-hal baru yang berkaitan dengan psikologi. Hal tersebut ia lakukan karena hasil dari konstruksi pikirannya sendiri yang merasa bahwa ia belum mengetahui tentang suatu hal tertentu. Lebih lanjut, informan 4 mengatakan bahwa ia merasa bahwa Alpas.id menjadi wadah yang tepat bagi dirinya karena masalah kesehatan mental ia alami pada saat itu.

“ngasih banyak *insight* tentang kesehatan mental secara umum dari sana itu kaya titik awal aku di mana oh dengan kondisi seperti ini gua harus kaya gimana lagi sih untuk tindakan lebih lanjutnya gitu loh jadi ya memang tempat atau wadahnya gitu loh buat kaya *point up* awal gitu” (informan 4, wawancara mendalam, 4 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 4 di atas, dapat diamati bahwa ketergabungannya dalam komunitas Alpas.id dianggapnya sebagai langkah yang tepat karena kondisi dirinya yang membutuhkan *insight* mengenai kesehatan mental. Dalam hal ini dapat diartikan, bahwa ia mengkonsepsikan dirinya sebagai bagian dari komunitas Alpas.id melalui kebutuhan informasi yang ia butuhkan. Dengan demikian, melalui Alpas.id ia merasa menemukan wadah yang sesuai dengan kondisi diri dan kebutuhan informasinya. Seperti halnya dengan informan 4, informan 5 juga mengatakan bahwa ia merasa menemukan teman yang selayaknya

mengerti akan dirinya sendiri.

“jadi ya kaya temen aja jadi postingannya pun kaya kaya ngobrol walaupun kan cuma postingan ya tapi kalau saya pribadi ngerasanya kaya gitu jadi saya suka ngomong sendiri ih iya banget loh” (informan 5, wawancara mendalam, 2 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 5 di atas, bahwa ia mengkonsepsikan konten-konten Alpas.id sebagai temannya karena ada faktor *relate* yang ia rasakan dalam konten-konten tersebut. Hal ini membuktikan bahwa ada stimulus eksternal yang menyebabkan dirinya mengkonsepsikan dirinya dapat mengatakan “kaya ngobrol” dan “kaya temen”. Sehingga dalam hal ini, dapat dilihat bahwa ia melakukan interaksi dengan dirinya sendiri hingga menganggap akun Alpas.id selayaknya teman berceritanya. Sama halnya dengan informan 5, informan 6 juga menjelaskan bahwa Alpas.id menjadi salah satu komunitas yang memiliki layanan yang ia butuhkan.

“aku tuh kemarin cari-cari yang *free* tuh engga cuma Alpas aja ya maksudnya ada beberapa gitu dan dari beberapa itu yang menurutku mungkin tiap orang beda-beda ya yang menurutku lebih mendengarkan dan ngasih solusinya tuh lebih bisa aku terima tuh ya di Alpas gitu” (informan 6, wawancara mendalam, 1 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 6 di atas, dapat diartikan bahwa layanan curhat Alpas.id menjadi salah satu layanan gratis yang dapat mendengarkannya dengan baik. Dalam hal ini ia dapat mengkonsepsikan dirinya dapat menerima solusi yang diberikan Alpas.id merupakan bentuk dari interaksinya dengan dirinya sendiri. Sehingga ia menyebutkan bahwa Alpas.id menjadi salah satu layanan curhat gratis yang dapat mendengarkan dan memberikan solusi yang ia terima.

Setelah penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa pendapat informan (eksternal) terkait konsep diri pada komunitas Alpas.id mayoritas menjawab bahwa Alpas.id menjadi wadah yang tepat bagi diri mereka karena dapat memberikan *insight*, memenuhi kebutuhan mereka untuk didengarkan, dan merasa memiliki teman yang senasib melalui konten-

kontennya yang *relate* dengan kondisi mereka. Sehingga dalam pembahasan konsep diri ini dapat terlihat bagaimana ketiga informan (internal) dan (eksternal) dapat mengkonstruksi dirinya sebagai objek atau memposisikan dirinya sesuai dengan apa yang mereka rasakan dan alami baik yang dipengaruhi stimulus dari dalam ataupun dari luar.

2. Konsep Aksi

Keenam informan menjelaskan interaksi dan konstruksi yang dibangun dalam komunitas Alpas.id yang dikategorikan sebagai konsep aksi. Konsep aksi terbentuk dalam dan melalui proses interaksi dengan diri sendiri yang menjadikannya berbeda dengan makhluk lain. Pada dasarnya individu tidak sepenuhnya didorong oleh keinginan yang bersifat dalam (alamiah) dan juga tidak sepenuhnya merupakan hasil paksaan dari faktor yang bersifat eksternal.

Sehingga dalam konsep ini, akan menjelaskan bagaimana keterlibatan keenam informan dalam komunitas Alpas.id. Bagaimana keinginan yang bersifat dalam (alamiah) atau dari faktor yang bersifat eksternal dari mendorong tiap individu dalam melakukan aksi tertentu. Informan 1 menyebutkan bahwa ia membentuk suatu kegiatan yang diperuntukkan bagi para anggota komunitas secara *offline*.

“ada beberapa kali kita ngadain misalkan kemarin kita ngadain *support group event*-nya *support group* tuh misalkan untuk penyintas kekerasan seksual atau mungkin buat orang-orang yang punya isu dengan *self-harm* mereka bisa dikumpulin ke satu tempat” (informan 1, wawancara mendalam, 13 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 1 di atas, bahwa ia menyelenggarakan sebuah kegiatan yang diperuntukkan bagi para penyintas kekerasan seksual atau orang-orang dengan isu *self-harm* untuk dapat berkumpul di satu tempat. Dalam hal ini dapat dijelaskan bahwa ia telah merancang perbuatannya sehingga mampu mengkonstruksi acara tersebut hanya diperuntukkan bagi orang-orang dengan isu *self-harm* atau

penyintas kekerasan seksual. Tidak hanya informan 1, informan 2 juga menjelaskan bahwa sebuah konten perlu dibuat singkat, jelas, dan padat.

“kalau bisa jangan terlalu padat lah dalam satu *slide* gitu ya daripada tulisannya atau terlalu banyak atau terlalu gede, aku juga jadi menyesuaikan oke engga semuanya *followers* Alpas senang membaca *caption* panjang gitu jadi aku alihkan *caption* panjang itu sekarang tidak semuanya melakukan *caption* panjang gitu ya yang penting sedikit-sedikit aja tapi kita banyakin di *feed-nya carousel*”

Seperti kutipan dengan informan 2 di atas, bahwa dalam sebuah konten diperlukannya sebuah perencanaan penulisan dimana tidak semuanya membutuhkan penjelasan atau narasi yang panjang dalam satu *slide*. Bahkan menurut hasil risetnya, tidak semua pembaca menyukai *caption* yang panjang justru lebih banyak yang menyukai membaca narasi di *feed carousel*. Sehingga melalui perencanaan tindakan dalam membuat konten tersebut, dapat dikatakan sebagai bentuk dari hasil konstruksinya sendiri terhadap konten-konten di Alpas.id agar lebih banyak masyarakat yang senang membaca konten di Alpas.id. Selain informan 2, informan 3 juga menjelaskan bahwa dalam komunitas Alpas.id tentu sangat membutuhkan *volunteer* yang membuat komunitas tersebut dapat berjalan bertahan hingga saat ini.

“ya pekerjaan-pekerjaan bukan pekerjaan sih ya gerakan ini engga akan bisa eh berjalan secara *sustain* gitu karena kan posisinya banyak yah mulai dari yang *peer conselor*, ada yang ngadain *event*, ada yang nulis nah kakak-kakak itu emang sangat apa ya mengayomi juga dan memang sangat mengapresiasi gitu” (informan 3, wawancara mendalam, 18 Mei 2023).

Seperti kutipan dengan informan 3 di atas, ia menjelaskan bahwa keterlibatan *volunteer*, seperti *peer conselor*, yang mengadakan *event* dan yang menulis menjadi alasan Alpas.id bisa bertahan hingga sampai saat ini. Bahkan ia menambahkan bahwa kakak-kakak di Alpas.id sangat mengayomi dan mengapresiasi setiap kinerja mereka. Sehingga dalam hal ini, dapat terlihat bahwa keterlibatan informan 3 sebagai salah satu *volunteer* di Alpas.id didorong oleh keinginan dirinya sendiri yang besar

pengaruhnya karena adanya dorongan eksternal yang dalam hal ini pentingnya apresiasi dan sikap mengayomi dari kakak-kakak di Alpas.id terhadap *volunteer* di Alpas.id. Selain itu, informan 4 juga menjelaskan terkait konsep aksi, bahwa mereka memberikan melakukan interaksi pada akun Instagram Alpas.id.

“kalau di akunnya Alpas sih lebih lebih sering *like* sih kaya lewat *feeds* gitu terus kalau komen pun agak jarang selain komen sih paling kaya ada momen-momen tertentu kaya mereka Alpas tuh kaya bikin poster *mental health* atau apa gitu kan nah itu mungkin baru aku *share* di *story* aku” (informan 4, wawancara mendalam, 4 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 4 di atas, bahwa ia seringkali melakukan interaksi di akun Alpas.id dengan memberikan *like* pada konten, dan komen dengan frekuensi interaksi *like* yang lebih sering dilakukan. Ia juga menyebutkan pada waktu tertentu membagikan membagikan (*share*) poster yang berkaitan dengan *mental health* melalui *story*-nya. Sehingga dalam hal ini, dapat terlihat bahwa keterlibatan informan 4 terjadi secara organik dan dilakukan sesuai dengan keinginan dan minat diri sendiri. Sama halnya dengan informan 4, informan 5 juga menjelaskan keterlibatannya pada komunitas Alpas.id.

