

BAB IV

HASIL & PEMBAHASAN

Pada Bab ini akan menjelaskan tentang data yang telah dikumpulkan oleh peneliti melalui wawancara kepada lima informan yang telah ditentukan. Masing-masing informan diwawancarai satu per satu secara mendalam dengan pertanyaan-pertanyaan sesuai dengan pedoman wawancara yang telah dibuat. Hasil analisis terkait strategi komunikasi yang di paparkan oleh Arifin dalam proses pengajaran akan dijelaskan melalui pernyataan dari Informan sebagai hasil dari wawancara yang telah dilakukan.

4.1 Gambaran Umum Subjek Penelitian

@studiodjiwa menjadi sebuah platform kesehatan mental yang menarik dan mudah diakses melalui akun Instagram mereka. Dengan pendekatan yang kreatif dan inovatif, @studiodjiwa menyampaikan informasi tentang kesehatan mental melalui seni, seperti infografis, komik kartun, dan ilustrasi. Konten-konten ini dirancang dengan baik untuk membuatnya mudah dimengerti oleh berbagai lapisan masyarakat, menjadikannya alat yang efektif untuk menyebarkan pengetahuan.

Daya tarik utama dari konten @studiodjiwa adalah penyampaian informasi melalui komik kartun. Gaya ini tidak hanya membuat pesan lebih menarik tetapi juga lebih mudah dicerna oleh khalayak. Dengan demikian, mereka menciptakan lingkungan yang bersahabat dan mendukung, yang dapat membuat topik kesehatan mental lebih mudah diterima oleh audiens yang lebih luas.

Jumlah pengikut @studiodjiwa yang mencapai 91,5 ribu menunjukkan adanya minat yang signifikan dari masyarakat terhadap konten-konten kesehatan mental yang disajikan. Jumlah postingan yang mencapai 418 pada Desember 2022 menunjukkan konsistensi mereka dalam memberikan informasi sepanjang waktu. Keputusan peneliti untuk menganalisis feeds Instagram @studiodjiwa adalah langkah yang tepat karena feeds menjadi tempat utama bagi pengguna untuk melihat dan mengakses informasi terbaru.

Selain itu, highlights yang disediakan @studiodjiwa di Instagram memberikan sarana interaksi tambahan bagi pengikut mereka. Ini dapat

menciptakan komunitas online di sekitar topik kesehatan mental, di mana pengikut dapat saling berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan. @studiodjiwa, dengan menyediakan platform interaktif ini, tidak hanya memberikan informasi tetapi juga membangun komunitas yang peduli akan kesehatan mental. Akun Instagram @tanyapsikologi muncul sebagai platform yang menghubungkan pengguna dengan pengetahuan seputar psikologi, khususnya dalam konteks kesehatan mental. Dengan pendekatan yang berfokus pada kemudahan pemahaman, akun ini menggunakan bahasa yang sederhana dan visual yang rapi untuk menyampaikan informasi kompleks tentang psikologi. Pendekatan ini dapat meningkatkan aksesibilitas pengetahuan psikologi bagi berbagai lapisan masyarakat.

Dengan jumlah pengikut mencapai 76,7 ribu dan lebih dari 1,000 postingan hingga Desember 2022, @tanyapsikologi telah membangun komunitas yang solid di platform Instagram. Jumlah postingan yang cukup besar menunjukkan konsistensi dalam memberikan konten, memberikan nilai tambah bagi pengikut yang ingin terus memperluas pemahaman mereka tentang kesehatan mental.

Kerjasama dengan para psikolog dan penyelenggaraan sesi live terjadwal adalah inisiatif yang sangat positif. Ini tidak hanya memberikan pengikut akses langsung ke sumber daya ahli dalam bidang psikologi, tetapi juga menciptakan interaksi langsung antara pengguna dan para profesional. Live sessions dapat menjadi forum interaktif yang memungkinkan para pengikut untuk bertanya, berbagi, dan belajar secara real-time, menciptakan pengalaman pembelajaran yang lebih mendalam.

Akun Instagram @tanyapsikologi bukan hanya sumber informasi, tetapi juga komunitas yang aktif dan berinteraksi. Mereka tidak hanya memberikan pengetahuan tetapi juga menciptakan ruang untuk diskusi dan dukungan, menggambarkan peran yang signifikan dalam pendidikan dan pemahaman kesehatan mental di lingkungan digital.

4.2 Hasil dan Analisa Penelitian

Dalam sub bab ini, permasalahan secara umum dijelaskan sebagai landasan bagi peneliti untuk menganalisis cara pengemasan pesan Kesehatan mental di akun

Instagram @studiodjiwa dan @@tanyapsikologi. Analisis tersebut mencakup pemecahan rinci terkait bentuk pesan, tema, jenis konten, dan konten terkait Kesehatan mental pada periode Januari-Desember 2022.

4.2.1 Frekuensi Postingan Instagram

Objek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah konten edukasi dalam Instagram @studiodjiwa dan @tanyapsikologi. Instagram @studiodjiwa merupakan salahsatu sumber informasi terkait kesehatan mental bagi masyarakat luas khususnya pengguna Instagram. Didalam Instagram @tanyapsikologi seperti halnya Instagram @studiodjiwa kontennya juga mengenai kesehatan mental tetapi lebih persuasif kepada konsultasi mengenai kesehatan mental. Akun Instagram @tanyapsikologi juga menyediakan layanan mengenai konsultasi curhatan hati atau cerita kepada psikolog.

4.2.1.1 @STUDIODJIWA

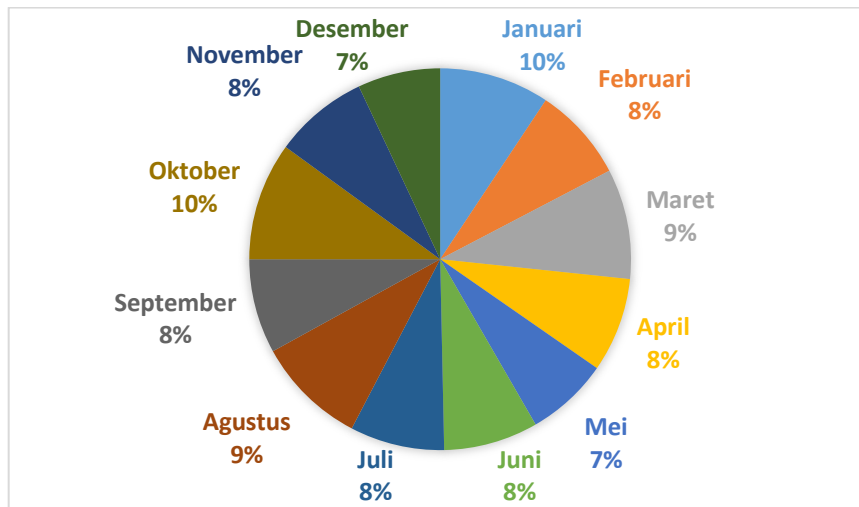
Pada tahun 2022 terdapat 130 konten di akun @studiodjiwa. Konten kesehatan mental dalam instagram @studiodjiwa sebanyak 99 postingan dalam kurun waktu Januari-Desember 2022. Total 99 Postingan ini mencerminkan komitmen @studiodjiwa untuk menyebarkan informasi dan dukungan terkait kesehatan mental kepada pengikutnya.

Peningkatan jumlah postingan dalam kategori ini dapat menjadi indikator penting bagi masyarakat untuk lebih memahami dan menghargai pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 4.1 Tabel Frekuensi Postingan Konten Instagram @studiodjiwa

Bulan	Jumlah Postingan	Frekuensi
Januari	9	9,33%
Februari	8	8%
Maret	9	9,33%
April	8	8%
Mei	7	7%
Juni	8	8%
Juli	8	8%
Agustus	9	9,33%
September	8	8%
Oktober	10	10%
November	8	8%
Desember	7	7%

Total	99	100%
--------------	-----------	-------------

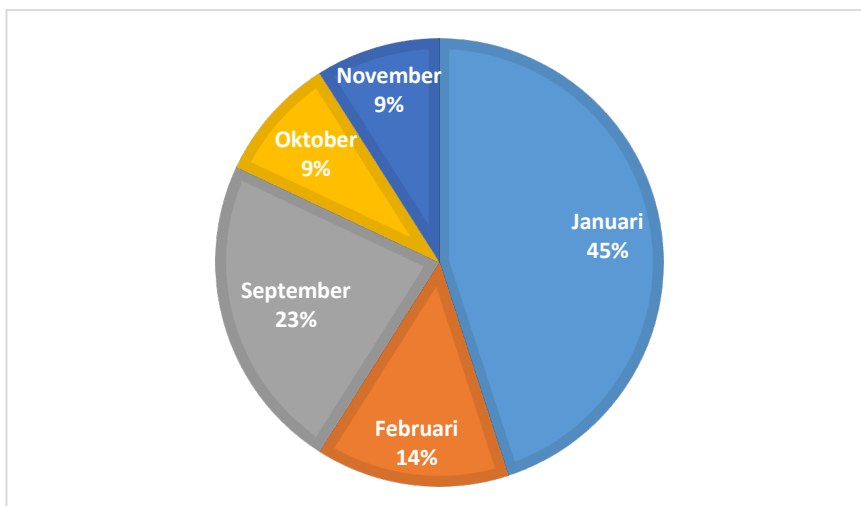


4.2.1.2 @TANYAPSIKOLOGI

Pada tahun 2022 terdapat 51 konten di akun @tanyapsikologi. Konten kesehatan mental dalam instagram @tanyapsikologi hanya 31 postingan konten kesehatan mental dalam kurun waktu Januari-Desember 2022. Total 31 konten tersebut mencakup berbagai topik terkait kesehatan mental, seperti tips kesehatan mental, informasi mengenai gangguan mental, dukungan psikologis, atau saran untuk meningkatkan kesejahteraan emosional. Dengan jumlah postingan yang relatif rendah, dapat menjadi pertimbangan untuk menggali lebih lanjut atau menyelidiki bagaimana pemilik akun dapat meningkatkan frekuensi atau keragaman konten kesehatan mental agar lebih mendukung dan memberikan informasi bermanfaat bagi pengikutnya.

Tabel 4.2 Tabel Frekuensi Postingan Konten Instagram @tanyapsikologi

Bulan	Jumlah Postingan	Frekuensi
Januari	14	45%
Februari	4	14%
September	7	23%
Oktober	3	9%
November	3	9%
Total	31	100%



4.2.2 Sifat Pesan

Pengertian sifat pesan merujuk pada karakteristik atau atribut-aspek tertentu yang dapat menggambarkan atau mempengaruhi bagaimana pesan tersebut disampaikan, diterima, dan dipahami oleh pihak yang terlibat dalam proses komunikasi. Melalui @studiodjiwa dan @tanyapsikologi, diharapkan pesan-pesan yang disampaikan memberikan dampak positif, meningkatkan pemahaman, dan mendukung kesehatan mental pengikutnya.

4.2.2.1 Sifat Pesan Informatif

Dengan metode analisis konten, penelitian ini mengungkapkan bahwa akun Instagram @studiodjiwa dan TanyaPsikologi berhasil menciptakan sifat pesan informatif yang tidak hanya mengedukasi, tetapi juga menginspirasi. Berikut adalah penggambaran sifat pesan informatif dari setiap akun.

Pada tanggal 3 Januari 2022, akun @studiodjiwa melanjutkan tema peningkatan kesadaran dengan fokus pada mengatasi stres melalui konsep eustress dan distress. Dalam hal ini, sifat pesan yang disampaikan adalah informatif, yang berarti pesan tersebut bertujuan untuk memberikan pengetahuan atau informasi kepada audiens mengenai dua bentuk stres tersebut.

Karakter informatif pesan ini dapat dikaitkan dengan konsep komunikasi edukatif atau komunikasi informasi, di mana tujuannya adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada audiens mengenai topik tertentu. Model komunikasi seperti model transmisi atau model interaksi dapat digunakan untuk memahami bagaimana informasi disampaikan dan diterima oleh audiens.

Bentuk konten yang dijelaskan sebagai informasi menekankan bahwa pesan ini dirancang untuk menyampaikan pengetahuan. Dalam hal ini, teori gatekeeping atau teori agenda setting dapat relevan, karena akun @studiodjiwa berperan sebagai "gatekeeper" yang memilih dan menyajikan informasi tertentu kepada audiensnya. Teori gatekeeping mencerminkan proses dimana pemilik media atau pembuat konten memilih, mengedit, dan mengontrol aliran informasi yang disajikan kepada audiens. Dalam hal ini, akun @studiodjiwa menjadi kurator atau penjaga pintu gerbang informasi, memilih informasi yang akan disampaikan kepada audiensnya. Teori agenda setting, sementara itu, menunjukkan bahwa media atau pembuat konten memiliki kekuatan untuk memilih topik yang menjadi fokus perhatian audiens. Dengan memilih dan menyajikan informasi tertentu, akun @studiodjiwa dapat membantu membentuk agenda atau prioritas audiens mengenai topik tersebut.

Penggunaan gambar, grafik, atau studi kasus di dalam posting tersebut menjadi contoh konkret dari penggabungan unsur-unsur tersebut. Gambar dan grafik dapat memberikan visualisasi yang jelas dan menarik mengenai perbedaan antara eustress dan distress, sementara studi kasus dapat memberikan contoh real-life yang memperkuat pemahaman konsep-konsep tersebut.

Jenis konten yang merupakan kombinasi menunjukkan bahwa posting tersebut menggunakan berbagai unsur atau elemen untuk menyampaikan pesan tentang eustress dan distress. Pendekatan ini tidak hanya memperkaya pengalaman audiens, tetapi juga memastikan bahwa pesan yang disampaikan dapat dipahami oleh berbagai tipe pemahaman, menciptakan dampak yang lebih besar dalam penyebaran informasi mengenai eustress dan distress. Ini mencakup penggunaan gambar, grafik, atau studi kasus untuk mendemonstrasikan konsep-konsep tersebut. Pendekatan ini mencerminkan aspek multimodalitas dalam komunikasi.