“beberapa kali suka *share* sih ke *story* Instagram, terus kalau misalkan emang ehm itu paling *like* atau komentar sih biasanya itu *relate* banget gitu pasti komentar gitu jadi banyak temen-temen yang bisa baca juga” (informan 5, wawancara mendalam, 2 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 5 di atas, bahwa ia beberapa kali melakukan interaksi di akun Alpas.id dengan memberikan *like*, *share*, dan komen jika merasa konten-konten tersebut *relate* dengan kondisinya pada saat itu. Bahkan ia menambahkan bahwa dengan melakukan interaksi tersebut banyak teman-teman yang lain yang bisa membaca komentar yang ia berikan. Sehingga dalam hal ini dapat dijelaskan bahwa ia melakukan interaksi secara organik atau atas keinginan dirinya sendiri yang dipengaruhi oleh konten-konten yang menurutnya *relate*. Maka keinginan tersebut dapat disebut sebagai keinginan alamiah. Sama halnya dengan

informan 5, informan 6 juga menjelaskan hal yang serupa, dimana ia menyebutkan bentuk interaksi yang ia lakukan pada akun Alpas.id.

“paling sering *like* sama dikirim ke DM temen” (informan 6, wawancara mendalam, 1 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 6 di atas, bahwa interaksi yang paling sering dirinya lakukan pada akun Instagram Alpas.id, yaitu *like* dan *share* kepada temannya. Hal ini menunjukkan bahwa ia melakukan sebuah bentuk aksi dimana dengan memberikan lebih dari satu bentuk interaksi pada konten-konten Alpas.id. Sehingga ia tidak hanya berupaya membangun interaksi dengan komunitas namun juga dengan dirinya sendiri yang diwujudkan dengan memberikan *like* pada konten Alpas.id atau dapat diartikan sesuai dengan minat dirinya.

Setelah penjelasan di atas, dapat dikatakan bahwa keterlibatan keenam informan pada komunitas Alpas.id sejauh ini dapat dipengaruhi secara alamiah atau yang bersifat dari dalam khususnya bagi informan eksternal yang dominan mengatakan melakukan interaksi dengan memberikan *like*, dan *share* untuk komen hanya pada waktu-waktu tertentu. Sedangkan informan internal menunjukkan keterlibatannya melalui upaya dalam menyelenggarakan acara, menentukan aspek penulisan konten, dan keterlibatan dalam komunitas Alpas.id.

3. Konsep Objek

Keenam informan menjelaskan interaksi dan konstruksi yang dibangun dalam komunitas Alpas.id yang dikategorikan sebagai konsep objek. Konsep objek berpandangan bahwa manusia terletak di antara objek, dalam hal ini objek terbagi atas objek fisik dan abstrak. Objek fisik dapat diartikan seperti meja, atau khayalan kebendaan. Sedangkan objek abstrak seperti konsep kebebasan atau samar seperti ajaran filsafat. Maka, objek itu sebenarnya tidak ditentukan dari ciri-ciri instrinsiknya melainkan oleh minat orang yang dikenakan pada objek tersebut.

Sehingga dalam konsep ini, akan menjelaskan bagaimana keenam informan dapat memaknai sesuatu hal yang berkaitan dengan komunitas Alpas.id. Informan 1 menjelaskan, bagaimana ia memaknai pesan yang ingin disampaikan oleh komunitas kepada masyarakat Indonesia.

“kita mau nyampein kalau mungkin jangan-jangan semua orang perlu juga loh buat ke psikolog atau psikiater atau seenggaknya cari-cari tips tentang kesehatan mental, cara untuk mengelola *well-being*, kesejahteraan kita itu gimana” (informan 1, wawancara mendalam, 13 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 1 di atas, bahwa ia menyebutkan mungkin saja semua orang butuh psikolog atau psikiater atau setidaknya mencari informasi terkait tips mengenai kesehatan mental, mengelola *well-being*, dan kesejahteraan diri kita sendiri. Sehingga dalam hal ini, ia memaknai bahwa Alpas.id ingin menyampaikan pesan komunitas kesehatan mental ini hadir bukan hanya membahas ragam masalah kesehatan mental namun lebih luas dari itu. Baginya Alpas.id dapat menjadi komunitas yang dibutuhkan oleh semua orang dengan pandangan informasi yang diberikan cukup umum dan tidak terbatas pada satu permasalahan gangguan kesehatan mental saja. Selain informan 1, informan 2 juga menyampaikan pendapatnya bahwa *image* yang ingin ia sampaikan kepada masyarakat.

“Alpas eh pengennya sih lebih ke komunitas kesehatan mental yang kita santai tapi serius, kalau untuk secara eee *brand identity* kaya eee *font*-nya atau eee warnanya itu sebenarnya lebih ke kami biasanya lebih main warna-warna netral atau *soft* ya karena awal di-*branding*-nya seperti itu gitu engga engga pengen yang heboh-heboh banget” (informan 2, wawancara mendalam, 17 Mei 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 2 di atas, bahwa Alpas.id merupakan komunitas kesehatan mental yang santai tapi serius. Maksudnya, santai dalam *branding* namun serius dalam pembahasan. Bahkan ia menambahkan bahwa pemilihan *tone* atau *font* pada konten-konten Alpas.id tidak yang heboh atau yang sangat ingin terlihat namun tetap berupaya menyesuaikan dengan tema konten. Sehingga, dalam hal ini

dapat terlihat bagaimana ia memaknai Alpas.id sebagai sebuah konten komunitas kesehatan mental yang ingin dipandang sebagai komunitas yang santai dengan *brand identity* yang netral dan *soft* untuk penggunaan *tone* warna konten namun serius dengan pembahasan topik-topik terkait kesehatan mental. Tidak hanya informan 2, informan 3 juga menjelaskan pandangannya bagaimana ia memaknai keberadaan komunitas.

“kalau yang dulu aku lihat Alpas itu kenapa tertarik, karena kan mereka edukatif dengan bahasa yang mudah gitu untuk orang awam, artikel-artikel mereka tuh memang sengaja dibuat pendek gitu kan dengan kalimatnya engga engga boleh panjang gitu karena tujuannya memang mau mengedukasi lebih luas gitu” (informan 3, wawancara mendalam, 18 Mei 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 3 di atas, bahwa ia memandang Alpas.id sebagai komunitas yang edukatif karena penggunaan bahasa yang mudah untuk dipahami, selain itu artikel di Alpas.id dibuat dengan singkat agar pembaca mudah memahami. Sehingga, dapat diartikan bahwa ada unsur memaknai secara mendalam yang dilakukan oleh informan 3 dimana ia memandang Alpas.id melalui cara penulisan dan penggunaan bahasa pada konten-kontennya. Bahkan ia berupaya memahami apa yang dibahas oleh komunitas Alpas.id sejauh ini. Selain informan 3, informan 4 juga menjelaskan pandangannya mengenai kegunaan layanan curhat Alpas.id.

“memang lagi butuh dalam kondisi yang agak kurang baik lah singkatnya, gaada temen cerita gatau kemana akhirnya pake layanan itu gitu” (informan 4, wawancara mendalam, 4 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 4 di atas, bahwa pada saat dalam kondisi yang kurang baik ia merasa membutuhkan layanan curhat Alpas.id sebagai teman cerita. Dalam hal ini, layanan curhat dimaknai sebagai teman bercerita baginya yang dapat mendengarkan keluh kesah yang ia rasakan. Ia mengkonstruksi layanan tersebut berdasarkan pengalamannya dalam menggunakan layanan curhat Alpas.id. Sama halnya dengan informan 4, informan 5 juga menjelaskan hal yang serupa

bahwa layanan curhat yang disediakan oleh Alpas.id dapat membantunya.

“tahun 2019 akhir kalo ga salah aku nyobain layanan curhatnya mungkin waktu itu juga aku lagi ngerasa *down* dan bingung aja mau cerita ke siapa” (informan 5, wawancara mendalam, 2 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 5 di atas, bahwa ia mencoba layanan curhat Alpas.id pada saat ia merasa *down* dan membutuhkan teman bercerita. Dalam hal ini, dapat dikatakan bahwa ia memandang Alpas.id sebagai suatu layanan yang dapat mendengarkan dia, dan hal tersebut merupakan hasil konstruksi dari pikiran dan pengalamannya dalam menggunakan layanan curhat Alpas.id. Sama halnya dengan informan 5, informan 6 juga menjelaskan pandangannya terkait layanan curhat Alpas.id.

“awalnya itu apa ya, aku lupa gimana cuma emang waktu itu mikirnya kalo ke psikiater atau psikolog itu mahal ya dan aku coba nyari-nyari *online* aja terus ketemu Alpas yauda aku nyoba aja” (informan 6, wawancara mendalam, 1 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 6 di atas, dapat diketahui bahwa layanan curhat Alpas.id merupakan alternatif baginya selain psikolog atau psikiater yang tergolong mahal. Dari pengalamannya menggunakan Alpas.id maka ia dapat memaknai Alpas.id sebagai layanan *online* atau alternatif lain selain psikolog atau psikiater. Sehingga dalam hal ini, ia menjelaskan pandangannya berdasarkan pengalaman dari penggunaan layanan curhat tersebut.

Setelah penjelasan di atas, dapat dikatakan bahwa tiap informan dapat memaknai komunitas Alpas.id dengan beragam pemaknaan. Namun, pada dasarnya pemaknaan terhadap Alpas.id tersebut didasari oleh pengalaman tiap informan. Dimana bagi ketiga informan eksternal dominan menjawab bahwa Alpas.id dapat menjadi teman cerita yang dapat mendengarkan mereka di kondisi yang dapat dikatakan kurang baik. Namun ketiga informan lainnya (internal) memiliki pemaknaan yang berbeda-beda yang disesuaikan dengan pertanyaan yang diberikan kepada

tiap-tiap informan. Pada intinya Alpas.id ingin dibentuk sebagai komunitas santai dalam *brand identity* namun serius dalam pembahasan. Juga Alpas.id ingin menyampaikan pesan spesifik sebagai komunitas yang bermanfaat bagi seluruh elemen masyarakat.

4. Konsep Interaksi Sosial

Keenam informan menjelaskan interaksi dan konstruksi yang dibangun dalam komunitas Alpas.id yang dikategorikan sebagai konsep interaksi sosial. Konsep interaksi sosial interaksi berarti setiap individu memindahkan diri mereka secara mental ke dalam posisi orang lain, sehingga individu dapat memahami maksud dari tindakan yang dilakukan oleh orang lain sehingga besar kemungkinan terjadi interaksi dan komunikasi. Interaksi dalam hal ini dapat bergerak melalui *gesture* namun juga melalui simbol yang dipahami dan dimengerti maknanya. Interaksi simbolik seringkali diartikan sebagai gerak-gerik orang lain yang kemudian bertindak sesuai dengan makna tersebut. Sehingga dalam konsep ini, akan menjelaskan bagaimana bentuk interaksi yang dibangun keenam informan dalam komunitas Alpas.id baik melalui program atau aktivitas komunitas yang dilakukan secara bersama-sama. Informan 1 menjelaskan bahwa sebagai *Co-Founder* terdapat beberapa interaksi yang berupaya dilakukan oleh komunitas agar tetap dapat terhubung dengan anggota komunitas.

“salah satu cara kita menjangkau *followers* kita secara langsung tuh melalui Curhat Alpas. Jadi dari situ kita bisa ada komunikasi dua arah atau mungkin memang pengguna kita kan memang punya isu tertentu mungkin ya kita bisa coba *workout* atau *do something together* itu melalui Curhat Alpas juga” (informan 1, wawancara mendalam, 13 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 1 di atas, bahwa interaksi yang terjadi melalui curhat Alpas.id merupakan bentuk interaksi dua arah yang dapat menjadi cara bagi ia untuk mengetahui isu-isu kesehatan mental tertentu. Sehingga dalam hal ini, ia menyebutkan bahwa interaksi

yang dibangun melalui layanan curhat Alpas.id dapat menjadi cara berinteraksi dengan para anggota komunitas. Selain informan 1, informan 2 juga menjelaskan bentuk interaksi sosial yang dilakukan pada komunitas Alpas.id.

“seringnya itu dibuat interaksi untuk komen gitu karena kalau ada komen kan ada interaksi kita dari Alpas adminnya juga jadi melakukan apa ya ada saling balas-balasan komen gitu ya dengan *followers* kalau misalnya di *story* ya biasanya kami buka q&a gitu” (informan 2, wawancara mendalam, 17 Mei 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 2 di atas, bahwa ia seringkali mengajak *follower* akun Alpas.id untuk dapat melakukan interaksi dengan memberikan komen pada konten. Sedangkan pada *story* seringkali mengajak *followers* untuk melakukan tanya dan jawab, seperti q&a. Sehingga dalam hal ini, ia memanfaatkan fitur komen di Instagramnya untuk membangun interaksi dengan para *followers* akun Alpas.id. Tidak hanya informan 2, informan 3 juga menjelaskan bentuk interaksi pada komunitas Alpas.id.

“mungkin ini sih eh terbantu juga sama Alpas-nya gitu kan jadi setiap pembukaan *volunteer* baru gitu eee mereka tuh selalu ngadain pertemuan kalau bisa *offline* waktu itu *offline* pernah tuh di apasih itu namanya ada lah tempat namanya lupa pernah ngumpul bareng gitu, di situ tuh mereka memang bakalan ngajak semua orang buat saling mengenal main *game* bareng kaya gitu” (informan 3, wawancara mendalam, 18 Mei 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 3 di atas, bahwa melalui ketergabungannya di Alpas.id ia dapat melakukan interaksi sosial bersama anggota lainnya pada acara *offline* yang diselenggarakan dalam rangka pembukaan *volunteer* baru di Alpas.id. Sehingga dapat dilihat bahwa ia menyadari dirinya menjadi bagian dari Alpas.id sehingga bertindak melakukan interaksi sosial melalui keterlibatannya pada program atau kegiatan Alpas.id. Selain informan 3, informan 4 juga menjelaskan bentuk interaksi sosial yang dilakukan pada komunitas Alpas.id.

“misalnya lagi peringatan apa misalnya untuk memperingati hari kesehatan mental dunia atau apakah itu baru aku *share* dalam bentuk *story*” (informan 4, wawancara mendalam, 4 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 4 di atas, bahwa interaksi sosial yang ia lakukan biasanya *share* pada *story* jika ada hari peringatan tertentu. Ia ingin orang lain mengetahui pada saat memperingati hari kesehatan mental tersebut dengan cara melakukan *share* konten dari Alpas.id di *story* Instagramnya. Sehingga dalam hal ini, dapat diartikan bahwa ia melakukan interaksi sosial dengan melihat jenis-jenis konten komunitas Alpas.id. Sama halnya dengan informan 4, informan 5 juga menjelaskan bagaimana melakukan interaksi sosial pada komunitas Alpas.id.

“Ehh pertama itu *relate*, kedua mau kalau komen itu mau berbagi pengalaman atau cerita aja sih gitu” (informan 5, wawancara mendalam, 2 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 5 di atas, bahwa ia seringkali merasa *relate* dengan konten-konten Alpas.id. Ia juga menambahkan memberikan komentar dengan alasan ingin berbagi pengalaman atau cerita dengan anggota komunitas lainnya. Sehingga, dapat diartikan bahwa ia melakukan interaksi yang dominan didasari oleh kondisi dan keinginannya sendiri atau dapat dikatakan secara organik. Sama halnya dengan informan 5, informan 6 juga menjelaskan bagaimana bentuk interaksi sosial yang ia lakukan pada komunitas Alpas.id.

“karena menarik kontennya terus ya ini sih informatif bahkan kaya beberapa aku kaya ko pas banget ya sama apa yang lagi aku rasain sekarang gitu” (informan 6, wawancara mendalam, 1 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 6 di atas, bahwa ia menyebutkan konten-konten di Alpas.id menarik dan informatif. Ia juga menambahkan melalui konten Alpas.id ia merasa *relate* dengan kondisi perasaannya. Sehingga dalam hal ini, ada faktor kesamaan yang mendorong ia untuk melakukan aksi tertentu dan menilai Alpas.id dapat

menjadi komunitas yang edukatif dan informatif. Aksi tersebut dilakukan pada akun Instagram @alpas.id dengan memberikan *like*, *comment*, dan *share*.

Setelah penjelasan di atas, dapat dikatakan bahwa tiap informan terdorong untuk melakukan interaksi sosial pada komunitas Alpas.id sesuai dengan apa yang mereka lihat dan rasakan. Dimana informan eksternal, melakukan interaksi sosial yang dominannya didasari oleh kondisi perasaan dan reaksi terhadap konten-konten yang mereka baca melalui akun Instagram Alpas.id. Sehingga pada saat konten Alpas.id dinilai *relate* dengan kondisi dan perasaan mereka maka mereka akan terdorong untuk melakukan suatu interaksi sosial tertentu. Sedangkan informan internal didasari oleh upaya mereka memberikan pelayanan sesuai dengan tugas dan tanggung jawab yang diemban. Dalam hal ini, dapat dijelaskan bahwa tiap individu yang memposisikan diri kemudian terdapat faktor-faktor yang mendorong mereka untuk melakukan interaksi sosial tertentu. Inti dari konsep ini, bahwa suatu interaksi dan komunikasi dimungkinkan terjadi dengan melalui simbol-simbol yang dipahami maknanya.

5. Konsep Aksi Bersama

Keenam informan menjelaskan konsep aksi bersama dimana aksi bersama dimaksudkan ketika seseorang melakukan interaksi kolektif pada komunitas Alpas.id, sehingga tiap individu dapat mengkonsepsi diri mereka masing-masing. Maka hal itu dapat dikatakan sebagai suatu proses negosiasi yang dilakukan antar satu individu dengan individu lainnya. Inti dari konsep ini tentu penyerasian dan peleburan, tujuan, sikap, dan pikiran. Sehingga dalam konsep ini, akan menjelaskan bagaimana aksi kolektif atau yang dimaksudkan sebagai bentuk partisipasi keanggotaan dalam komunitas Alpas.id. Informan 1 menjelaskan bagaimana bentuk aksi kolektif pada komunitas Alpas.id.