Gambar 4.3 Konten Melawan Stress dengan Eustress dan Distress

Pada tanggal 24 Januari 2022, akun @studiodjiwa memfokuskan topiknya pada pola asuh orang tua dari sudut pandang psikologi. Dalam hal ini, sifat pesan yang diusung adalah informatif, menunjukkan bahwa pesan tersebut bertujuan untuk memberikan pengetahuan atau informasi mengenai pola asuh orang tua dengan perspektif psikologi.

Tema pesan yang mencakup peningkatan kesadaran dapat dihubungkan dengan teori komunikasi kesehatan atau teori agenda setting. Pesan tersebut berusaha meningkatkan kesadaran audiens terkait pentingnya memahami dan meresapi dampak pola asuh terhadap perkembangan psikologis anak.

Bentuk konten yang didefinisikan sebagai informasi menyoroti bahwa pesan ini disusun untuk menyampaikan pengetahuan dan pemahaman tentang pola asuh dari perspektif psikologi. Dalam konteks ini, terdapat relevansi dengan teori komunikasi efektif dan teori pendidikan.

Teori komunikasi efektif menjadi relevan karena pesan ini memiliki tujuan untuk efektif dalam menyampaikan informasi. Teori ini menekankan aspek-aspek seperti kejelasan, keterbacaan, dan daya tarik pesan agar dapat diterima dengan baik oleh audiens. Dengan merancang pesan yang efektif, pembuat pesan berusaha

memastikan bahwa pengetahuan dan pemahaman mengenai pola asuh dari perspektif psikologi dapat disampaikan dengan jelas dan mudah dipahami oleh audiens.

Teori pendidikan juga relevan karena pesan ini tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga bertujuan agar audiens dapat mengaplikasikan atau meresapi pengetahuan tersebut. Teori pendidikan menekankan pentingnya penyampaian informasi yang dapat merangsang pemikiran kritis, pemahaman mendalam, dan aplikasi praktis. Dalam konteks ini, pesan ini tidak hanya berusaha untuk memberikan pengetahuan tentang pola asuh, tetapi juga untuk membangun pemahaman yang mendalam sehingga audiens dapat mengaplikasikannya dalam konteks kehidupan sehari-hari.

Jenis konten yang merupakan kombinasi menunjukkan bahwa posting tersebut menggunakan berbagai elemen atau pendekatan untuk menyampaikan pesan. Ini bisa melibatkan penggunaan contoh kasus, analogi, atau ilustrasi visual untuk mendukung informasi yang disampaikan. Pendekatan ini mencerminkan konsep multimodalitas dalam komunikasi.



Gambar 4.4 Pola Asuh Orang Tua dari Sudut Pandang Psikologi

Pada tanggal 27 Januari 2022, akun @studiodjiwa memusatkan perhatian pada kebiasaan yang dapat meningkatkan produktivitas dan mencegah stres. Dalam konteks ini, sifat pesan yang diusung adalah informatif, menandakan bahwa pesan

tersebut dirancang untuk memberikan pengetahuan atau informasi mengenai kebiasaan yang dapat membantu seseorang menjadi lebih produktif dan mengelola stres.

Tema pesan yang melibatkan perawatan diri dapat dihubungkan dengan berbagai teori komunikasi, termasuk teori self-disclosure atau teori komunikasi kesehatan mental. Pesan tersebut bertujuan untuk mendorong audiens untuk merawat diri mereka sendiri dengan meningkatkan produktivitas dan mengelola stres sebagai bagian dari kesejahteraan mereka.

Bentuk konten yang dijelaskan sebagai informasi menekankan bahwa pesan ini ditujukan untuk menyampaikan pengetahuan dan pemahaman mengenai kebiasaan produktif dan manajemen stres. Dalam konteks ini, teori komunikasi pendidikan atau teori diseminasi informasi dapat relevan, karena pesan ini berusaha memberikan informasi yang dapat diaplikasikan oleh audiens dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Jenis konten yang merupakan kombinasi menunjukkan bahwa posting tersebut menggunakan berbagai elemen atau pendekatan untuk menyampaikan pesan. Ini bisa mencakup tips praktis, ilustrasi visual, atau bahkan kutipan yang dapat memperkuat pesan tersebut. Pendekatan ini mencerminkan konsep multimodalitas dalam komunikasi.

Gambar 4.5 Kebiasaan untuk menjadi produktif agar tidak stress



Pada tanggal 31 Januari 2022, akun @studiodjiwa memfokuskan topiknya pada perbandingan antara menjadi "morning person" (seseorang yang lebih aktif di pagi hari) dan "evening person" (seseorang yang lebih aktif di malam hari) serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental. Dalam konteks ini, sifat pesan yang diusung adalah informatif, menunjukkan bahwa pesan tersebut bertujuan untuk memberikan pengetahuan atau informasi mengenai perbedaan antara dua tipe ini dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

Tema pesan yang mencakup peningkatan kesadaran dihubungkan dengan teori komunikasi edukatif atau teori penyebaran informasi. Pesan tersebut berusaha meningkatkan pemahaman audiens tentang peran dan pengaruh menjadi "morning person" atau "evening person" terhadap kesehatan mental mereka.

Bentuk konten yang dijelaskan sebagai informasi menekankan bahwa pesan ini dirancang untuk menyampaikan pengetahuan dan pemahaman tentang dua tipe tersebut dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental. Teori komunikasi risiko atau teori komunikasi kesehatan mental relevan, karena pesan ini mencoba menyampaikan informasi yang dapat memotivasi audiens untuk membuat keputusan yang lebih baik terkait pola tidur dan aktivitas harian mereka.

Jenis konten yang merupakan kombinasi menunjukkan bahwa posting tersebut menggunakan berbagai elemen atau pendekatan untuk menyampaikan pesan. Ini mencakup data ilmiah, cerita pengalaman, atau tips praktis untuk membantu audiens mengoptimalkan pola tidur mereka.

Gambar 4.6 Menjadi *morning person* dan *evening person*



Pada tanggal 7 Februari 2022, akun @studiodjiwa mengangkat topik tentang hal-hal yang sebenarnya tidak perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan mental. Dalam konteks ini, sifat pesan yang diusung adalah informatif, menunjukkan bahwa pesan tersebut bertujuan untuk memberikan pengetahuan atau informasi mengenai perilaku atau kebiasaan yang tidak berkontribusi positif terhadap kesehatan mental.

Pesan yang menekankan peningkatan kesadaran dapat dihubungkan dengan teori komunikasi kesehatan atau teori framing. Pesan ini berusaha meningkatkan kesadaran audiens tentang tindakan atau kebiasaan tertentu yang sebenarnya tidak mendukung kesehatan mental mereka. Teori komunikasi kesehatan relevan karena pesan ini berfokus pada penyampaian informasi yang dapat memengaruhi persepsi dan perilaku terkait kesehatan mental.

Teori framing juga dapat dikaitkan dengan tema ini, karena pesan ini mencoba mengubah cara audiens memandang atau memahami tindakan-tindakan yang mungkin merugikan kesehatan mental mereka. Framing dalam konteks ini

melibatkan penyajian pesan dengan cara tertentu untuk mempengaruhi interpretasi audiens terhadap informasi yang disampaikan.

Bentuk konten yang dijelaskan sebagai informasi menekankan bahwa pesan ini ditujukan untuk menyampaikan pengetahuan dan pemahaman mengenai hal-hal yang sebenarnya tidak perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan mental. Dalam konteks ini, teori komunikasi edukatif atau teori penyebaran informasi dapat relevan. Pesan ini mengadopsi pendekatan edukatif dengan memberikan informasi yang dapat mengubah sikap atau perilaku audiens terkait kesehatan mental.

Dengan merancang pesan sebagai sumber informasi yang dapat mengubah persepsi audiens tentang tindakan-tindakan yang tidak mendukung kesehatan mental, pesan ini dapat berpotensi mencapai tujuannya untuk meningkatkan kesadaran dan memotivasi perubahan positif dalam perilaku audiens terkait kesehatan mental mereka.

Jenis konten yang merupakan kombinasi menunjukkan bahwa posting tersebut menggunakan berbagai elemen atau pendekatan untuk menyampaikan pesan informatif. Ini bisa melibatkan contoh kasus, ilustrasi visual, atau bahkan strategi persuasif untuk memperkuat pesan tersebut. Pendekatan ini mencerminkan konsep multimodalitas dalam komunikasi.



Gambar 4.7 Hal-hal yang sebenarnya tidak perlu dilakukan untuk kesehatan mental

Pada tanggal 10 Februari 2022, akun @studiodjiwa membahas topik mengenai penjelasan perilaku sehat (healthy) dan perilaku beracun (toxic). Dalam konteks ini, sifat pesan yang diusung adalah informatif, menunjukkan bahwa pesan tersebut dirancang untuk memberikan pengetahuan atau informasi mengenai

perbedaan perilaku yang mendukung kesehatan dan perilaku yang bersifat merugikan.

Tema pesan yang mencakup peningkatan kesadaran dapat dihubungkan dengan berbagai teori komunikasi, seperti teori framing atau teori persuasi. Dalam hal ini, pesan berusaha meningkatkan kesadaran audiens terhadap implikasi dari perilaku sehat dan beracun, dengan harapan dapat memotivasi perubahan perilaku. Teori framing dapat terkait karena pesan ini mencoba mempengaruhi cara audiens memahami dan menafsirkan informasi tentang perilaku sehat dan beracun. Framing dilakukan untuk memberikan sudut pandang atau interpretasi tertentu yang dapat merangsang perubahan sikap atau perilaku

Bentuk konten yang dijelaskan sebagai informasi menekankan bahwa pesan ini ditujukan untuk menyampaikan pengetahuan dan pemahaman mengenai perilaku sehat dan beracun. Dalam konteks ini, teori komunikasi pendidikan atau teori diseminasi informasi dapat relevan. Pendekatan ini menekankan pada penyampaian informasi yang dapat diaplikasikan oleh audiens dalam kehidupan sehari-hari mereka. Pesan ini berfungsi sebagai sumber pengetahuan yang dapat membantu audiens dalam membuat keputusan yang lebih baik terkait perilaku mereka.

Dengan mengintegrasikan teori framing dan persuasi dalam pesan, serta menyajikan informasi dengan cara yang dapat diaplikasikan, pesan ini dapat memiliki dampak yang lebih besar dalam mencapai tujuannya untuk meningkatkan kesadaran dan memotivasi perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat.

Jenis konten yang merupakan kombinasi menunjukkan bahwa posting tersebut menggunakan berbagai elemen atau pendekatan untuk menyampaikan pesan informatif. Ini bisa melibatkan contoh kasus, ilustrasi visual, atau bahkan tips praktis untuk membantu audiens memahami dan mengenali perilaku sehat dan beracun. Pendekatan ini mencerminkan konsep multimodalitas dalam komunikasi.



Gambar 4.8 Penjelasan perilaku *healthy* dan *toxic*

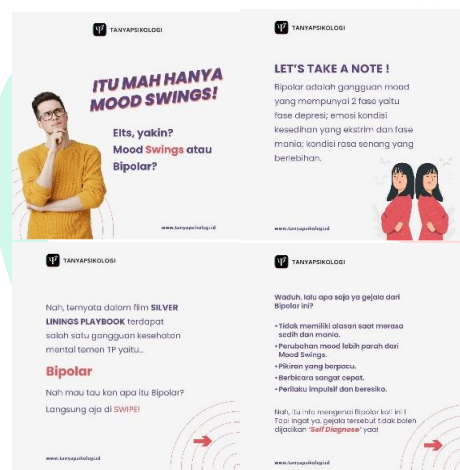
Pada tanggal 11 Januari 2022, akun @tanyapsikologi membagikan konten dengan tema "Memahami perbedaan Mood Swings dengan Bipolar." Pada dasarnya, pesan ini memiliki sifat informatif dengan fokus pada peningkatan kesadaran terhadap perbedaan antara mood swings biasa dan gangguan bipolar.

Sifat informatif pesan tersebut mencerminkan niat untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada audiens mengenai kondisi kesehatan mental. Pemberian informasi ini bersifat edukatif, bertujuan untuk membantu audiens membedakan antara perubahan suasana hati yang umum terjadi dengan kondisi bipolar yang lebih kompleks.

Bentuk konten yang digunakan adalah informasi, di mana akun @tanyapsikologi menyampaikan penjelasan tentang ciri khas fase depresi dalam bipolar dan perbedaannya dengan mood swings biasa. Konten ini dapat membantu audiens memahami gejala-gejala yang perlu diperhatikan dan mengarahkan mereka untuk mencari informasi lebih lanjut atau berkonsultasi dengan profesional kesehatan mental.

Jenis konten yang digunakan adalah kombinasi, menandakan penggunaan berbagai elemen seperti teks dan mungkin juga gambar atau ilustrasi untuk menyampaikan informasi. Penggabungan ini dapat membantu menyajikan konten dengan cara yang lebih menarik dan mudah dicerna oleh audiens.

Dalam perspektif ilmu komunikasi, pesan ini dapat dikaitkan dengan teori komunikasi pencegahan atau teori kesehatan mental. Pemberian informasi mengenai perbedaan antara mood swings dan bipolar bertujuan untuk mencegah kebingungan atau kesalahpahaman di kalangan masyarakat tentang kondisi kesehatan mental ini. Selain itu, pendekatan informatif juga mencerminkan usaha untuk meningkatkan literasi kesehatan mental melalui media sosial.



Gambar 4.9 mengenal *mood swings*

Pada tanggal 6 September 2022, akun @tanyapsikologi membagikan konten dengan tema "Kesepian." Pesan ini memiliki sifat informatif dengan fokus pada peningkatan kesadaran terhadap pengertian kesepian.

Sifat informatif pesan tersebut mencerminkan niat untuk memberikan pengetahuan kepada audiens tentang sifat dan ciri kesepian. Dengan membahas pengertian kesepian, pesan ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang perasaan ini, dan mungkin juga memberikan wawasan tentang bagaimana mengenali dan mengatasi kesepian.