“nah kalau anggota pasti penting juga gitu karena kan tanpa anggota-anggota kita juga engga bisa mencapai visi misi kita ya” (informan 1,

wawancara mendalam, 13 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 1 di atas, bahwa keterlibatan anggota menjadi suatu hal yang penting untuk mencapai visi dan misi komunitas Alpas.id. Sehingga dalam hal ini, ia menganggap bahwa ketergabungan anggota sebagai bentuk aksi kolektif yang dalam hal ini dianggap sebagai salah satu cara dalam mencapai visi dan misi komunitas Alpas.id. Ketergabungan serta keterlibatan tentu dapat memperlihatkan peleburan dan keserasian melalui visi dan misi yang sama atau nilai-nilai yang dianut bersama oleh anggota komunitas Alpas.id. Selain informan 1, informan 2 juga menjelaskan bentuk aksi bersama (kolektif) yang dilakukan pada komunitas Alpas.id.

“kalau aku biasanya sambil lihat kondisi yah, oh sebentar lagi bisa engga sebentar lagi kita mau Idul Adha eee apa nih Idul Adha ini ada di *week* berapa gitu tapi kalau engga ada momentumnya ya aku coba lihat apa nih yang belum pernah dibahas atau apa nih yang lagi sering dibahas sama orang-orang tapi Alpas belum bahas gitu” (informan 2, wawancara mendalam, 17 Mei 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 2 di atas, bahwa ia menyebutkan pentingnya untuk melihat momen atau kondisi topik-topik apa saja yang sedang menjadi pembicaraan publik. Dalam hal ini terlihat bagaimana Alpas.id ingin masuk ke dalam situasi atau kondisi yang terjadi melalui jaringan sehingga dapat *relate* dengan kondisi masyarakat pada saat itu. Sehingga dapat terlihat bahwa Alpas.id dalam hal ini berupaya untuk melakukan negosiasi terhadap topik-topik konten yang akan dibahas agar sesuai dengan situasi dan kondisi masyarakat Indonesia mengenai isu kesehatan mental melalui monitoring tren topik. Selain informan 2, informan 3 menyebutkan bentuk aksi bersama pada komunitas Alpas.id.

“kebetulan kalau *volunteer* tuh biasanya udah pasti boleh ikut gratis gitu loh jadi kayak palingan aku palingan bantu *share-share* aja gitu di *story*” (informan 3, wawancara mendalam, 18 Mei 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 3 di atas, bahwa sebagai

volunteer ia menjelaskan ikut serta dalam *webinar* yang diperbolehkan ikut secara gratis, ia juga menyebutkan membantu *share* konten Alpas.id di *story* miliknya. Sehingga dapat diartikan bahwa keterlibatannya dalam kegiatan atau program yang diselenggarakan Alpas.id ia lakukan secara sukarela. Dalam hal ini juga terlihat adanya proses negosiasi yang dilakukan oleh *volunteer* dimana ia dapat menerapkan beberapa kewajiban yang diberikan oleh Alpas.id kepada dirinya yang merupakan bagian penting dari komunitas. Selain informan 3, informan 4 juga menjelaskan bentuk aksi bersama yang dilakukan pada komunitas Alpas.id.

“sekitar 2021 tuh aku malah sebenarnya *join* ke Alpas gitu jadi lebih ke arah yang buat *campaign* sih waktu itu” (informan 4, wawancara mendalam, 4 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 4 di atas, bahwa berkaitan dengan interaksi yang dilakukannya, di Alpas.id ia berkeinginan untuk ikut dalam proses pembuatan *campaign*. Sehingga dalam hal ini ada proses keinginan untuk menjadi bagian penting dari salah satu rangkaian acara di komunitas Alpas.id dapat dikatakan sebagai bagian dari proses negosiasi dirinya terhadap komunitas Alpas.id. Sama halnya dengan informan 4, informan 5 juga menjelaskan hal yang serupa bagaimana bentuk aksi bersama yang dilakukan pada komunitas Alpas.id.

“aku sempet waktu itu ikut sekali yang *journaling* karena aku pribadi sebenarnya suka nge-jurnal jadi nyoba waktu itu ikut sekali” (informan 5, wawancara mendalam, 2 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 5 di atas, bahwa ia pernah mengikuti satu kali kegiatan *journaling* yang diselenggarakan oleh Alpas.id. Keikutsertaannya pada kegiatan *journaling* yang didasari oleh minat dirinya sendiri. Sehingga dalam hal ini terdapat proses negosiasi yang dilakukan dimana ia menyatakan bahwa ia menyukai aktivitas *journaling* sehingga melalui komunitas Alpas.id ia berkeinginan ikut serta dalam aktivitas *journaling* tersebut. Sama halnya dengan informan 5, informan 6 juga menjelaskan bentuk aksi bersama yang dilakukan pada

komunitas Alpas.id.

“ehh pernah sekali ikut seminarnya karena aku menang apa ya waktu itu lupa banget. Tapi kalau kegiatan lain sejauh ini belum sih” (informan 6, wawancara mendalam, 1 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 6 di atas, bahwa ia pernah mengikuti seminar Alpas.id. Ia juga menambahkan bahwa sejauh ini masih kegiatan seminar saja yang pernah diikuti selebihnya belum pernah. Sehingga dapat dikatakan bahwa setidaknya informan 6 masih memiliki keterlibatan dalam komunitas dan melalui keterlibatannya pada seminar Alpas.id dapat diketahui bahwa ia memiliki ketertarikan pada isu kesehatan mental tertentu dan melalui hal tersebut dapat diindikasikan terjadinya proses negosiasi hingga memilih untuk mengikuti acara seminar Alpas.id.

Setelah penjelasan di atas, dapat dikatakan bahwa baik informan internal dan eksternal sejauh ini setidaknya melakukan suatu aksi bersama pada komunitas Alpas.id. Dimana hal tersebut sebagai upaya menunjukkan adanya proses interaksi dan kemudian tiap individu mengkonstruksi diri mereka sesuai dengan konstruksi yang dibangun oleh komunitas Alpas.id. Lebih lanjut, informan internal menjelaskan bagaimana bentuk interaksi yang dilakukan dalam komunitas sehingga mereka mengkonstruksi diri sesuai dengan apa yang dikonstruksi oleh komunitas, seperti visi dan misi, serta bentuk-bentuk aktivitas yang dilakukan oleh komunitas. Sedangkan, informan eksternal menjelaskan bagaimana bentuk-bentuk keterlibatan mereka dalam berbagai aktivitas/program yang diselenggarakan pada komunitas Alpas.id. Sehingga melalui hal tersebut beberapa informan benar-benar terlihat jelas melakukan negosiasi dengan komunitas karena ada nilai-nilai, minat, dan cara pandang yang berupaya dilebur menjadi satu.

Tabel 4. 3 Interaksionalisme Simbolik 5 ide gagasan Blumer

Deskripsi	Nathania (I-1)	Fathin (I-2)	Qurrot (I-3)	Faisal (I-4)	Lia (I-5)	Aulia (I-6)
Konsep Diri	mengkonsepsi dirinya	mengkonsepsi dirinya	mengkonsepsi sikan	mengkonsepsi sikan dirinya	mengkonsepsi ikan dirinya	mengkonsepsi ikan konten-

Deskripsi	Nathania (I-1)	Fathin (I-2)	Qurrot (I-3)	Faisal (I-4)	Lia (I-5)	Aulia (I-6)
	sebagai bagian dari pelopor dalam upaya mem- <i>breakdown</i> stigma negatif yang berkaitan dengan isu kesehatan mental yang juga seringkali menjerat anak muda Indonesia untuk berkembang	perlu bertanggung jawab untuk memberikan konten yang bermanfaat dan dapat memberikan pengetahuan baru dan tidak cukup hanya sekedar menulis	dirinya untuk harus mempelajari hal-hal yang mungkin sudah ia lupakan dan hal-hal baru yang berkaitan dengan psikologi	sebagai bagian dari komunitas Alpas.id melalui kebutuhan informasi yang ia butuhkan	sebagai teman dengan Alpas.id sehingga dapat mengatakan “kaya ngobrol” dan “kaya temen”. Sehingga dalam hal ini, dapat dilihat bahwa ia melakukan interaksi dengan dirinya sendiri hingga menganggap akun Alpas.id selayaknya teman berceritanya beberapa kali melakukan interaksi di akun Alpas.id dengan memberikan <i>like</i> , <i>share</i> , dan komen sehingga dalam hal ini dapat dijelaskan bahwa ia melakukan interaksi secara organik atau atas keinginan dirinya sendiri yang dipengaruhi oleh konten-konten yang menurutnya <i>relate</i>	konten Alpas.id sebagai temannya karena ada faktor <i>relate</i> yang ia rasakan dalam konten-konten tersebut.
Konsep Aksi	menyelenggarakan sebuah kegiatan yang diperuntukkan bagi para penyintas kekerasan seksual atau orang-orang dengan isu <i>self-harm</i> untuk dapat berkumpul di satu tempat	membuat perencanaan pada proses pembuatan konten bahwa dalam sebuah konten diperluakannya sebuah perencanaan penulisan dimana tidak semuanya membutuhkan penjelasan atau narasi yang panjang dalam satu <i>slide</i> .	sebagai salah satu <i>volunteer</i> di Alpas.id didorong oleh keinginan dirinya sendiri yang besarnya pengaruhnya karena adanya dorongan eksternal yang dalam hal ini pentingnya apresiasi dan sikap mengayomi dari kakak-kakak di Alpas.id terhadap <i>volunteer</i> di Alpas.id	bahwa ia seringkali melakukan interaksi di akun Alpas.id dengan memberikan <i>like</i> pada konten, dan komen dengan frekuensi interaksi <i>like</i> yang lebih sering dilakukan sehingga aksinya terjadi secara organik dan dilakukan sesuai dengan keinginan dan minat diri sendiri.	beberapa kali melakukan interaksi di akun Alpas.id dengan memberikan <i>like</i> , <i>share</i> , dan komen sehingga dalam hal ini dapat dijelaskan bahwa ia melakukan interaksi secara organik atau atas keinginan dirinya sendiri yang dipengaruhi oleh konten-konten yang menurutnya <i>relate</i>	interaksi yang paling sering dirinya lakukan pada akun Instagram Alpas.id, yaitu <i>like</i> dan <i>share</i> kepada temannya sehingga menunjukkan bahwa ia melakukan sebuah bentuk aksi dimana memberikan lebih dari satu bentuk interaksi pada konten-konten Alpas.id
Konsep Objek	Alpas.id dapat menjadi komunitas yang dibutuhkan oleh semua orang dengan pandangan	Alpas.id merupakan komunitas kesehatan mental yang santai tapi serius	Alpas.id sebagai komunitas yang edukatif karena penggunaan bahasa yang mudah untuk	pada saat dalam kondisi yang kurang baik ia merasa membutuhkan layanan curhat Alpas.id sebagai	Alpas.id sebagai suatu layanan yang dapat mendengarkan dia, dan hal tersebut merupakan hasil konstruksi	dari pengalamannya menggunakan Alpas.id maka ia dapat memaknai Alpas.id sebagai layanan

Deskripsi	Nathania (I-1)	Fathin (I-2)	Qurrot (I-3)	Faisal (I-4)	Lia (I-5)	Aulia (I-6)
Konsep Interaksi Sosial	informasi yang diberikan cukup umum dan tidak terbatas pada satu permasalahan masalah kesehatan mental saja menyebutkan bahwa interaksi yang dibangun melalui layanan curhat Alpas.id menjadi cara berinteraksi dengan para anggota komunitas	memanfaatkan fitur komen di Instagramnya untuk membangun interaksi dengan para <i>followers</i> akun Alpas.id	dipahami, selain itu artikel di Alpas.id dibuat dengan singkat agar pembaca mudah memahami menyadari dirinya menjadi bagian dari Alpas.id sehingga bertindak melakukan interaksi sosial melalui keterlibatannya pada program atau kegiatan Alpas.id	teman cerita melakukan interaksi sosial dengan melihat jenis-jenis konten komunitas Alpas.id sehingga melakukan <i>share</i> pada <i>story</i> jika ada hari peringatan tertentu	dari pikiran dan pengalamannya dalam menggunakan layanan curhat Alpas.id melakukan interaksi yang dominan didasari oleh kondisi dan keinginannya sendiri, seperti memberikan komentar dengan alasan ingin berbagi pengalaman atau cerita dengan anggota komunitas lainnya	<i>online</i> atau alternatif lain selain psikolog atau psikiater. ada faktor kesamaan yang mendorong ia untuk melakukan aksi tertentu dan menilai Alpas.id dapat menjadi komunitas yang edukatif dan informatif
Konsep Aksi Bersama	ketergabungan anggota sebagai bentuk aksi kolektif yang dalam hal ini dianggap sebagai salah satu cara dalam mencapai visi dan misi komunitas Alpas.id	berupaya bernegosiasi terhadap topik-topik konten yang akan dibahas agar sesuai dengan situasi dan kondisi masyarakat Indonesia mengenai isu kesehatan mental melalui monitoring tren topik	proses negosiasi yang dilakukan oleh <i>volunteer</i> keterlibatannya dalam kegiatan atau program yang diselenggarakan Alpas.id ia lakukan secara sukarela	keinginan untuk menjadi bagian penting dari salah satu rangkaian acara di komunitas Alpas.id dapat dikatakan sebagai bagian dari proses negosiasi dirinya terhadap komunitas Alpas.id	proses negosiasi yang dilakukan melalui keikutsertaannya pada aktivitas <i>journaling</i> yang dalam hal ini didasari oleh minatnya sendiri	memiliki keterlibatan dalam komunitas dan melalui keterlibatannya pada seminar Alpas.id dapat diketahui bahwa ia memiliki ketertarikan pada isu kesehatan mental tertentu

Sumber: Olahan Peneliti.

Temuan menarik:

1. Layanan curhat Alpas.id berfungsi sebagai cara lain dalam berinteraksi dengan orang yang alami gangguan kesehatan mental dalam jejaring selain psikolog ataupun psikiater.

2. Memiliki fokus pembahasan pada ragam masalah kesehatan mental
Dengan mengedepankan nilai saling mendukung dan menguatkan satu sama lainnya. Sehingga hal tersebut menjadi hal dasar dari besarnya keterlibatan anggota komunitas pada jenis komunitas terbuka seperti Alpas.id.

4.2.3. Pemanfaatan Metode Netnografi pada Komunitas

Keenam informan menjelaskan pemahaman mereka mengenai netnografi. Netnografi dalam hal ini adalah merujuk pada konteks komunikasi digital yang dibangun pada komunitas Alpas.id. Informan 1 menjelaskan bahwa terdapat beberapa alasan dalam menentukan delapan topik utama pada layanan curhat Alpas.id.

“jadi memang kita melihat adanya kebutuhan dari masyarakat kita untuk mengakses layanan yang sifatnya anonim dan juga sifatnya juga tidak berbayar gratis dan apalagi *online* ya dengan *online* kita harapannya bisa menjangkau banyak orang mungkin kalau sifatnya eh tatap muka kan terbatas di areanya tempat kita beroperasi ya kan Alpas basisnya sebenarnya di Jakarta di Jabodetabek tapi dengan *online* kita bisa mempermudah juga” (informan 1, wawancara mendalam, 13 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 1 di atas, bahwa kehadiran layanan curhat Alpas.id merupakan jawaban dari kebutuhan masyarakat untuk memiliki satu layanan konsultasi gratis dan bersifat anonim yang dapat digunakan masyarakat secara *online*. Sehingga dalam hal ini, layanan curhat Alpas.id merupakan cara Alpas.id untuk menjangkau segmen audiens yang lebih luas lagi dan memberikan masyarakat satu layanan konsultasi *online* yang tidak berbayar dan bersifat anonim. Selain informan 1, informan 2 juga menjelaskan bagaimana upaya mensinergikan komunitas Alpas.id di era digital.

“mungkin aku juga apa ya mencoba buat oke kita coba bikin konten di *reels* kita coba bikin konten di eh *story* kita juga coba bikin di *live* Instagram gitu ya kita *collab* juga dengan komunitas lain” (informan 2, wawancara mendalam, 17 Mei 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 2 di atas, bahwa upaya

mensinergikan komunitas Alpas.id di era digital saat ini maka berbagai cara dilakukan, seperti membuat konten *reels*, konten di *story*, melakukan *live* Instagram, dan *collaboration* dengan komunitas lain. Sehingga dengan berupaya membangun cara komunikasi digital ia meyakini dapat mensinergikan komunitas Alpas.id di era digital saat ini. Selain informan 2, informan 3 juga menjelaskan upaya melakukan komunikasi secara digital dengan anggota komunitas Alpas.id.

“palingan ketika menulis eee ya kita ikutin *guidelines*, kita sapa *follower* dengan yang memang sudah arahnya” (informan 3, wawancara mendalam, 18 Mei 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 3 di atas, bahwa dalam membangun komunikasi digital sebagai *volunteer* di Alpas.id ia hanya menerapkan cara penulisan narasi konten yang sesuai dengan *guidelines*. Sehingga dalam hal ini terlihat cara komunikasi yang berusaha dibangun pada Instagram Alpas.id dengan menerapkan cara penulisan sesuai *guidelines* dan penggunaan kata sapa sesuai arahan. Selain informan 3, informan 4 juga menjelaskan topik pembahasan apa yang seringkali dikonsultasikan dengan *peer counselor*.

“kayanya hubungan sosial sih kaya masalah sehari-hari aku dengan orang-orang di sekitar aku kaya ada yang lagi begini ya kaya ada masalah sehari-hari” (informan 4, wawancara mendalam, 4 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 4 di atas, bahwa ia seringkali mengkonsultasikan topik mengenai masalah dirinya dengan lingkungan sekitarnya atau permasalahan dirinya dengan orang-orang di sekitarnya. Sehingga dalam hal ini, ia menjelaskan masalah sehari-hari menjadi suatu permasalahan yang perlu untuk diselesaikan dan dicari solusinya dengan melalui komunikasi digital yang dibangun pada layanan curhat Alpas.id. Sama halnya dengan informan 4, informan 5 juga menjelaskan bentuk komunikasi digital seperti apa yang menjadi kebutuhan dirinya.