Bentuk konten yang digunakan adalah informasi, di mana akun @tanyapsikologi menyampaikan definisi atau pemahaman tentang kesepian. Jenis konten ini dapat mencakup teks informatif atau mungkin juga menggunakan gambar atau ilustrasi untuk memberikan dukungan visual pada pesan.

Jenis konten yang digunakan adalah kombinasi, menunjukkan adanya penggunaan berbagai elemen untuk menyampaikan pesan. Hal ini bisa mencakup penggunaan teks, gambar, atau mungkin juga contoh kasus untuk menjelaskan konsep kesepian. Pendekatan ini membantu menjaga ketertarikan audiens dan membuat pesan lebih mudah dicerna.

Dalam perspektif ilmu komunikasi, pesan ini dapat dikaitkan dengan teori komunikasi pencegahan atau teori kesehatan mental. Pemberian informasi mengenai kesepian bertujuan untuk meningkatkan kesadaran audiens terhadap kondisi ini dan mungkin juga memberikan saran atau informasi tentang cara mengatasi atau mencegah kesepian. Selain itu, pendekatan kombinasi dengan penggunaan berbagai jenis konten dapat meningkatkan efektivitas komunikasi melalui media sosial.

Gambar 4.10 pengertian *loneliness*



Pada tanggal 8 September 2022, akun @tanyapsikologi membagikan konten dengan tema "Penjelasan mengenai penyebab kesepian." Pesan ini memiliki sifat informatif dengan tujuan meningkatkan kesadaran audiens tentang faktor-faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kesepian.

Sifat informatif pesan tersebut menunjukkan bahwa pesan ini didesain untuk memberikan pengetahuan atau pemahaman kepada audiens mengenai alasan di balik perasaan kesepian. Dengan membahas penyebab kesepian, pesan ini dapat membantu individu mengidentifikasi situasi atau kondisi tertentu yang mungkin memicu perasaan kesepian.

Bentuk konten yang digunakan adalah informasi, di mana akun @tanyapsikologi memberikan penjelasan atau pemahaman tentang berbagai penyebab kesepian. Penggunaan teks, mungkin disertai dengan ilustrasi atau gambar, dapat membantu menyampaikan informasi dengan jelas.

Jenis konten yang digunakan adalah kombinasi, menunjukkan adanya penggunaan berbagai elemen untuk menyampaikan pesan. Kombinasi teks dan gambar dapat membuat pesan lebih menarik dan dapat diakses oleh berbagai jenis audiens.

Dalam perspektif ilmu komunikasi, pesan ini dapat dikaitkan dengan teori komunikasi pencegahan atau teori kesehatan mental. Pemberian informasi mengenai penyebab kesepian bertujuan untuk meningkatkan kesadaran audiens terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental. Selain itu, penggunaan kombinasi konten dapat membantu memperkuat pesan dan meningkatkan daya tangkap audiens melalui media sosial.



Gambar 4.11 mengapa seseorang mengalami kesepian

Pada tanggal 10 September 2022, akun @tanyapsikologi membagikan konten dengan tema "Penjelasan dampak dari kesepian." Pesan ini memiliki sifat informatif dan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran audiens tentang dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh perasaan kesepian.

Sifat informatif pesan tersebut menunjukkan bahwa pesan ini dirancang untuk memberikan informasi konkret mengenai konsekuensi yang mungkin dialami oleh seseorang yang merasa kesepian. Hal ini dapat membantu audiens untuk lebih memahami urgensi mengatasi atau mencegah kesepian.

Bentuk konten yang digunakan adalah informasi, di mana akun @tanyapsikologi memberikan penjelasan atau pemahaman tentang dampak kesepian. Penggunaan teks, mungkin disertai dengan ilustrasi atau gambar, dapat membantu menyampaikan informasi dengan jelas dan menarik.

Jenis konten yang digunakan adalah kombinasi, menunjukkan adanya penggunaan berbagai elemen untuk menyampaikan pesan. Kombinasi teks dan gambar dapat membuat pesan lebih menarik dan dapat diakses oleh berbagai jenis audiens.

Dalam perspektif ilmu komunikasi, pesan ini dapat dikaitkan dengan teori komunikasi kesehatan atau teori framing. Pemberian informasi mengenai dampak kesepian bertujuan untuk meningkatkan kesadaran audiens terhadap konsekuensi kesehatan mental yang mungkin terjadi. Selain itu, penggunaan kombinasi konten dapat membantu memperkuat pesan dan meningkatkan daya tangkap audiens melalui media sosial.



Gambar 4.12 dampak kesepian

Pada tanggal 22 Oktober 2022, akun @tanyapsikologi membagikan konten dengan tema "Penjelasan dari bahaya Dunning-Kruger Effect." Pesan ini memiliki sifat informatif, bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada audiens tentang bahaya dari Dunning-Kruger Effect.

Sifat informatif pesan tersebut menunjukkan bahwa pesan ini fokus pada memberikan informasi dan penjelasan mengenai efek tersebut, sehingga audiens dapat lebih memahami konsep dan dampaknya. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kesadaran terhadap fenomena tersebut.

Bentuk konten yang digunakan adalah informasi, di mana akun @tanyapsikologi memberikan penjelasan terkait Dunning-Kruger Effect. Mungkin menggunakan teks dan ilustrasi untuk memudahkan pemahaman audiens.

Jenis konten yang digunakan adalah kombinasi, menunjukkan bahwa pesan ini tidak hanya mengandalkan satu jenis elemen konten. Kombinasi teks dan gambar dapat membuat pesan lebih menarik dan mudah dicerna oleh audiens.

Dalam perspektif ilmu komunikasi, pesan ini dapat dikaitkan dengan teori komunikasi kesehatan atau teori framing. Pemberian informasi mengenai bahaya Dunning-Kruger Effect bertujuan untuk meningkatkan kesadaran audiens tentang potensi risiko dan konsekuensi dari kurangnya kesadaran akan keterbatasan diri. Selain itu, penggunaan kombinasi konten dapat memperkuat pesan dan membuatnya lebih menarik untuk diikuti oleh audiens di media sosial.



Gambar 4.13 bahaya *Dunning-Kruger Effect*

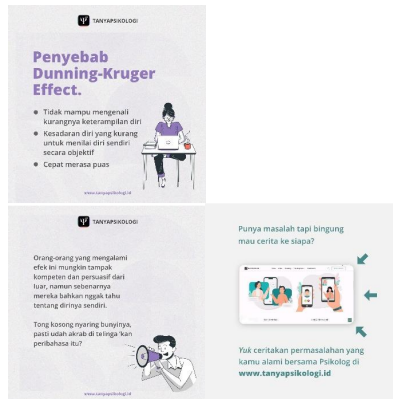
Pada tanggal 20 Oktober 2022, akun @tanyapsikologi membagikan konten dengan tema "Penyebab Dunning-Kruger Effect." Pesan ini memiliki sifat informatif, yang mengindikasikan bahwa fokusnya adalah memberikan informasi kepada audiens tentang penyebab dari Dunning-Kruger Effect.

Dalam konteks ilmu komunikasi, sifat informatif pesan ini menggambarkan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman audiens tentang faktor-faktor yang memicu Dunning-Kruger Effect. Pesan ini dapat membantu audiens mengidentifikasi situasi atau perilaku yang dapat menyebabkan efek ini.

Bentuk konten yang digunakan adalah informasi, menunjukkan bahwa pesan tersebut dapat mengandung penjelasan atau deskripsi terkait penyebab Dunning-Kruger Effect. Mungkin disertakan dengan ilustrasi atau grafik untuk membantu penjelasan.

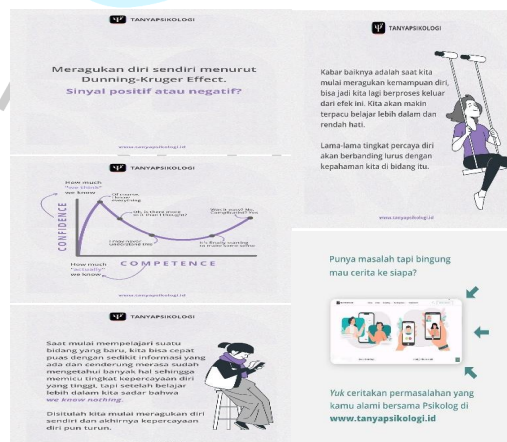
Jenis konten yang digunakan adalah kombinasi, menandakan bahwa pesan ini tidak hanya mengandalkan satu elemen konten. Penggunaan kombinasi teks, gambar, atau elemen visual lainnya dapat memperkuat pesan dan membuatnya lebih menarik serta mudah dicerna oleh audiens.

Dalam perspektif ilmu komunikasi, pesan ini dapat dikaitkan dengan teori komunikasi kesehatan atau teori framing. Pemberian informasi tentang penyebab Dunning-Kruger Effect bertujuan untuk meningkatkan kesadaran audiens tentang faktor-faktor yang dapat menyebabkan kurangnya kesadaran akan keterbatasan diri. Penggunaan kombinasi konten membantu menyampaikan pesan dengan cara yang lebih menarik dan dapat diingat oleh audiens.



Gambar 4.14 penyebab *Dunning-Kruger Effect*

Pada tanggal 19 Oktober 2022, akun @tanyapsikologi menyajikan konten informatif dengan tema "Meragukan Diri Sendiri Menurut Dunning-Kruger Effect." Pesan ini secara khusus dirancang untuk meningkatkan kesadaran audiens terhadap fenomena Dunning-Kruger Effect dan bagaimana meragukan diri sendiri dapat menjadi langkah keluar dari efek tersebut. Melalui penjelasan yang diberikan, pesan tersebut menginformasikan audiens tentang pentingnya sikap kritis terhadap diri sendiri dan membuka diri terhadap pemahaman diri yang lebih mendalam. Kontennya berfokus pada menyampaikan informasi secara jelas dan mudah dipahami, mungkin melibatkan kombinasi elemen teks dan visual untuk mendukung penjelasan. Dari perspektif ilmu komunikasi, pesan ini dapat dihubungkan dengan teori komunikasi kesehatan atau teori framing, karena berusaha meningkatkan literasi kesehatan mental audiens dan menggeser kerangka pemikiran terkait pengaruh Dunning-Kruger Effect pada penilaian diri.



Gambar 4.15 meragukan diri sendiri menurut *Dunning-Kruger Effect*

Pada tanggal 12 Oktober 2022, akun @tanyapsikologi membagikan konten informatif dengan tema "Penjelasan Mengenai Dunning-Kruger Effect." Pesan ini dapat dikarakterisasi sebagai informatif, dengan fokus pada meningkatkan kesadaran audiens terhadap efek kognitif yang dinamakan Dunning-Kruger. Konten tersebut, dalam bentuk kombinasi teks dan mungkin elemen visual, memberikan penjelasan yang jelas tentang apa itu Dunning-Kruger Effect, yaitu suatu bias kognitif di mana seseorang melebih-lebihkan pengetahuan atau kemampuannya.

Dari perspektif ilmu komunikasi, pesan ini terkait dengan teori komunikasi kesehatan atau teori framing, karena berusaha memberikan pemahaman kepada audiens tentang fenomena psikologis ini dengan harapan dapat meningkatkan literasi dan kesadaran mereka terhadap cara penilaian diri dapat terpengaruh. Selain itu, penggunaan kombinasi konten seperti teks dan gambar dapat membantu memfasilitasi pemahaman yang lebih baik, sesuai dengan prinsip-prinsip komunikasi efektif.

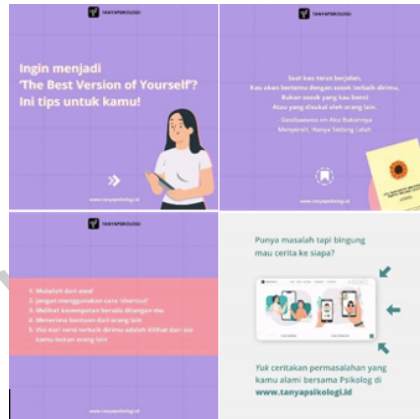


Gambar 4.16 Pengertian *Dunning Kruger Effect*

Pada tanggal 4 Januari 2022, akun @tanyapsikologi membagikan konten informatif dengan tema "Tips Menjadi The Best Version of Yourself." Pesan ini memiliki sifat informatif dan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran audiens terhadap cara mencapai versi terbaik dari diri mereka. Kontennya berbentuk kombinasi, kemungkinan berisi teks dan elemen visual, yang memberikan tips praktis untuk mencapai pertumbuhan pribadi.

Dari perspektif ilmu komunikasi, pesan ini dapat dihubungkan dengan teori komunikasi persuasif atau teori tindakan terencana. Pesan tersebut dirancang untuk memotivasi audiens agar lebih sadar akan kebutuhan mereka untuk melakukan perubahan positif dalam hidup mereka, dengan memberikan panduan konkret untuk

mencapai versi terbaik dari diri mereka. Penggunaan kombinasi konten, seperti informasi tertulis dan gambar, juga dapat meningkatkan daya tarik pesan dan membantu audiens memahami serta mengingat informasi yang disampaikan.



Gambar 4.17 menjadi *the best version of yourself*

4.2.2.1 Sifat Pesan Persuasif

Pada tanggal 3 Januari 2022, akun @studiodjiwa memposting mengenai tema peningkatan kesadaran dengan judul "Kesehatan Mental Sebuah Privilege". Pada dasarnya, pesan yang diangkat oleh akun tersebut bersifat persuasif, dimana tujuannya mungkin untuk membujuk atau meyakinkan audiensnya mengenai pentingnya meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan mental dan menekankan bahwa kesehatan mental seringkali dianggap sebagai suatu keistimewaan atau hak istimewa.

Sifat persuasif pesan mencerminkan upaya untuk mempengaruhi sikap, keyakinan, atau perilaku audiens terkait kesehatan mental. Teori persuasi seperti model Elaboration Likelihood Model (ELM) atau teori Persuasion Communication dapat membantu dalam memahami bagaimana pesan ini mempengaruhi audiens melalui proses pemrosesan informasi.

Jenis konten yang dikombinasikan menunjukkan bahwa posting ini menggabungkan unsur-unsur berbagai jenis, seperti informasi, hiburan, atau juga unsur edukatif. Ini dapat dihubungkan dengan konsep multimodalitas dalam komunikasi, di mana pesan tidak hanya

disampaikan melalui kata-kata, tetapi juga melalui gambar, video, atau elemen-elemen lainnya.

Bentuk konten sebagai informasi menekankan bahwa pesan tersebut bertujuan memberikan pemahaman atau pengetahuan kepada audiens mengenai kesehatan mental sebagai suatu keistimewaan. Dalam konteks ini, teori Agenda Setting atau teori Framing menjadi relevan, karena pesan tersebut mencoba memengaruhi persepsi atau pemahaman publik mengenai isu kesehatan mental.

Posting ini menciptakan sebuah naratif yang kuat dan merangsang pikiran, mengajak audiens untuk merenung mengenai urgensi kesehatan mental dan peran priviléginya dalam masyarakat. Akun @studiodjiwa secara efektif menggunakan prinsip-prinsip komunikasi persuasif dan mengintegrasikan berbagai jenis konten untuk mencapai dampak yang maksimal dalam peningkatan kesadaran mengenai kesehatan mental.



Gambar 4.18 Konten @studiodjiwa tentang Kesehatan Mental

Pada tanggal 13 Januari 2022, akun @studiodjiwa memfokuskan topiknya pada peringatan atau kehati-hatian terkait tanda-tanda atau "red flags" dalam kasus penyalahgunaan emosional. Sifat pesan yang diusung adalah persuasif, yang menunjukkan bahwa tujuannya adalah untuk mempengaruhi sikap, keyakinan, atau tindakan audiens terkait kesadaran akan penyalahgunaan emosional.

Tema pesan yang mencakup peningkatan kesadaran, seperti dalam konteks penyalahgunaan emosional, dapat dikaitkan dengan berbagai teori komunikasi, khususnya teori agenda setting dan teori framing. Teori agenda setting menyiratkan bahwa media atau pembuat konten memiliki kekuatan untuk memilih dan menentukan topik yang menjadi perhatian publik. Dalam hal ini, pesan dari akun @studiodjiwa bertujuan untuk menciptakan kesadaran dan mengalihkan perhatian publik ke isu penyalahgunaan emosional.

Teori framing, di sisi lain, menyoroti bagaimana pesan disusun dan disajikan untuk memengaruhi persepsi atau interpretasi audiens terhadap suatu isu. Dalam konteks peningkatan kesadaran terhadap penyalahgunaan emosional, pesan dari akun @studiodjiwa mungkin merangkai informasi dengan cara tertentu untuk menekankan urgensi dan dampak negatif dari masalah tersebut. Framing ini bisa melibatkan penyajian cerita, fakta, atau statistik yang dirancang untuk membentuk persepsi audiens tentang pentingnya mengenali dan mengatasi masalah penyalahgunaan emosional.

Bentuk konten yang dijelaskan sebagai informasi mencerminkan tujuan pesan untuk menyampaikan pengetahuan dan pemahaman mengenai "red flags" pada penyalahgunaan emosional. Dalam konteks ini, teori komunikasi efektif atau teori penyebaran informasi menjadi relevan, karena pesan persuasif ini berusaha secara aktif mengkomunikasikan informasi yang dianggap penting kepada audiens.

Teori komunikasi efektif menekankan pentingnya penyampaian pesan dengan cara yang dapat dipahami dan diterima oleh audiens. Dalam hal ini, pesan dari akun @studiodjiwa mungkin memperhatikan elemen-elemen seperti kejelasan, ketepatan, dan relevansi informasi untuk memastikan efektivitas dalam menyampaikan pesan mengenai "red flags" pada penyalahgunaan emosional. Fokusnya adalah pada bagaimana pesan dapat mencapai audiens dengan cara yang maksimal, meminimalkan kemungkinan kesalahpahaman atau kebingungan.

Sementara itu, teori penyebaran informasi mengajukan pertanyaan tentang bagaimana pesan dapat dihantarkan dan disebarluaskan dengan efektif. Dalam hal ini, akun @studiodjiwa berfungsi sebagai agen yang berperan dalam menyebarkan informasi mengenai "red flags" pada penyalahgunaan emosional. Pemahaman tentang bagaimana pesan ini dapat menyebar, baik melalui platform media sosial atau sumber informasi lainnya, dapat membantu merancang strategi komunikasi yang lebih efektif.

Jenis konten yang merupakan kombinasi mencerminkan pendekatan yang beragam dalam penyampaian pesan, dan dalam konteks ini, pada posting yang mencakup berbagai elemen untuk menyampaikan pesan dengan lebih kuat. Penggunaan cerita, ilustrasi, atau kutipan-kutipan menandakan bahwa akun

@studiodjiwa tidak terbatas pada satu jenis media atau gaya saja, melainkan menggabungkan berbagai elemen untuk memperkuat daya persuasif pesan.

Penggunaan cerita dapat membantu membawa audiens ke dalam konteks yang lebih pribadi atau emosional. Cerita dapat menciptakan ikatan emosional dan memberikan contoh konkret yang memperkuat pesan yang ingin disampaikan. Ilustrasi atau gambar grafis, di sisi lain, dapat memberikan visualisasi yang jelas dan menarik, yang dapat memberikan dampak visual yang kuat pada audiens.

Kutipan-kutipan juga dapat memberikan kekuatan persuasif pada pesan, terutama jika berasal dari sumber yang terkemuka atau memiliki otoritas dalam bidang yang relevan. Kutipan-kutipan ini dapat memberikan dukungan atau validasi terhadap argumen atau pesan yang ingin disampaikan, memperkuat kepercayaan audiens terhadap informasi yang diberikan.



Gambar 4.19 Waspada mengenai *redflag* pada emosial *abuse*

Pada tanggal 21 Januari 2022, akun @studiodjiwa memfokuskan topiknya pada fenomena "toxic productivity" atau produktivitas yang beracun pada diri sendiri. Dalam konteks ini, sifat pesan yang diusung adalah persuasif, yang menunjukkan bahwa pesan tersebut didesain untuk mempengaruhi pandangan atau tindakan audiens terkait dengan konsep produktivitas yang beracun

Tema pesan yang mencakup pemahaman emosi, terutama terkait dengan konsep "toxic productivity," dapat dihubungkan dengan dua teori komunikasi utama: teori komunikasi interpersonal dan teori komunikasi intrapersonal.

Pertama, teori komunikasi interpersonal menjadi relevan karena pesan ini bertujuan untuk berkomunikasi secara langsung dengan individu atau audiens. Melalui pemahaman emosi terkait "toxic productivity," pesan ini mencoba membangun hubungan komunikasi yang mendalam dengan audiens. Teori ini menekankan pentingnya kualitas hubungan antara komunikator dan penerima pesan, di mana pesan tidak hanya sekadar disampaikan, tetapi juga melibatkan pertukaran respons dan makna. Dalam konteks ini, pesan mengenai pemahaman emosi dapat menciptakan koneksi emosional antara akun @studiodjiwa dan audiensnya, membantu mereka meresapi dan merespons secara pribadi terhadap konsep "toxic productivity."

Kedua, teori komunikasi intrapersonal juga relevan karena pesan ini mendorong refleksi diri dan pemahaman individu terhadap emosi mereka sendiri. Teori ini memahami komunikasi sebagai proses internal, di mana individu menciptakan makna dan pemahaman dalam diri mereka sendiri. Pesan mengenai pemahaman emosi dan "toxic productivity" dapat memicu proses ini, mendorong audiens untuk merenung, mengidentifikasi, dan mengelola emosi mereka sendiri. Dengan merangsang pemahaman diri, pesan ini dapat memberikan landasan untuk perubahan sikap atau perilaku yang lebih sehat terkait kesehatan emosional.

Bentuk konten yang dijelaskan sebagai informasi menunjukkan bahwa pesan tersebut dirancang untuk menyampaikan pengetahuan mengenai dampak negatif dari "toxic productivity" pada kesehatan emosional. Dalam konteks ini, teori komunikasi risiko atau teori komunikasi kesehatan mental relevan, karena pesan ini mencoba menyampaikan informasi yang dapat mengubah sikap atau perilaku audiens terkait produktivitas yang beracun.

Jenis konten yang merupakan kombinasi mencerminkan pendekatan yang beragam dalam menyampaikan pesan, dan pada posting yang menggunakan berbagai elemen atau pendekatan untuk memperkaya pengalaman audiens. Penggunaan studi kasus, ilustrasi visual, dan strategi persuasif seperti membangkitkan emosi audiens adalah bagian dari pendekatan ini.

Penggunaan studi kasus membawa elemen naratif ke dalam pesan. Dengan menyajikan situasi konkret atau cerita kehidupan nyata yang terkait dengan pesan yang ingin disampaikan, audiens dapat lebih mudah mengidentifikasi diri mereka

dalam konteks tersebut. Studi kasus dapat membuat pesan lebih relevan dan memiliki dampak yang lebih kuat karena melibatkan pengalaman langsung atau contoh konkret.

Ilustrasi visual adalah elemen penting dalam menyampaikan pesan secara jelas dan menarik. Gambar, grafik, atau visualisasi lainnya dapat membantu audiens memahami konsep dengan lebih baik. Ilustrasi visual juga dapat membuat pesan lebih menggugah dan dapat diingat, karena manusia cenderung lebih mudah menyerap informasi visual dibandingkan dengan teks atau kata-kata.

Strategi persuasif seperti membangkitkan emosi audiens mencakup penggunaan elemen-elemen yang dapat menggerakkan perasaan atau reaksi emosional dari audiens. Ini bisa mencakup penggunaan gambar yang menyentuh, kutipan yang menginspirasi, atau cerita yang memilukan. Membangkitkan emosi dapat meningkatkan daya tarik dan dampak pesan, membuatnya lebih melekat dalam ingatan audiens.



Gambar 4.20 *Toxic productivity* pada diri sendiri

Pada tanggal 3 Februari 2022, akun @studiodjiwa menitikberatkan pada topik self-healing untuk kesehatan mental. Dalam hal ini, sifat pesan yang diusung adalah persuasif, menunjukkan bahwa pesan tersebut dirancang untuk membujuk atau

memotivasi audiens untuk mengadopsi praktik-praktik self-healing dalam rangka meningkatkan kesehatan mental mereka.

Tema pesan yang melibatkan perawatan diri dapat dihubungkan dengan beberapa teori komunikasi yang relevan, seperti teori persuasi dan teori komunikasi kesehatan mental. Pesan ini bertujuan untuk mempengaruhi sikap atau tindakan audiens terkait kebutuhan perawatan diri dan pentingnya self-healing dalam menjaga kesehatan mental.

Teori persuasi menjadi relevan dalam konteks ini karena pesan ini memiliki sifat persuasif yang mencoba mempengaruhi audiens untuk mengadopsi sikap atau tindakan tertentu terkait perawatan diri dan self-healing. Konsep persuasi, seperti yang dijelaskan dalam model Elaboration Likelihood Model (ELM) atau teori Persuasion Communication, dapat membantu memahami bagaimana pesan ini berusaha untuk merubah sikap atau perilaku audiens melalui proses pemrosesan informasi.

Selain itu, tema perawatan diri juga dapat dikaitkan dengan teori komunikasi kesehatan mental. Teori ini fokus pada bagaimana komunikasi dapat memengaruhi pemahaman dan perilaku terkait kesehatan mental. Dalam konteks ini, pesan tersebut dapat dianggap sebagai upaya untuk meningkatkan literasi kesehatan mental audiens, dengan memberikan informasi tentang praktik self-healing.

Bentuk konten yang dijelaskan sebagai informasi menunjukkan bahwa pesan ini didesain untuk menyampaikan pengetahuan dan informasi tentang praktik self-healing untuk kesehatan mental. Dalam hal ini, teori komunikasi pendidikan atau teori penyebaran informasi relevan. Pesan ini tidak hanya berusaha untuk mempengaruhi sikap atau perilaku audiens, tetapi juga memberikan pengetahuan yang dapat diaplikasikan atau diresapi oleh mereka. Dengan merancang pesan sebagai sumber informasi yang dapat memberdayakan audiens untuk merawat kesehatan mental mereka sendiri, pesan ini diharapkan dapat mencapai tujuannya dengan lebih efektif.

Jenis konten yang merupakan kombinasi menunjukkan bahwa posting tersebut menggunakan berbagai elemen atau pendekatan untuk menyampaikan pesan persuasif. Ini bisa mencakup testimonial, panduan langkah demi langkah,

atau bahkan ilustrasi visual untuk memperkuat pesan tersebut. Pendekatan ini mencerminkan konsep multimodalitas dalam komunikasi.



Gambar 4.21 *Self healing* untuk kesehatan mental

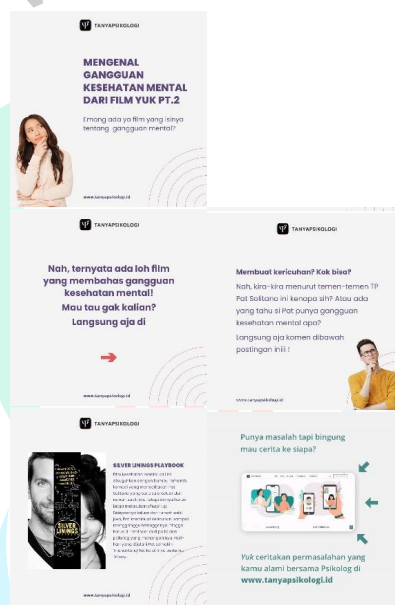
Pada tanggal 9 Januari 2022, akun @tanyapsikologi membagikan konten dengan tema mengenal gangguan kesehatan mental dalam film. Pada dasarnya, pesan yang disampaikan dalam posting ini bersifat persuasif dengan tujuan meningkatkan kesadaran audiens terhadap kesehatan mental. Pemilihan tema ini mencerminkan upaya untuk memberikan wawasan mengenai gangguan kesehatan mental melalui medium yang tidak konvensional, yaitu film.