“lebih pengen banyak tau aja soal kesehatan mental anak muda jaman sekarang itu topik-topiknya yang paling sering dipost atau lagi hangat gitu”

(informan 5, wawancara mendalam, 2 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 5 di atas, bahwa keingintahuannya mengenai isu kesehatan mental anak muda di Indonesia saat ini menjadi alasan ia membangun komunikasi digital dengan komunitas Alpas.id. Sehingga dalam upaya membangun komunikasi digital dengan anggota, Alpas.id berupaya mengunggah konten-konten yang hangat diperbincangkan publik. Sama halnya dengan informan 5, informan 6 juga menjelaskan upaya berkomunikasi dengan komunitas Alpas.id.

“waktu itu kayanya aku udah ada ini ya keinginan untuk bunuh diri hmm jadi ya kaya pengen didengerin aja sih keluh kesahnya gitu” (informan 6, wawancara mendalam, 1 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 6 di atas, bahwa pernah memiliki keinginan untuk bunuh diri sehingga membutuhkan pendengar yang dapat mendengarkan keluh kesahnya. Dalam hal ini, dapat dijelaskan bahwa ia membutuhkan sebuah layanan yang dapat mendengarkannya meskipun dilakukan secara *online*.

Setelah penjelasan di atas, dapat dikatakan bahwa upaya membangun komunikasi secara digital melalui media Instagram dan juga *line*, maka bentuk interaksi yang dibangun secara *online* tersebut membutuhkan cara-cara tertentu dimana dibutuhkannya *guidelines* dalam proses pembuatan konten dan pentingnya mendengarkan secara aktif dalam layanan curhat Alpas.id. Kendati demikian, komunikasi digital yang dibangun tersebut tentu menjadi upaya komunitas untuk tetap bersinergi di era digital bahkan anggota komunitas yang terus bertambah. Terlebih komunitas Alpas.id merupakan komunitas yang terbuka sehingga dengan mudah masyarakat dapat bergabung dan ikut serta dalam berbagai kegiatan/program/layanan yang diberikan.

Tabel 4. 4 Pemanfaatan Metode Netnografi pada Komunitas

Deskripsi	Nathania (I-1)	Fathin (I-2)	Qurrot (I-3)	Faisal (I-4)	Lia (I-5)	Aulia (I-6)
Motivasi melakukan Komunikasi	-	-	-	hubungan sosial sih kaya	pengen banyak tau aja soal	udah ada ini ya keinginan

Deskripsi	Nathania (I-1)	Fathin (I-2)	Qurrot (I-3)	Faisal (I-4)	Lia (I-5)	Aulia (I-6)
Digital				masalah sehari-hari aku dengan orang-orang di sekitar aku kaya ada yang lagi begini ya kaya ada masalah sehari-hari	kesehatan mental anak muda jaman sekarang itu topik-topiknya yang paling sering dipost atau lagi hangat gitu	untuk bunuh diri hmm jadi ya kaya pengen didengerin aja sih
Motivasi membangun komunikasi digital	melihat adanya kebutuhan dari masyarakat kita untuk mengakses layanan yang sifatnya anonim dan juga sifatnya juga tidak berbayar	mencoba buat oke kita coba bikin konten di reels kita coba bikin konten di eh story kita juga coba bikin di live Instagram gitu ya kita collab juga dengan komunitas lain	ketika menulis eee ya kita ikutin guidelines, kita sapa follower dengan yang memang sudah arahnya	-	-	-
Medium melakukan komunikasi digital	-	-	-	Layanan curhat dan akun Instagram Alpas.id	Layanan curhat dan akun Instagram Alpas.id	Layanan curhat dan akun Instagram Alpas.id

Sumber: Olahan peneliti

Temuan menarik:

1. Terdapat pergeseran cara berinteraksi pada orang yang memiliki masalah kesehatan mental dimana masyarakat sudah tidak lagi terbatas pada ruang dan waktu serta dapat dengan mudah dalam memberikan dan mendapatkan informasi yang dibutuhkan.
2. Melalui komunikasi digital dapat memudahkan masyarakat yang memiliki masalah kesehatan mental untuk melakukan proses komunikasi yang lebih efektif dan efisien.

4.2.4. Instagram sebagai Media Komunitas

Keenam informan menjelaskan pengetahuan mereka terkait Instagram sebagai media komunitas. Informan 1 menjawab bagaimana penggunaan

Instagram pada komunitas Alpas.id.

“mencoba untuk melepas jeratan-jeratan stigma itu melalui beberapa program dari kita yang pertama mungkin dari edukasi dulu nih kita mau ngasih sarana edukasi melalui *mental health* itu dari blog kita mungkin dari Instagram Alpas juga sifatnya kan *microblog* ya” (informan 1, wawancara mendalam, 13 Maret 2023). (informan 1, wawancara mendalam, 13 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 1 di atas, bahwa Alpas.id ingin memberikan sarana edukasi terkait isu *mental health* melalui *blog* atau *microblog*, yakni pada akun Instagram Alpas.id. Sehingga, dapat dikatakan bahwa komunitas Alpas.id menggunakan media Instagram sebagai sarana edukasi komunitas yang bertujuan untuk melepas jeratan-jeratan stigma melalui penyelenggaraan beberapa program tertentu. Selain informan 1, informan 2 juga menjelaskan penggunaan Instagram sebagai sarana penyampaian pesan dan informan komunitas Alpas.id.

“memperhatikan nih apa yang lagi dibahas hmm sekarang nih isu yang terkini mungkin kalau sekarang kita bisa bahas mengenai apa yang lagi heboh biasanya perselingkuhan kita akan bahas konten mengenai itu entah itu di *feeds*-nya Instagram atau untuk Instagram *story*-nya atau mungkin di Instagram *live*-nya gitu” (informan 2, wawancara mendalam, 17 Mei 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 2 di atas, bahwa komunitas Alpas.id seringkali melihat tren isu yang sedang hangat diperbincangkan publik saat ini dan untuk membangun interaksi digital maka komunitas seringkali membahas topik-topik tersebut dengan mengaitkannya dengan isu kesehatan mental di akun Instagram Alpas.id, membuatnya di *story*, *ig live*, atau di *feeds*. Sehingga, dalam hal ini dapat dijelaskan bahwa penggunaan media sosial Instagram sebagai salah satu strategi yang dilakukan komunitas Alpas.id untuk membangun komunikasi digital di era digital. Tidak hanya informan 2, informan 3 juga menjelaskan pandangannya terhadap penggunaan Instagram sebagai medium dalam menyampaikan pesan.

“pesan yang ingin kami sampaikan itu bahwa kesehatan mental itu bukan

hal yang rumit untuk dibahas dan memang harus kita bahas gitu harus masuk ke dalam obrolan sehari-hari supaya *awareness* orang tentang hal itu meningkat sih (informan 3, wawancara mendalam, 18 Mei 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 3 di atas, bahwa ia ingin menyampaikan pesan terkait isu kesehatan mental yang dinilainya bukan merupakan hal yang rumit untuk dibahas namun justru seharusnya dapat menjadi obrolan sehari-hari yang dapat meningkatkan *awareness* publik. Sehingga, dapat dikatakan bahwa penggunaan media sosial Instagram pada komunitas Alpas.id menjadi medium untuk topik-topik kesehatan mental yang bertujuan meningkatkan *awareness* publik terhadap orang yang mengalami gangguan kesehatan mental. Selain informan 3, informan 4 juga menjelaskan jenis informasi seperti apa yang menjadi kebutuhan pada akun Instagram Alpas.id.

“konten-konten edukatif mereka sih kaya ngejelasin tentang suatu kondisi kesehatan mental itu kaya gimana atau cara simpelnya ya contoh kontennya aja ya stres cara menghadapinya gimana” (informan 4, wawancara mendalam, 4 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 4 di atas, bahwa konten edukatif dengan penjelasan kondisi kesehatan mental atau cara-cara menghadapi stres menjadi kebutuhan informasinya pada akun Instagram Alpas.id. Sehingga, dapat diartikan bahwa informasi yang *usefull* atau dapat diterapkan pada diri sendiri menjadi alasan bagi dirinya membutuhkan informasi atau pesan dari komunitas Alpas.id. Sama halnya dengan informan 4, informan 5 juga menjelaskan hal yang serupa berkaitan pada alasan penggunaan Instagram pada akun Instagram Alpas.id.

“ada konten yang memang itu itu memang diagnosaku jadi konten-konten jadi dari situ jadi makin tau oh ternyata penyakit a dan b engga sampai disini aja ternyata masih banyak” (informan 5, wawancara mendalam, 2 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 5 di atas, bahwa penggunaan Instagram pada akun Alpas.id didasari atas kebutuhan informasinya terhadap konten-konten yang sesuai dengan diagnosa dirinya. Sehingga, dapat dijelaskan bahwa komunitas Alpas.id seringkali membahas masalah terkait isu kesehatan

mental secara edukatif sehingga dapat membantu orang-orang yang memiliki gangguan kesehatan mental untuk dapat mengetahui terkait diagnosanya. Sama halnya dengan informan 5, informan 6 juga menjelaskan hal yang serupa yang berkaitan dengan alasan penggunaan Instagram pada akun Alpas.id.