Bentuk konten yang digunakan adalah informasi, yang dapat diartikan sebagai penyaluran pengetahuan tentang kesehatan mental melalui deskripsi atau penjelasan mengenai gangguan-gangguan tersebut sebagaimana diangkat dalam film. Dalam hal ini, akun @tanyapsikologi menggunakan medium film sebagai sarana untuk menyampaikan pesan edukatif mengenai kesehatan mental. Ini menciptakan pendekatan yang inovatif dan menarik, memanfaatkan daya tarik visual dan naratif yang dimiliki oleh film untuk menyampaikan pesan-pesan penting.

Jenis konten yang digunakan adalah kombinasi, menunjukkan penggunaan berbagai elemen seperti teks, gambar, dan mungkin cuplikan film untuk menyajikan

informasi. Kombinasi ini dapat mencakup detail mengenai karakter dalam film yang mengalami gangguan kesehatan mental, narasi film, dan pesan-pesan yang ingin disampaikan kepada penonton. Dengan menggabungkan elemen-elemen ini, pesan tersebut dapat lebih mudah dicerna dan dipahami oleh audiens.

Dalam konteks ilmu komunikasi, pendekatan ini dapat dikaitkan dengan teori komunikasi massa, terutama dalam pemahaman cara pesan disampaikan melalui media visual seperti film. Selain itu, penggunaan pesan persuasif dan informatif dalam satu kesatuan konten mencerminkan keahlian dalam menggabungkan strategi komunikasi untuk mencapai tujuan peningkatan kesadaran tentang kesehatan mental.



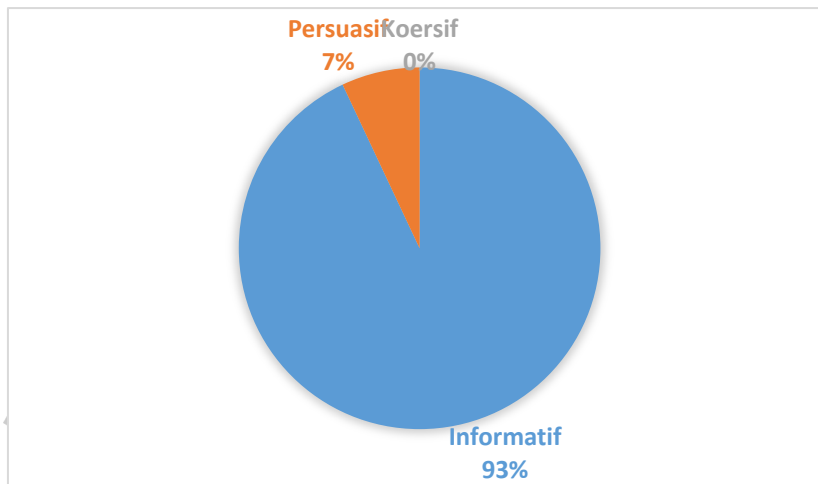
Gambar 4.22 mengenal gangguan kesehatan mental dalam film

Setelah melakukan pengelompokkan, berikut adalah jumlah konten berdasarkan sifat pesan dari setiap unit analisis:

Tabel 4.3 Jumlah Postingan Berdasarkan Sifat Pesan @studiodjiwa

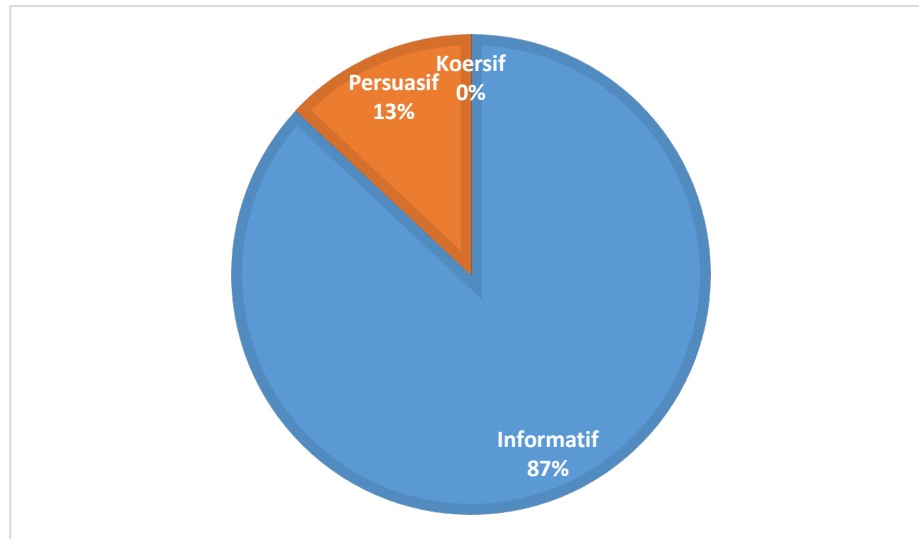
Kategori	Dimensi	Deskripsi	Jumlah Postingan	%
Sifat Pesan	Informatif	Pesan yang dirancang untuk memberikan informasi atau pengetahuan kepada penerima.	92	93%
	Persuasif	Jenis pesan yang dirancang untuk mempengaruhi atau meyakinkan penerima agar melakukan tindakan tertentu	7	7%
	Koersif	Koersif, menyampaikan	0	0%

	pesan yang bersifat memaksa dengan menggunakan sanksi-sanksi.		
TOTAL POSTINGAN		99	100%



Tabel 4.4 Jumlah Postingan Berdasarkan Sifat Pesan @tanyapsikologi

Kategori	Dimensi	Deskripsi	Jumlah Postingan	%
Sifat Pesan	Informatif	Pesan yang dirancang untuk memberikan informasi atau pengetahuan kepada penerima.	27	87%
	Persuasif	Jenis pesan yang dirancang untuk mempengaruhi atau meyakinkan penerima agar melakukan tindakan tertentu	4	13%
	Koersif	Koersif, menyampaikan pesan yang bersifat memaksa dengan menggunakan sanksi-sanksi.	0	0%
TOTAL POSTINGAN			31	100%



4.2.3 Tema Pesan

4.2.3.1 Peningkatan Kesadaran

Pada tanggal 6 Januari 2022, akun @studiodjiwa menggelar postingan yang menginspirasi dengan melanjutkan tema peningkatan kesadaran, memusatkan perhatian pada strategi mengatasi stres melalui konsep eustress dan distress. Dalam konten tersebut, @studiodjiwa secara tuntas menguraikan perbedaan antara kedua jenis stres tersebut, memperkenalkan eustress sebagai bentuk stres positif yang mampu meningkatkan motivasi dan performa, sementara distress dijelaskan sebagai beban emosional yang dapat merugikan kesejahteraan mental. Dengan pendekatan yang informatif, akun tersebut tidak hanya memberikan definisi, tetapi juga memberikan saran praktis dan solusi untuk mengelola kedua jenis stres tersebut. Analisis konten ini menunjukkan komitmen @studiodjiwa dalam memberikan informasi yang dapat memberdayakan pengikutnya, menciptakan pemahaman yang lebih mendalam mengenai stres dan strategi untuk mengatasinya.

Pada tanggal 24 Januari 2022, akun @studiodjiwa mengarahkan perhatian pengikutnya pada isu penting seputar pola asuh orang tua, memandangnya dari sudut pandang psikologi.

Dalam rangkaian pesan-pesannya, @studiodjiwa mengangkat tema utama mengenai peningkatan kesadaran terkait pola asuh. Dengan pendekatan psikologis, akun ini merinci beragam aspek yang berkaitan dengan pengaruh pola asuh terhadap perkembangan emosional dan psikologis anak. Analisis konten menunjukkan bahwa @studiodjiwa tidak hanya menyajikan informasi faktual

tentang berbagai jenis pola asuh, tetapi juga memberikan wawasan mendalam tentang dampaknya dalam jangka panjang. Tema pesan ini menunjukkan peran @studiodjiwa sebagai fasilitator pengetahuan psikologi yang membantu meningkatkan kesadaran dan pemahaman orang tua dalam membentuk lingkungan yang mendukung perkembangan anak secara positif.

Pada tanggal 31 Januari 2022, akun @studiodjiwa mempersembahkan serangkaian pesan yang menyoroti perbandingan antara menjadi "morning person" dan "evening person," serta dampaknya terhadap kesehatan mental. Dalam tema pesan yang ditekankan, @studiodjiwa membawa pengikutnya untuk mempertimbangkan peran ritme sirkadian dalam memahami diri dan kesehatan mental. Kontennya merinci karakteristik masing-masing tipe orang dalam mencapai tingkat produktivitas dan keseimbangan emosional di waktu yang berbeda. Analisis yang cermat terhadap pesan-pesan ini mengungkapkan bagaimana @studiodjiwa memberikan pandangan yang holistik, menggali konsep peningkatan kesadaran terkait dengan pemahaman diri pada tingkat fundamental. Melalui perbandingan ini, akun ini tidak hanya memberikan informasi praktis, tetapi juga mengajak pengikutnya untuk merenung dan memahami lebih dalam bagaimana ritme harian dapat membentuk kesehatan mental secara keseluruhan.

Pada tanggal 7 Februari 2022, akun @studiodjiwa mengeksplorasi topik yang menarik tentang hal-hal yang sebenarnya tidak perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan mental. Dalam konteks tema pesan yang diusung, yakni peningkatan kesadaran, @studiodjiwa memberikan perspektif yang kritis dan mendalam terhadap praktik-praktik yang mungkin umumnya dianggap sebagai upaya menjaga kesehatan mental, namun sebenarnya tidak selalu relevan atau efektif. Pesan-pesan tersebut kemungkinan membahas mitos-mitos seputar kesehatan mental atau kebiasaan-kebiasaan yang seringkali dianggap sebagai solusi, padahal dapat berkontribusi pada stres atau ketidakseimbangan emosional. Dengan demikian, @studiodjiwa dalam tema pesan ini tidak hanya memberikan informasi tentang tindakan yang seharusnya dihindari, tetapi juga mengajak pengikutnya untuk mengembangkan pemahaman yang lebih kritis terhadap strategi menjaga kesehatan mental, menciptakan ruang refleksi dan kesadaran yang lebih dalam.

Pada tanggal 10 Februari 2022, akun @studiodjiwa merangkai pesan-pesan yang menggali topik penjelasan mengenai perilaku sehat (healthy) dan perilaku beracun (toxic). Dalam tema pesan yang diusung, yaitu peningkatan kesadaran, @studiodjiwa secara cermat menguraikan perbedaan antara perilaku yang mendukung kesehatan mental dan emosional dengan perilaku yang memiliki potensi merugikan. Kontennya dapat mencakup penjelasan tentang bagaimana perilaku sehat dapat memperkuat kesejahteraan mental seseorang, sementara perilaku beracun dapat memberikan dampak negatif yang signifikan.

Pada tanggal 11 Januari 2022, akun @tanyapsikologi memfokuskan perhatian pengikutnya dengan membagikan konten yang membahas tema "Memahami perbedaan Mood Swings dengan Bipolar." Dalam konteks tema pesan yang diusung, yaitu peningkatan kesadaran, @tanyapsikologi kemungkinan besar menyajikan informasi mendalam mengenai perbedaan antara fluktuasi mood yang umum terjadi, seperti mood swings, dengan gangguan bipolar yang merupakan kondisi psikologis yang lebih serius. Konten tersebut mungkin memberikan definisi yang jelas untuk masing-masing kondisi, mengidentifikasi gejala-gejala yang dapat membedakannya, dan mungkin juga menyoroti pentingnya konsultasi dengan profesional kesehatan mental. Dengan tema ini, @tanyapsikologi mungkin bertujuan untuk mengedukasi pengikutnya tentang kesehatan mental, mengurangi stigmanya, dan membangun pemahaman yang lebih baik tentang gangguan bipolar serta perbedaannya dengan fluktuasi mood yang alami.

Pada tanggal 6 September 2022, akun @tanyapsikologi mengangkat isu yang mendalam dengan membagikan konten berjudul "Kesepian" dengan tema pesan yang diusung adalah peningkatan kesadaran. Dalam kontennya, akun ini kemungkinan membahas aspek-aspek kompleks terkait perasaan kesepian, termasuk faktor-faktor yang dapat menyebabkannya, dampaknya pada kesehatan mental, dan strategi untuk mengatasinya. Dengan fokus pada peningkatan kesadaran, konten tersebut mungkin mengajak pengikut untuk merenung dan mengidentifikasi perasaan kesepian dalam diri mereka sendiri atau orang lain. Selain itu, @tanyapsikologi mungkin memberikan wawasan psikologis yang mendalam untuk memahami kompleksitas kesepian dan menggugah kesadaran akan pentingnya terhubung dengan orang lain.

Pada tanggal 8 September 2022, akun @tanyapsikologi memberikan sorotan pada topik yang sensitif dengan membagikan konten berjudul "Penjelasan mengenai penyebab kesepian," dengan tema pesan yang diusung adalah peningkatan kesadaran. Dalam konten tersebut, akun ini kemungkinan membahas secara rinci faktor-faktor yang dapat menjadi pemicu atau penyebab perasaan kesepian, memberikan pemahaman lebih mendalam kepada pengikutnya.

Pada tanggal 10 September 2022, akun @tanyapsikologi memberikan fokus pada aspek yang mendalam dengan membagikan konten berjudul "Penjelasan dampak dari kesepian," dengan tema pesan yang diusung adalah peningkatan kesadaran. Dalam konten ini, akun ini kemungkinan memberikan pemaparan rinci tentang dampak psikologis dan emosional yang mungkin timbul akibat perasaan kesepian.

Pada tanggal 22 Oktober 2022, akun @tanyapsikologi menyoroti topik yang menarik dengan membagikan konten berjudul "Penjelasan dari bahaya Dunning-Kruger Effect," dengan tema pesan yang diusung adalah peningkatan kesadaran. Dalam konten tersebut, akun ini mungkin membahas secara rinci konsep Dunning-Kruger Effect, yang merupakan fenomena psikologis di mana individu dengan kompetensi rendah cenderung memiliki keyakinan yang berlebihan terhadap kemampuan mereka.