“butuh kaya konten yang sebenarnya eee jelasin gimana caranya kita *release* aja gitu sama perasaan jadi engga engga engga yang oh kalau misalnya bipolar tuh kaya gini gitu” (informan 6, wawancara mendalam, 1 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 6 di atas, bahwa ia membutuhkan konten-konten yang bisa memberikan tips dalam *me-release* perasaan terutama bagi orang-orang yang mengalami gangguan mental seperti bipolar. Sehingga dalam hal ini dapat dijelaskan konten-konten seperti *tips and trick* pada akun Instagram Alpas.id menjadi alasan bagi dirinya dalam pemenuhan informan melalui akun Instagram Alpas.id.

Setelah penjelasan di atas, dapat dikatakan bahwa tiap informan memiliki alasan tersendiri terhadap penggunaan Instagram terutama pada akun Alpas.id. Pada dasarnya, akun Alpas.id hadir sebagai akun edukasi dan informatif bagi orang-orang yang memiliki gangguan mental (*mental health*). Sehingga, keberadaan akun Instagram Alpas.id ini berupaya untuk melepaskan stigma-stigma negatif yang seringkali dilekatkan pada orang dengan gangguan kesehatan mental. Bahkan informan 4,5, dan 6 menjelaskan bahwa pada dasarnya penggunaan akun Instagram Alpas.id sebagai cara bagi mereka mengedukasi diri dan menambah wawasan baru dalam menghadapi permasalahan kondisi kesehatan mental mereka. Namun, pada informan 1,2, dan 3 berfokus pada upaya dalam mengedukasi masyarakat Indonesia terhadap isu-isu kesehatan mental di Indonesia.

Tabel 4. 5 Penggunaan Instagram sebagai Media Komunitas

Deskripsi	Nathania (I-1)	Fathin (I-2)	Qurrot (I-3)	Faisal (I-4)	Lia (I-5)	Aulia (I-6)
Alasan pengguna an akun Instagram	melepas jeratan stigma melalui beberapa	memperhati kan nih apa yang lagi dibahas hmm	kesehatan mental itu bukan hal yang rumit untuk	konten-konten edukatif mereka sih kaya	ada konten yang memang itu memang diagnosaku	butuh kaya konten yang sebenarnya eee jelasin

Deskripsi	Nathania (I-1)	Fathin (I-2)	Qurrot (I-3)	Faisal (I-4)	Lia (I-5)	Aulia (I-6)
Alpas.id	program kita mungkin dari edukasi dulu nih mau ngasih sarana edukasi melalui <i>mental health</i> dari Instagram Alpas juga sifatnya <i>microblog</i> ya	sekarang nih isu yang mungkin kalau sekarang kita bisa bahas mengenai apa yang lagi heboh biasanya perselingkuhan kita akan bahas konten mengenai itu entah itu di <i>feeds</i> -nya Instagram atau untuk Instagram <i>story</i> -nya atau mungkin di Instagram <i>live</i> -nya gitu	dibahas dan memang harus kita bahas gitu harus masuk ke dalam obrolan sehari-hari supaya <i>awareness</i> orang tentang hal itu meningkat sih	ngejelasin tentang suatu kondisi kesehatan mental itu kaya gimana atau cara simpelnya ya contoh kontennya aja ya stres cara menghadapi nya gimana	jadi konten-konten jadi dari situ jadi makin tau oh ternyata penyakit a dan b engga sampai disini aja ternyata masih banyak	gimana caranya kita <i>release</i> aja gitu sama perasaan jadi engga engga yang engga yang oh kalau misalnya bipolar tuh kaya gini gitu
Jenis informasi yang dibutuhkan	-	-	-	Konten edukatif terkait kesehatan mental	Konten jenis-jenis gangguan mental	Konten <i>tips & trick</i> terkait kesehatan mental
Jenis informasi yang disediakan	Informasi terkait kesehatan mental yang edukatif	Informasi yang hangat diperbincangkan publik berkaitan dengan kesehatan mental pada <i>story, feed, Instagram live</i>	Pembahasan terkait kesehatan mental yang disesuaikan dengan obrolan sehari-hari	-	-	-

Sumber: Olahan Peneliti.

Temuan menarik:

1. Kesehatan mental menjadi isu penting di kalangan remaja yang pada akhirnya mendorong remaja untuk mencari informasi yang bersifat edukatif.
2. Komunikasi digital membantu membangun koneksi dan relasi serta membuka jalur-jalur pengetahuan dan wawasan baru.

4.2.5. Urgensi Kesehatan Mental

Dalam hal ini, pentingnya kehadiran sebuah komunitas yang sadar akan pentingnya isu kesehatan mental yang dapat memberikan dampak bagi anggota komunitas hingga masyarakat luas. Keenam informan menjelaskan pengetahuan mereka terkait urgensi kesehatan mental dan bagaimana upaya mereka dalam mengatasi kesehatan mental melalui kehadiran komunitas virtual Alpas.id. Informan 1 menjawab bahwa pentingnya menetapkan topik pembahasan dari layanan yang diberikan Alpas.id sehingga orang dengan mengalami masalah kesehatan mental dapat dengan mudah menemukan solusi atas apa yang dialami.

“memang dari pengalamanku itu yang eee sering sekali aku jumpai dari 2017 waktu menjadi *peer conselor*, tapi gimana pun aku mencoba untuk menyelaraskan juga ya antara praktik dan juga teori itu seperti apa sih, kira-kira ada benang merahnya engga dan kebetulan dari psikologi sendiri itu memang betul jadi masa-masa dewasa muda mungkin *starting* dari 18-30 tahun fokus seseorang itu adalah membangun relasi intim dengan orang-orang fokusnya lebih ke *relationship* dan juga *relationship*-nya pun mungkin ibaratnya lebih mendalam” (informan 1, wawancara mendalam, 13 Maret 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 1 di atas, bahwa pentingnya menyelaraskan antara praktik dan juga teori sehingga dapat dengan mudah ditemukan benang merahnya. Terlebih pada usia kisaran 18-30 yang dianggap sebagai usia untuk memulai membangun suatu relasi intim atau *relationship* yang lebih mendalam. Sehingga dalam hal ini, pentingnya memahami permasalahan yang dihadapi pada usia-usia tertentu sehingga dapat memberikan dampak yang lebih besar dan solusi bagi yang mengalami masalah kesehatan mental untuk menemukan solusi. Selain informan 1, informan 2 juga menjelaskan upaya yang dilakukan dalam mengatasi isu kesehatan mental di Indonesia.

“tujuannya adalah memberikan edukasi gitu ya edukasi dan informasi entah itu edukasi berdasarkan sosmed gitu sosmed dan *website* atau edukasi dari segi *event*-nya atau segi kita ber-*partnership* gitu ya atau edukasi ehh kaya memberikan sesi konseling gitu ya apa *peer counseling* gitu itu yang membuat kami berbeda” (informan 2, wawancara mendalam, 17 Mei 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 2 di atas, bahwa Alpas.id bertujuan untuk memberikan edukasi baik melalui media sosial Instagram maupun melalui *website* Alpas.id. Ia juga menambahkan bahwa edukasi tidak hanya dapat dibagikan melalui narasi yang tertulis namun juga bisa diberikan melalui *event* atau *collab* dengan komunitas lainnya dan itu yang menjadi Alpas.id berbeda dengan komunitas lainnya. Sehingga, dalam hal ini dapat dijelaskan bahwa Alpas.id berupaya mengedukasi masyarakat tidak hanya pada akun Instagram Alpas.id namun juga melalui *website* dengan berbentuk artikel, Alpas.id juga berupaya mengedukasi masyarakat dengan cara-cara yang interaktif melalui *event-event* yang mereka selenggarakan dan *collaboration* dengan komunitas lainnya. Selain informan 2, informan 3 juga menjelaskan pandangannya terkait dengan kesehatan mental itu sendiri sehingga dapat ia kemas ke dalam informasi yang berbentuk konten sebagai upaya menekan laju peningkatan isu kesehatan mental di Indonesia.

“mungkin ini sih itu tuh engga kelihatan tapi ternyata penting dan ternyata bisa berpengaruh ke kehidupan kita seperti sama aja kaya kesehatan fisik gitu, jadi aku senangnya belajar psikologi adalah karena kesehatan mental itu kesannya hal yang kecil gitu tapi ternyata ketika didalemin oh bisa ngefek ke hal-hal yang lebih besar juga gitu sih” (informan 3, wawancara mendalam, 18 Mei 2023).

Seperi kutipan wawancara dengan informan 3 di atas, bahwa pada dasarnya isu kesehatan mental seringkali diremehkan oleh orang dengan asumsi masalah itu tidak terlihat dan dianggap tidak mempengaruhi beberapa hal di dalam diri kita. Namun sebenarnya masalah kesehatan mental jika seringkali dianggap remeh ternyata dapat berdampak lebih besar bagi diri kita sendiri. Sehingga, masalah kesehatan mental yang seringkali dianggap remeh ternyata perlu untuk dicarikan solusinya dan dipahami cara penanganannya untuk mencegah terjadinya dampak yang lebih besar terhadap diri kita sendiri. Tidak hanya informan 3, informan 4 juga menjelaskan pandangannya, terkait upaya yang dilakukan Alpas.id dalam membantunya mengatasi masalah kesehatan mental yang dialaminya.