Pada tanggal 20 Oktober 2022, akun @tanyapsikologi mengeksplorasi topik yang menarik dengan membagikan konten berjudul "Penyebab Dunning-Kruger Effect," dengan tema pesan yang diusung adalah peningkatan kesadaran. Dalam konten tersebut, akun ini kemungkinan membahas faktor-faktor penyebab munculnya Dunning-Kruger Effect, sebuah fenomena psikologis yang melibatkan ketidakmampuan seseorang untuk menilai sejauh mana mereka kompeten atau tidak kompeten dalam suatu bidang.

Pada tanggal 19 Oktober 2022, akun @tanyapsikologi menyoroti topik yang menggugah pikiran dengan menyajikan konten informatif berjudul "Meragukan Diri Sendiri Menurut Dunning-Kruger Effect," dengan tema pesan yang diusung adalah peningkatan kesadaran. Dalam konten ini, akun ini mungkin membahas

bagaimana Dunning-Kruger Effect dapat memengaruhi cara seseorang menilai dirinya sendiri, khususnya dalam konteks meragukan kemampuannya.

Pada tanggal 12 Oktober 2022, akun @tanyapsikologi memberikan sorotan pada fenomena psikologis yang menarik dengan membagikan konten informatif berjudul "Penjelasan Mengenai Dunning-Kruger Effect," dengan tema pesan yang diusung adalah peningkatan kesadaran. Dalam konten tersebut, akun ini kemungkinan menyajikan definisi dan pemahaman mendalam tentang Dunning-Kruger Effect, sebuah fenomena di mana individu dengan tingkat kompetensi rendah cenderung memiliki keyakinan yang berlebihan terhadap kemampuan mereka.

Pada tanggal 4 Januari 2022, akun @tanyapsikologi memberikan panduan inspiratif dengan membagikan konten informatif berjudul "Tips Menjadi The Best Version of Yourself," dengan tema pesan yang diusung adalah peningkatan kesadaran. Dalam konten tersebut, akun ini kemungkinan menyajikan serangkaian tips praktis dan psikologis untuk membantu pengikutnya mengembangkan potensi dan mencapai versi terbaik dari diri mereka sendiri.

Pada tanggal 3 Januari 2022, akun @studiodjiwa menyoroti isu yang mendalam dengan membagikan konten berjudul "Kesehatan Mental Sebuah Privilege," dengan tema pesan yang diusung adalah peningkatan kesadaran. Dalam konten ini, akun ini mungkin membahas perspektif bahwa memiliki akses dan kemampuan untuk menjaga kesehatan mental dapat dianggap sebagai suatu bentuk keprivilesean.

Pada tanggal 13 Januari 2022, akun @studiodjiwa membagikan konten yang memberikan perhatian khusus pada peringatan atau kehati-hatian terkait tanda-tanda atau "red flags" dalam kasus penyalahgunaan emosional, dengan tema pesan yang diusung adalah peningkatan kesadaran. Dalam kontennya, akun ini mungkin membahas secara rinci berbagai tanda yang dapat menjadi indikasi adanya penyalahgunaan emosional dalam hubungan interpersonal.

Pada tanggal 9 Januari 2022, akun @tanyapsikologi menyajikan konten yang menarik dengan tema "Mengenal Gangguan Kesehatan Mental dalam Film," dengan fokus pada peningkatan kesadaran. Dalam kontennya, akun ini mungkin

membahas cara-cara gangguan kesehatan mental dipresentasikan dan dijelajahi dalam konteks karya film.

4.2.3.2 Perawatan Diri

Pada tanggal 27 Januari 2022, akun @studiodjiwa memfokuskan pesannya pada peningkatan produktivitas dan pencegahan stres melalui pembahasan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Dalam tema pesan yang diusung, @studiodjiwa menyoroti peran penting perawatan diri sebagai kunci untuk mencapai tujuan tersebut. Kontennya secara rinci membahas berbagai kebiasaan yang terbukti efektif dalam meningkatkan produktivitas, sambil menekankan pentingnya merawat kesejahteraan mental agar terhindar dari stres yang berlebihan. @studiodjiwa tidak hanya menyajikan saran-saran umum, tetapi juga memberikan pandangan psikologis yang mendalam tentang bagaimana kebiasaan-kebiasaan tersebut dapat memberikan dampak positif pada keseimbangan pikiran dan tubuh. Dengan fokus pada tema perawatan diri, akun ini menciptakan narasi yang memotivasi pengikutnya untuk merayakan kebiasaan positif dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan pribadi.

Pada tanggal 3 Februari 2022, akun @studiodjiwa menekankan perhatian pada topik self-healing untuk kesehatan mental dengan tema pesan yang diusung adalah perawatan diri. Dalam kontennya, akun ini mungkin membahas strategi dan praktik-praktik perawatan diri yang dapat membantu individu memulihkan kesehatan mental mereka sendiri

4.2.3.3 Pemahaman Emosi

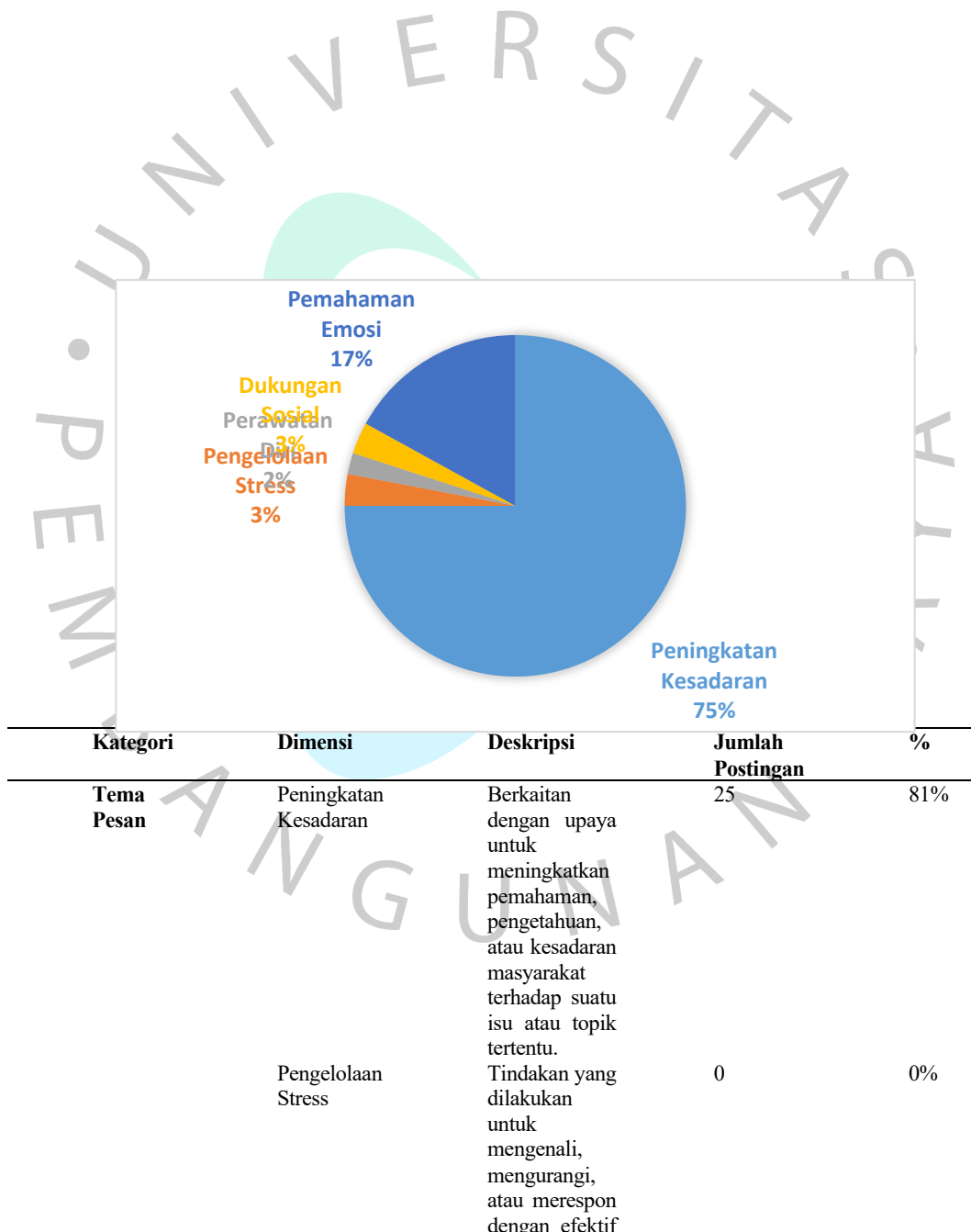
Pada tanggal 21 Januari 2022, akun @studiodjiwa menyoroti fenomena yang relevan dengan kehidupan sehari-hari dengan membagikan konten yang memfokuskan topik pada "toxic productivity" atau produktivitas yang beracun pada diri sendiri, dengan tema pesan yang diusung adalah pemahaman emosi. Dalam kontennya, akun ini mungkin membahas dampak negatif dari tekanan untuk selalu produktif dan mencapai hasil tanpa memperhatikan keseimbangan emosional.

Setelah melakukan pengelompokkan, berikut adalah jumlah konten berdasarkan sifat pesan dari setiap unit analisis:

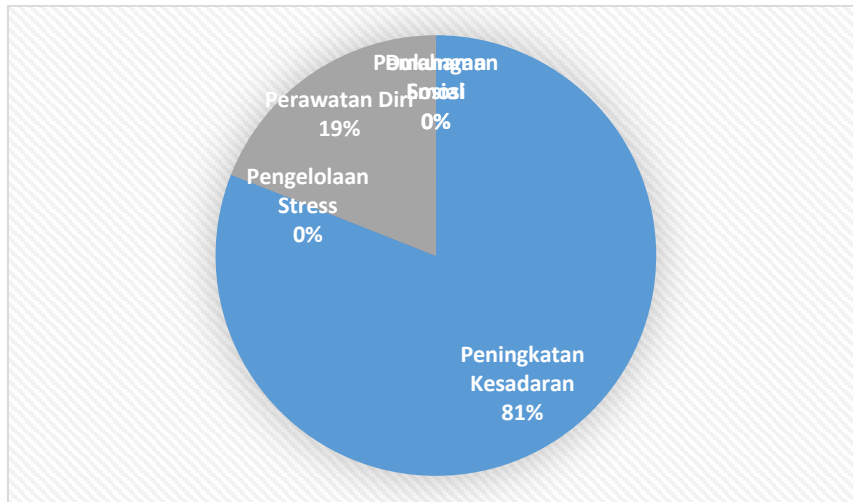
Tabel 4.5 Jumlah Postingan Berdasarkan Tema Pesan @studiodjiwa

Kategori	Dimensi	Deskripsi	Jumlah Postingan	%
Tema Pesan	Peningkatan Kesadaran	Berkaitan dengan upaya untuk meningkatkan pemahaman, pengetahuan, atau kesadaran masyarakat terhadap suatu isu atau topik tertentu.	74	75%
	Pengelolaan Stress	Tindakan yang dilakukan untuk mengenali, mengurangi, atau merespon dengan efektif terhadap tekanan	3	3%
	Perawatan Diri	Pesan perawatan diri mengacu pada pesan-pesan yang dirancang untuk mengajak individu untuk merawat diri mereka sendiri dengan lebih baik.	2	2%
	Dukungan Sosial	Bantuan, perhatian, dan hubungan antara individu yang bertujuan untuk memberikan dukungan emosional	3	3%
	Pemahaman Emosi	Tema pesan pemahaman emosi mencakup upaya untuk meningkatkan pemahaman individu terhadap emosi, baik emosi mereka sendiri maupun emosi orang lain.	17	17%
JUMLAH POSTINGAN			99	100%

Tabel 4.6 Jumlah Postingan Berdasarkan Tema Pesan @tanyapsikologi



Perawatan Diri	terhadap tekanan Pesan perawatan diri mengacu pada pesan-pesan yang dirancang untuk mengajak individu untuk merawat diri mereka sendiri dengan lebih baik.	6	19%
Dukungan Sosial	Bantuan, perhatian, dan hubungan antara individu yang bertujuan untuk memberikan dukungan emosional	0	0%
Pemahaman Emosi	Tema pesan pemahaman emosi mencakup upaya untuk meningkatkan pemahaman individu terhadap emosi, baik emosi mereka sendiri maupun emosi orang lain.	0	0%
JUMLAH POSTINGAN		31	100%



4.2.4 Bentuk Konten

4.2.4.1 Kombinasi

● Akun @studiodjiwa dan @tanyapsikologi membawa pengalaman unik dengan membagikan konten kombinasi dalam setiap postingannya. Mereka secara konsisten menyajikan informasi yang tidak hanya memberikan wawasan mendalam tentang kesehatan mental dan peningkatan kesadaran, tetapi juga merangkai pesan-pesan ini dalam format yang unik dan menarik. Setiap konten mungkin mencakup elemen-elemen seperti ilustrasi grafis, kutipan yang menginspirasi, atau gambar-gambar yang mendukung pesan yang disampaikan.

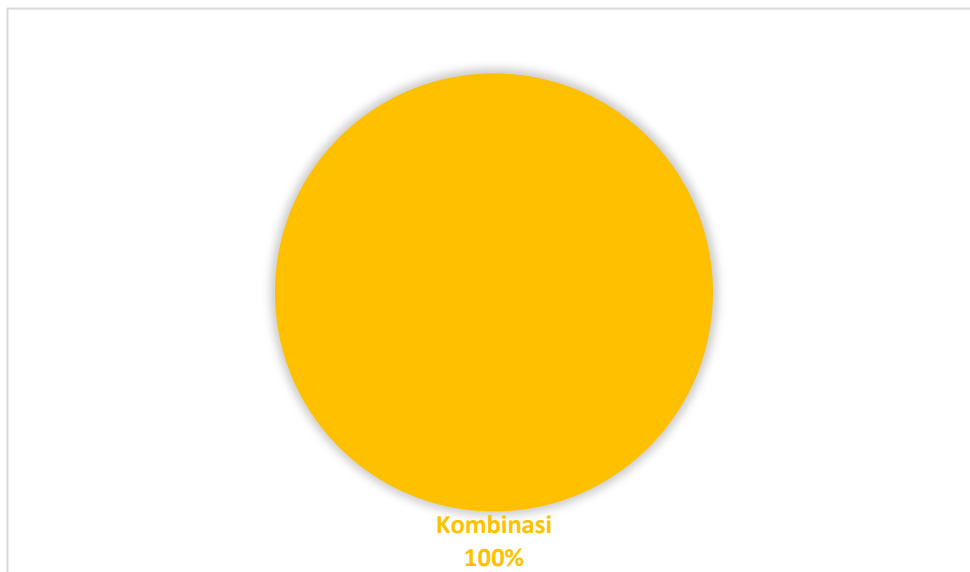
Akun @studiodjiwa mungkin mengintegrasikan estetika yang indah dan motif seni untuk memperkuat dampak emosional pesan-pesannya. Di sisi lain, @tanyapsikologi mungkin memadukan kontennya dengan analisis mendalam dan pendekatan ilmiah terkait gangguan kesehatan mental, memberikan audiensnya pemahaman yang holistik.

Melalui konten kombinasi ini, kedua akun tersebut mungkin menciptakan pengalaman yang menarik, memberikan informasi yang bermakna sambil mempertimbangkan aspek artistik dan ilmiah. Pendekatan ini mungkin bertujuan untuk menjangkau audiens dengan cara yang kreatif dan edukatif, menggabungkan kekuatan visual dan pesan-pesan bermakna untuk meningkatkan kualitas pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang isu-isu kesehatan mental.

Akun ini sepenuhnya mengukung pendekatan konten kombinasi, yang mencakup penggunaan berbagai jenis elemen konten seperti teks, gambar, dan video untuk menyampaikan pesan atau informasi. Sebanyak 99 postingan telah dibagikan dengan format ini, mencakup elemen-elemen yang beragam dan kreatif. Tidak ada postingan yang secara eksklusif berupa tulisan, video, atau gambar, menunjukkan bahwa akun ini memiliki kecenderungan untuk menyajikan informasi dengan cara yang beragam dan dinamis melalui penggabungan elemen-elemen berbeda dalam setiap postingannya.

Tabel 4.7 Jumlah Postingan Berdasarkan Bentuk Konten @studiodjiwa

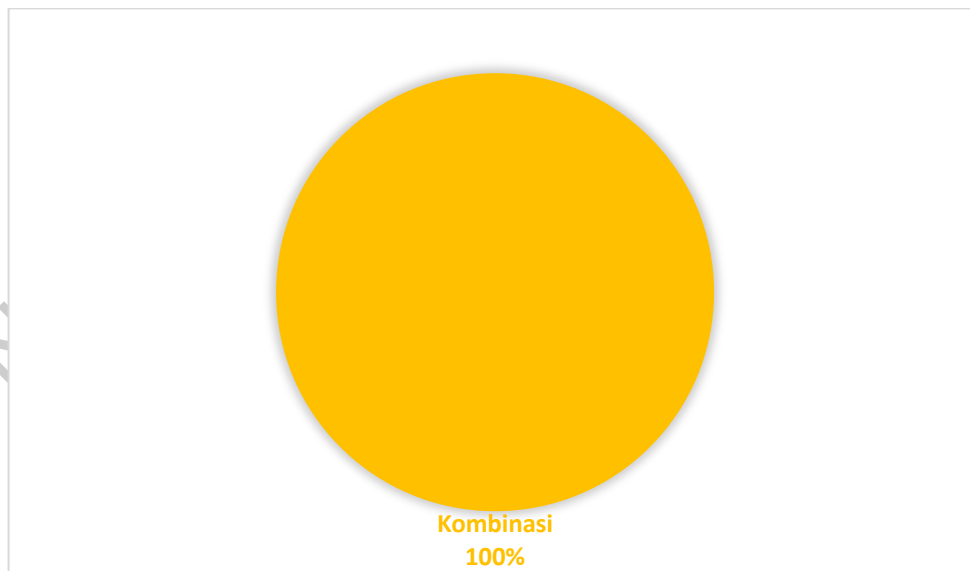
Kategori	Dimensi	Deskripsi	Jumlah Postingan	%
Bentuk Konten	Tulisan	Bentuk konten tulisan mengacu pada materi atau informasi yang disajikan dalam bentuk teks atau tulisan.	0	0%
	Video	Bentuk konten video adalah materi atau informasi yang disajikan dalam bentuk video atau rekaman visual yang dapat diputar.	0	0%
	Gambar	Bentuk konten gambar adalah materi atau informasi yang disajikan dalam bentuk visual statis, seperti gambar atau ilustrasi.	0	0%
	Kombinasi	Bentuk konten kombinasi mengacu pada penggabungan berbagai jenis elemen konten, termasuk teks, gambar, dan video, untuk menyampaikan pesan atau informasi.	99	100%
JUMLAH POSTINGAN			99	100%



Tabel 4.8 Jumlah Postingan Berdasarkan Bentuk Konten @tanyapsikologi

Kategori	Dimensi	Deskripsi	Jumlah Postingan	%
Bentuk Konten	Tulisan	Bentuk konten tulisan mengacu pada materi atau informasi yang disajikan dalam bentuk teks atau tulisan.	0	0%
	Video	Bentuk konten video adalah materi atau informasi yang disajikan dalam bentuk video atau rekaman visual yang dapat diputar.	0	0%
	Gambar	Bentuk konten gambar adalah materi atau informasi yang disajikan dalam bentuk visual statis, seperti gambar atau ilustrasi.	0	0%
	Kombinasi	Bentuk konten kombinasi mengacu pada penggabungan berbagai jenis elemen konten, termasuk teks, gambar, dan	31	100%

	video, untuk menyampaikan pesan atau informasi.		
JUMLAH POSTINGAN		31	100%



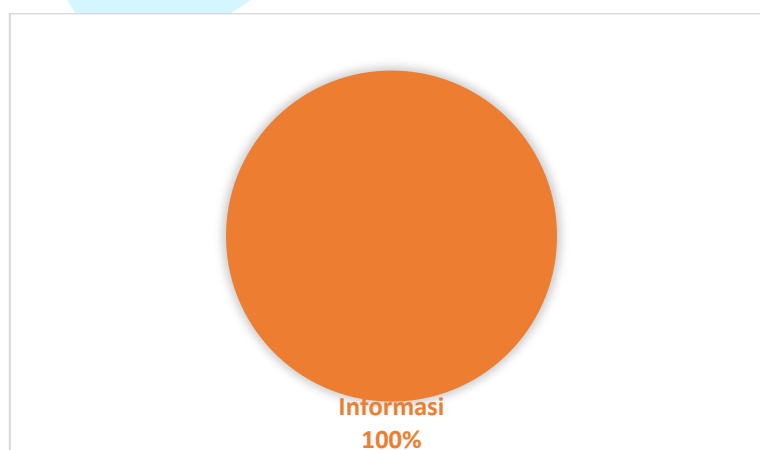
4.2.5 Jenis Konten

4.2.5.1 Informasi

Akun @studiodjiwa dan @tanyapsikologi secara konsisten membagikan konten informatif dalam setiap postingannya, memberikan nilai tambah bagi pengikut dengan penyajian informasi mendalam seputar kesehatan mental, peningkatan kesadaran, dan berbagai topik psikologi. Setiap postingan mereka dirancang untuk memberikan pesan pendidikan yang berbobot, memperkenalkan analisis psikologis terhadap berbagai aspek kehidupan, serta memberikan tips dan strategi praktis untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Elemen visual seperti ilustrasi grafis dan kutipan inspiratif turut melengkapi kontennya, menciptakan pengalaman yang informatif dan menarik. Selain itu, akun-akun ini juga terus menyajikan penjelasan mengenai topik-topik terkini dalam bidang kesehatan mental, menjadikan platform mereka sebagai sumber informasi yang relevan dan terpercaya. Dengan pendekatan ini, @studiodjiwa dan @tanyapsikologi berperan aktif dalam mendidik, menginspirasi, dan mengurangi stigma terkait dengan isu-isu psikologis, menciptakan lingkungan daring yang mendukung kesejahteraan mental.

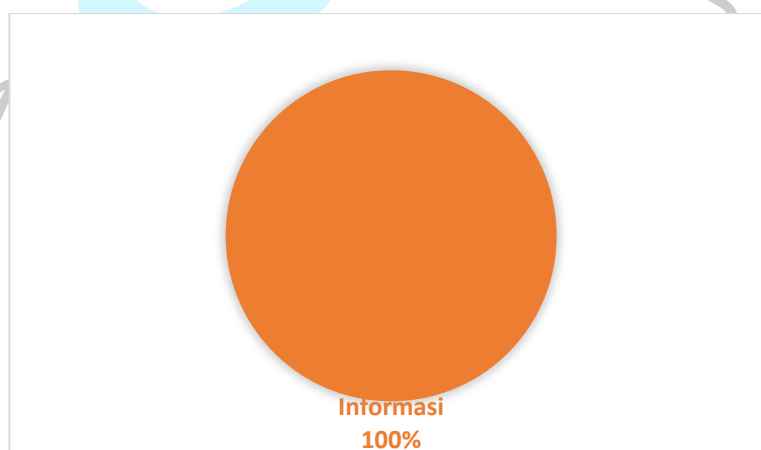
Tabel 4.9 Jumlah Postingan Berdasarkan Jenis Konten @studiodjiwa

Kategori	Dimensi	Deskripsi	Jumlah Postingan	%
Jenis Konten	Hiburan	Jenis konten hiburan merujuk pada materi atau informasi yang dirancang khusus untuk memberikan hiburan	0	0%
	Informasi	Jenis konten informasi adalah materi atau informasi yang disusun dan disajikan dengan tujuan memberikan pengetahuan, pemahaman, atau wawasan kepada audiens.	99	100%
	Inspirasi	Jenis konten inspirasi adalah materi atau informasi yang dirancang untuk memberikan motivasi, semangat, dan dorongan positif kepada audiens.	0	0%
JUMLAH POSTINGAN			99	100%



Tabel 4.10 Jumlah Postingan Berdasarkan Jenis Konten @tanyapsikologi

Kategori	Dimensi	Deskripsi	Jumlah Postingan	%
Jenis Konten	Hiburan	Jenis konten hiburan merujuk pada materi atau informasi yang dirancang khusus untuk memberikan hiburan	0	0%
	Informasi	Jenis konten informasi adalah materi atau informasi yang disusun dan disajikan dengan tujuan memberikan pengetahuan, pemahaman, atau wawasan kepada audiens.	31	100%
	Inspirasi	Jenis konten inspirasi adalah materi atau informasi yang dirancang untuk memberikan motivasi, semangat, dan dorongan positif kepada audiens.	0	0%
JUMLAH POSTINGAN			31	100%



4.3 Pembahasan

@studiodjiwa adalah akun Instagram yang fokus pada konten kesehatan mental. Akun @studiodjiwa berkomitmen untuk menyediakan informasi,

dukungan, dan saran praktis kepada pengikut akun @studiodjiwa yang ingin menjaga dan meningkatkan kesehatan mental akun @studiodjiwa.

Gaya visual @studiodjiwa didesain dengan estetika yang menenangkan dan inspiratif. Akun @studiodjiwa menggunakan kombinasi warna-warna lembut seperti biru muda, hijau mint, dan krem untuk menciptakan suasana yang menenangkan. Gambar-gambar yang digunakan seringkali berlatar belakang alam, seperti hutan, pantai, atau pegunungan, untuk mempromosikan keadaan pikiran yang tenang dan sejuk.

Konten @studiodjiwa mencakup berbagai topik terkait kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, stres, perasaan rendah diri, hubungan interpersonal, dan teknik pengelolaan emosi. Akun @studiodjiwa menyediakan tips praktis untuk mengatasi tantangan sehari-hari, seperti teknik meditasi, latihan pernapasan, jurnaling, atau pengaturan batas-batas sehat dalam hidup.

- Selain itu, @studiodjiwa juga berbagi kutipan-kutipan inspiratif dan memotivasi yang dirancang dengan tampilan yang menarik. Kutipan-kutipan ini berasal dari tokoh terkenal atau bisa juga buatan akun @studiodjiwa sendiri, tetapi semuanya bertujuan untuk memberikan dorongan dan dukungan kepada pengikut akun @studiodjiwa.

Akun @studiodjiwa juga mengadakan sesi tanya jawab di kolom komentar, di mana pengikut dapat mengajukan pertanyaan seputar kesehatan mental dan mendapatkan tanggapan dari tim @studiodjiwa. Ini memberikan pengalaman interaktif yang memungkinkan pengikut untuk berbagi pengalaman akun @studiodjiwa sendiri dan merasa didengar.

@studiodjiwa juga mengingatkan pengikut akun @studiodjiwa tentang pentingnya mencari bantuan profesional ketika diperlukan. Akun @studiodjiwa menyediakan sumber daya dan informasi tentang penyedia layanan kesehatan mental di wilayah tertentu, atau membimbing pengikut untuk mencari terapis yang sesuai dengan kebutuhan akun @studiodjiwa.

@tanyapsikologi adalah sebuah akun Instagram yang berfokus pada konten kesehatan mental. Akun ini menyediakan berbagai gambaran dan informasi mengenai topik-topik yang berkaitan dengan kesehatan mental, dengan tujuan

untuk memberikan pemahaman yang lebih baik dan mempromosikan kesejahteraan emosional.

Unit analisis dalam penelitian ini adalah konten kesehatan mental pada kedua akun instagram @studiodjiwa dan @tanyapsikologi. Konten tersebut diambil sejak bulan januari hingga desember 2022. Dalam kurun waktu penelitian yang ditentukan ditemukan sebanyak 99 konten kesehatan mental pada akun @studiodjiwa dan 31 konten kesehatan mental pada akun @tanyapsikologi. Dari 130 konten kesehatan mental terdapat beberapa tema seperti Peningkatan kesadaran, Pengelolaan Stres, Perawatan Diri, Dukungan Sosial, Pemahaman Emosi, Mengatasi Stigma. Namun peneliti mendapatkan pengulangan tema konten selama 2022 oleh akun @studiodjiwa dan @tanyapsikologi, yaitu tema Peningkatan Kesadaran. Hal tersebut menunjukkan bahwa konten kesehatan mental yang untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental menjadi prioritas pengembangan pesan dalam konten @studiodjiwa dan @tanyapsikologi. Dengan demikian peneliti menilai konten kesehatan mental ini penting untuk dianalisis lebih mendalam.