“di Alpas itu banyak konten-konten yang buat aku jadi pelajarin gimana

nge-treat diri sendiri di saat lagi gaada orang lain yang bisa ngertiin diri aku ya intinya aku ngerasa kaya punya temen yang bisa ngasih tau aku harus kaya gini loh gitu loh” (informan 4, wawancara mendalam, 1 Juli 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 4 di atas, bahwa melalui akun Instagram Alpas.id dirinya merasa memiliki teman yang menjadi *support system* dan memberikan arahan atas perilaku yang harus ia lakukan. Sehingga dalam hal ini, dapat dikatakan bahwa Alpas.id berupaya menjadi teman yang memberikan *influence* atas cara pikir dan perilaku yang positif bagi informan yang menyatakan dirinya memiliki masalah kesehatan mental. Sama halnya dengan informan 4, informan 5 juga menjelaskan pandangannya terkait upaya yang dilakukan Alpas.id dalam membantunya mengatasi masalah kesehatan mental yang dialaminya.

“pastinya bermanfaat banget buat aku yang seringkali bingung sama kondisi dan perasaan yang aku alami sih, aku juga sering banget nge-diagnosis diri aku sendiri tapi pas baca konten-kontennya Alpas.id aku jadi kaya ngerti oh ternyata aku lagi kesepian, lagi ngerasa stres” (informan 5, wawancara mendalam, 24 Juni 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 5 di atas, bahwa melalui akun Instagram Alpas.id ia merasa menjadi lebih memahami permasalahan dirinya sendiri. Ia juga menambahkan bahwa konten-konten Alpas.id menjadikannya lebih teredukasi mengenai masalah kesehatan mental dan mencegahnya melakukan *self-diagnose*. Sehingga, dalam hal ini dapat dijelaskan bahwa upaya Alpas.id dalam memberikan dukungan dan kebermanfaatan tidak hanya diupayakan melalui layanan curhat melalui LINE, namun juga melalui konten-konten di akun Instagram Alpas.id. Sama halnya dengan informan 5, informan 6 juga menjelaskan bagaimana upaya Alpas.id dalam membantunya mengatasi masalah kesehatan mental yang dialaminya.

“aku tuh kan orangnya minderan ya kurang percaya diri lah, terus pernah sekali muncul di beranda aku tuh kontennya Alpas yang ngasih tau gimana caranya ningkatin percaya diri nah mulai dari situ aku sering cari-cari tips di kontennya Alpas yang sesuai sama yang aku rasain” (informan 6, wawancara mendalam, 25 Juni 2023).

Seperti kutipan wawancara dengan informan 6 di atas, bahwa melalui akun Instagram Alpas.id ia merasa mendapatkan dukungan moral terutama dalam membangun rasa percaya diri pada dirinya sendiri. Tidak hanya itu, ia juga menambahkan bahwa pada akun Instagram Alpas.id ia merasa memiliki wadah dalam mendapatkan informasi sesuai dengan kebutuhan dirinya saat ini dimana memiliki masalah terkait dengan kepercayaan diri.

Setelah penjelasan di atas, dapat dikatakan bahwa melalui kehadiran komunitas Alpas.id yang menjadi salah satu komunitas kesehatan mental di Indonesia, setidaknya dapat memberikan dukungan secara mental atau emosional kepada para orang yang memiliki masalah kesehatan mental. Melalui ketersediaan informasi yang *up-to-date*, masyarakat menilai bahwa Alpas.id sejauh ini cukup membantu bagi anggota komunitas. Sehingga upaya Alpas.id dalam melepaskan orang-orang yang memiliki masalah kesehatan mental dari stigma-stigma dinilai cukup efektif dan membantu bagi informan 4,,5, dan 6. Informan 1,2,, dan 3 juga tidak hanya berupaya memberikan layanan yang optimal melalui layanan curhat dan ketersediaan ragam informasi kesehatan mental di akun Instagram Alpas.id.

Tabel 4. 6 Urgensi Kesehatan Mental

Deskripsi	Nathania (I-1)	Fathin (I-2)	Qurrot (I-3)	Faisal (I-4)	Lia (I-5)	Aulia (I-6)
Upaya Atasi Isu Kesehatan Mental	mencoba untuk menyelaraskan juga ya antara praktik dan juga teori, kira-kira ada benang merahnya engga dan kebetulan dari psikologi sendiri itu memang betul masa-masa dewasa muda mungkin <i>starting</i> dari 18-30 tahun fokus seseorang itu membangun	entah itu edukasi berdasarkan sosmed gitu sosmed dan <i>website</i> atau edukasi dari segi <i>event</i> -nya atau segi kita ber- <i>partnership</i> gitu ya atau edukasi ehh kaya memberika n sesi konseling gitu ya apa <i>peer counseling</i> gitu	kesehatan mental itu kesannya hal yang kecil gitu tapi ternyata ketika didalemin oh bisa ngefek ke hal-hal yang lebih besar juga gitu sih	di Alpas itu banyak konten-konten yang buat aku jadi pelajarin gimana <i>nge-treat</i> diri sendiri di saat lagi gaada orang lain yang bisa ngertiin diri aku ya intinya aku ngerasa kaya punya temen yang bisa ngasih tau aku harus kaya gini loh gitu loh	pastinya bermanfaat banget buat aku yang seringkali bingung sama kondisi dan perasaan yang aku alamin sih, aku juga sering banget nge-diagnosis diri aku sendiri tapi pas baca konten-kontennya Alpas.id aku jadi kaya ngerti oh ternyata aku lagi kesepian,	aku tuh kan orangnya minderan ya kurang percaya dirilah, terus pernah sekali muncul di beranda aku tuh kontennya Alpas yang ngasih tau gimana caranya ningkatin percaya dirilah mulai dari situ aku sering cari-cari tips di kontennya Alpas yang sesuai sama yang aku

Deskripsi	Nathania (I-1)	Fathin (I-2)	Qurrot (I-3)	Faisal (I-4)	Lia (I-5)	Aulia (I-6)
	relasi intim dengan orang-orang fokusnya lebih ke <i>relationship</i> dan juga <i>relationship</i> -nya pun mungkin ibaratnya lebih mendalam				lagi ngerasa stres	rasain

Sumber: Olahan Peneliti

Temuan Menarik:

1. Kehadiran komunitas Alpas.id menjadikan orang dengan masalah kesehatan mental menggantungkan dukungan secara emosional pada komunitas melalui keterbutuhan akan informasi kesehatan mental, seperti konten *tips* dan edukasi lain yang bermanfaat untuk diterapkan pada diri orang dengan masalah kesehatan mental tertentu.
2. Dalam konteks penelitian ini, orang dengan masalah kesehatan mental menyatakan bahwa dengan didengarkan mereka merasa menjadi lebih baik.

4.3. Diskusi Teoritik

Kehadiran komunitas virtual dan gaya berkomunikasi yang baru ini, seolah mengoyak tatanan komunikasi dalam komunitas tradisional atau yang dikenal dengan komunitas organik. Pada umumnya komunikasi yang lazim dilakukan masyarakat hakikatnya adalah komunikasi secara *face to face*. Perkembangan digitalisasi, pada akhirnya menghadirkan komunitas virtual yang mampu mengubah cara pandang individu untuk membangun satu cara berkomunikasi yang dianggap lebih efisien dan efektif dengan mengadopsi sarana media sosial yang masif penggunaannya di era digital saat ini seperti Instagram.

Bila selama ini tinjauan literatur berkaitan dengan studi tentang perilaku pada kelompok masyarakat yang dibangun dalam jejaring dengan mengamati

interaksi yang menggunakan simbol sehingga menciptakan makna, maka pada penelitian ini justru berbeda dalam sejumlah hal minimal terkait dengan tiga hal, pertama interaksi yang ditampilkan melalui sebuah simbol dan memiliki makna pada kelompok masyarakat kemudian dieksplorasi melalui 5 ide dasar Herbert G. Blumer. Konsep-konsep ini tidak hanya menjelaskan bentuk interaksi dan konstruksi yang terjadi pada komunitas virtual Alpas.id namun melihatnya dengan lebih seksama melalui 5 pengkategorian konsep.

Kedua, elaborasi teori interaksi simbolik Blumer yang dikaitkan dengan konsep komunitas virtual dalam konteks komunikasi kelompok pada dasarnya dapat menjelaskan esensi dari masyarakat (*society*) yang tidak lagi dipandang sebagai individu menyendiri, justru individu didefinisikan menjadi bagian dari seseorang yang melakukan proses interaksi dengan individu lain yang dalam hal ini terbentuk secara utuh pada sebuah tatanan masyarakat sehingga individu dapat menentukan keterlibatan perilaku yang dipilih hingga menuntun individu untuk terlibat dalam proses pengambilan keputusan atau yang dapat disebut tindakan bersama.

Ketiga, latar belakang hadirnya komunitas lahir dari urgensi isu kesehatan mental di Indonesia yang dalam penelitian ini dapat menjelaskan bagaimana orang dengan masalah kesehatan mental membangun cara interaksi efektif dan efisien upaya mendapatkan dukungan secara emosional dan mencari suatu *support system* melalui komunitas Alpas.id. Selama ini, interaksi secara tatap muka diandalkan upaya mendapatkan intervensi psikolog atau psikiater namun kemajuan era digital menjadikan masyarakat dapat melakukan tindak pencegahan melalui kehadiran komunitas kesehatan mental Alpas.id dengan berkomunikasi secara digital pada struktur tatanan masyarakat maya yang tidak terbatas pada ruang dan waktu.