Berdasarkan temuan penelitian terdapat bentuk pesan informatif yang secara konsisten bertemakan dengan peningkatan kesadaran digunakan di dalam konten edukasi bertema kesehatan mental.

Pada tanggal 3 Januari 2022, akun @studiodjiwa menekankan tema peningkatan kesadaran dengan fokus pada kesehatan mental, dengan topik "Kesehatan Mental Sebuah Privilege". Pesan informatif yang disampaikan adalah: "Seringkali seseorang tidak menyadari akan kesehatan mentalnya sehingga diperlukannya pemeriksaan secara berkala."

Pesan informatif tersebut dapat dihubungkan dengan teori komunikasi kesehatan, di mana tujuan utama adalah memberikan informasi yang dapat membimbing individu untuk membuat keputusan yang lebih sehat. Dalam konteks ini, pesan ini mencoba mengubah persepsi bahwa kesehatan mental sering diabaikan dan mendorong praktik pemeriksaan secara berkala sebagai langkah preventif. Model Health Belief atau teori Theory of Planned Behavior dapat relevan, karena pesan ini mencoba memengaruhi persepsi dan niat individu terkait perawatan kesehatan mental.

Selain itu, pesan ini juga mencerminkan konsep gatekeeping dalam komunikasi, di mana akun @studiodjiwa berperan sebagai "gatekeeper" yang membawa perhatian publik pada isu-isu kesehatan mental yang mungkin terlupakan. Dengan menyampaikan pesan informatif ini, akun tersebut berperan dalam memilih dan menyajikan informasi yang dianggap penting bagi audiensnya.

Pesan tersebut mencoba memberikan informasi bahwa kesadaran terhadap kesehatan mental tidak selalu terjadi secara otomatis, dan ada kebutuhan untuk melakukan pemeriksaan secara berkala guna mengidentifikasi dan mengatasi potensi masalah kesehatan mental. Pernyataan tersebut mendorong audiens untuk lebih memperhatikan kesehatan mental mereka dan menyadari bahwa kesadaran tersebut dapat memerlukan upaya aktif, seperti melakukan pemeriksaan secara berkala.

Aspek pesan ini dapat dihubungkan dengan teori komunikasi kesehatan, di mana penyampaian informasi tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan mental secara berkala dapat memotivasi tindakan preventif atau intervensi yang diperlukan. Penerapan pesan ini juga mencerminkan upaya untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran audiens terkait kesehatan mental.



Gambar 4.23 kesehatan mental sebuah privilege

Pada tanggal 6 Januari 2022, akun @studiodjiwa memfokuskan topiknya pada cara melawan stres dengan memahami perbedaan antara eustress (stres positif) dan distress (stres negatif), dengan tema peningkatan kesadaran. Pesan informatif yang disampaikan adalah: "Ada stress yang positif (eustress), ada juga stress yang negatif (distress)."

Pesan ini mencerminkan pendekatan komunikasi edukatif, di mana audiens diajak untuk memahami konsep-konsep kompleks seperti stres dan mengenali perbedaan antara dampak positif dan negatifnya. Teori komunikasi edukatif mengajukan bahwa informasi yang disampaikan dengan jelas dan mudah dipahami dapat memotivasi perubahan perilaku atau sikap.

Seiring itu, pesan tersebut dapat dihubungkan dengan teori framing, mengingat penekanan pada perbedaan antara eustress dan distress bertujuan untuk merangkai informasi agar audiens dapat melihat stres dari perspektif yang lebih seimbang. Sementara itu, konten yang disampaikan melalui media sosial juga menunjukkan keterlibatan audiens secara aktif, sesuai dengan konsep interaktivitas dalam teori media baru (Holmes dalam Nasrullah, 2014).

Dalam konteks ini, pesan tersebut juga dapat dihubungkan dengan teori framing, di mana penekanan pada perbedaan antara eustress dan distress merupakan upaya untuk merangkai informasi agar audiens melihat stres dari perspektif yang lebih seimbang. Penekanan pada aspek positif stres (eustress) dapat membantu mengubah persepsi audiens terhadap stres secara keseluruhan.

Penggunaan jenis konten kombinasi menunjukkan bahwa posting tersebut menggunakan berbagai elemen atau pendekatan untuk menyampaikan pesan. Mungkin terdapat penggunaan contoh kasus, ilustrasi visual, atau bahkan perbandingan antara eustress dan distress untuk mendemonstrasikan konsep-konsep tersebut. Pendekatan ini mencerminkan penggunaan multimodalitas dalam komunikasi, di mana pesan tidak hanya disampaikan melalui kata-kata tetapi juga melalui elemen visual atau interaktif lainnya.

Dengan pernyataan ini, pesan tersebut memberikan informasi bahwa tidak semua stress bersifat merugikan, dan adanya perbedaan antara stres yang dapat bermanfaat (eustress) dan stres yang dapat merugikan (distress). Ini menciptakan

kesadaran bahwa tidak semua pengalaman stres harus dianggap sebagai sesuatu yang negatif dan dapat diarahkan ke arah yang positif, tergantung pada cara individu menanggapi.

Dalam konteks ilmu komunikasi, pesan tersebut dapat dikaitkan dengan teori komunikasi persuasif atau teori penerimaan pesan. Pesan ini bertujuan untuk mempengaruhi pandangan audiens tentang stres dan meningkatkan pemahaman mereka tentang peran positif dan negatif dari stres dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 4.24 Melawan Stress dengan Eustress dan Distress

Pada tanggal 13 Januari 2022, akun @studiodjiwa menyoroti pentingnya waspada terhadap tanda-tanda penyalahgunaan emosional dengan fokus pada tema peningkatan kesadaran. Pesan informatif yang disampaikan, "Cara agar tidak terkontrol oleh orang lain yaitu berani membuat batasan, tegas, berhenti menyalahkan diri sendiri, dan prioritaskan diri sendiri," menekankan langkah-

langkah konkret yang dapat diambil oleh individu untuk melindungi diri dari potensi penyalahgunaan emosional.

Pernyataan ini mencerminkan pendekatan komunikasi edukatif, di mana audiens diberikan informasi yang berguna dan saran praktis untuk menghadapi situasi yang mungkin merugikan. Teori komunikasi edukatif menyarankan bahwa memberikan langkah-langkah konkret dapat membantu audiens dalam menerapkan perubahan perilaku atau sikap.

Pesannya juga dapat dikaitkan dengan teori komunikasi interpersonal, di mana penekanan pada membuat batasan, bersikap tegas, dan prioritaskan diri sendiri mencerminkan upaya membangun hubungan yang sehat dengan diri sendiri dan orang lain. Komunikasi interpersonal melibatkan pertukaran informasi dan dukungan antara individu, dan pesan ini mendorong individu untuk menjaga keseimbangan dalam hubungan mereka.

- Penggunaan jenis konten kombinasi menunjukkan bahwa posting tersebut menggabungkan berbagai elemen atau pendekatan untuk menyampaikan pesan. Mungkin terdapat penggunaan contoh kasus, ilustrasi visual, atau kutipan-kutipan untuk mendemonstrasikan cara-cara praktis ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini mencerminkan penggunaan multimodalitas dalam komunikasi, di mana pesan tidak hanya disampaikan melalui kata-kata tetapi juga melalui elemen visual atau interaktif lainnya.

Pesan tersebut dapat dikaitkan dengan teori komunikasi persuasif atau teori tindakan terencana. Pesan ini dirancang untuk mempengaruhi sikap dan perilaku audiens terhadap situasi penyalahgunaan emosional dengan memberikan panduan konkret untuk bertindak.

Dalam konteks teori komunikasi persuasif, pesan ini tampaknya memanfaatkan strategi persuasif untuk merubah sikap dan perilaku audiens terkait situasi penyalahgunaan emosional. Melalui penyampaian panduan konkret tentang bagaimana mengatasi penyalahgunaan emosional, pesan ini bertujuan untuk meyakinkan audiens untuk mengambil tindakan yang sesuai. Dengan memberikan informasi yang terperinci, pesan ini mencoba membentuk sikap positif terhadap upaya perlindungan diri dari penyalahgunaan emosional.

Teori tindakan terencana juga dapat diterapkan dalam konteks ini. Pesan ini nampaknya menciptakan kesadaran (awareness) tentang tindakan-tindakan konkret yang dapat diambil untuk melawan penyalahgunaan emosional. Selain itu, pesan ini memberikan panduan praktis yang dapat membantu audiens merencanakan dan melaksanakan tindakan-tindakan tersebut. Dengan demikian, pesan ini dapat menjadi pemicu bagi audiens untuk merencanakan tindakan yang lebih sadar dan terencana terkait situasi penyalahgunaan emosional.



Gambar 4.25 Waspada mengenai redflag pada emosial abuse

Pada tanggal 21 Januari 2022, akun @studiodjiwa mengangkat topik "toxic productivity" pada diri sendiri dengan tema peningkatan kesadaran. Pesan informatif yang disampaikan, "Terdapat produktivitas yang merugikan diri sendiri, contohnya bekerja terlalu keras tanpa memperhatikan kesehatan," memberikan informasi tentang konsep "toxic productivity" dan mengilustrasikan dampak negatifnya terhadap kesejahteraan seseorang.

Pernyataan ini mencerminkan pendekatan komunikasi edukatif, di mana audiens diberikan pemahaman yang lebih baik tentang risiko "toxic productivity" dan pentingnya menjaga keseimbangan antara produktivitas dan kesehatan. Teori komunikasi edukatif menyarankan bahwa memberikan contoh konkret, seperti bekerja terlalu keras tanpa memperhatikan kesehatan, dapat membantu audiens mengenali pola perilaku yang sebaiknya dihindari.

Pesan ini juga dapat dikaitkan dengan teori komunikasi kesehatan mental, karena mencoba meningkatkan kesadaran tentang dampak psikologis dari pola kerja yang tidak seimbang. Teori ini menekankan pentingnya menyampaikan informasi yang relevan dengan kesehatan mental dan mendorong perubahan perilaku yang positif.

Penggunaan jenis konten kombinasi menunjukkan bahwa posting tersebut menggunakan berbagai elemen atau pendekatan untuk menyampaikan pesan. Mungkin terdapat penggunaan ilustrasi visual, statistik, atau testimonial untuk memperkuat pesan tentang dampak buruk "toxic productivity." Pendekatan ini mencerminkan penggunaan multimodalitas dalam komunikasi, di mana pesan tidak hanya disampaikan melalui kata-kata tetapi juga melalui elemen visual atau interaktif lainnya.

Dalam perspektif teori komunikasi persuasif, pesan ini nampaknya bertujuan untuk merubah sikap atau perilaku audiens terkait konsep produktivitas yang sehat. Dengan menyoroti bahaya "toxic productivity" dan memberikan contoh konkret, pesan ini berfungsi sebagai alat persuasif untuk meyakinkan audiens agar lebih sadar terhadap kebutuhan untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kesehatan. Melalui penekanan pada dampak negatif dari bekerja terlalu keras tanpa memperhatikan kesehatan, pesan ini dapat memotivasi audiens untuk mengubah sikap mereka terhadap pola kerja yang tidak seimbang.

Selain itu, pesan ini juga dapat dihubungkan dengan teori framing, di mana konsep "toxic productivity" diframing sebagai suatu ancaman terhadap kesehatan. Framing ini bertujuan untuk membangun persepsi audiens tentang bahaya yang terkandung dalam pola produktivitas yang tidak sehat. Dengan mengemas pesan dalam kerangka ancaman terhadap kesehatan, pesan ini mencoba mengubah cara audiens memandang dan memahami konsep produktivitas.



Gambar 4.26 Toxic productivity pada diri sendiri

Pada tanggal 24 Januari 2022, akun @studiodjiwa membahas topik pola asuh orang tua dari sudut pandang psikologi dengan tema peningkatan kesadaran. Pesan informatif yang disampaikan adalah: "Pola asuh orang tua terkadang malah bisa merusak mental anaknya. Tetapi, anak dapat mengatasinya dengan menerima hal tersebut tetapi tidak untuk ditiru."

Dengan pernyataan ini, pesan tersebut membawa fokus pada dampak pola asuh orang tua terhadap kesehatan mental anak, mengilustrasikan bahwa tidak semua pola asuh selalu positif bagi perkembangan psikologis anak. Pernyataan ini mencerminkan pendekatan psikologis terhadap pemahaman pola asuh dan konsekuensinya terhadap kesejahteraan anak.

Pesan ini menyoroti bahwa pola asuh tertentu dapat merugikan kesehatan mental anak. Ini menciptakan kesadaran akan pentingnya pola asuh yang sehat dan mendukung bagi perkembangan psikologis anak. Dalam perspektif psikologi,

pendekatan ini menekankan bahwa lingkungan keluarga dan cara orang tua mendidik memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan anak.

Pernyataan tersebut memberikan solusi atau panduan untuk anak yang menghadapi pola asuh yang merugikan, yaitu dengan "menerima hal tersebut tetapi tidak untuk ditiru." Ini bisa diartikan sebagai upaya anak untuk memahami bahwa pola asuh tersebut mungkin tidak sehat, namun mereka dapat memilih untuk tidak mengadopsi pola asuh yang sama dalam kehidupan mereka. Pendekatan ini mencerminkan pandangan psikologis tentang pentingnya kesadaran diri dan kemampuan untuk mengatasi pengaruh negatif dari lingkungan keluarga.

Dalam konteks teori komunikasi interpersonal atau komunikasi keluarga, pesan ini dapat diinterpretasikan sebagai usaha untuk membangun pemahaman bersama antara orang tua dan anak mengenai dampak pola asuh terhadap kesehatan mental anak. Teori komunikasi interpersonal menekankan pentingnya komunikasi yang efektif antara individu-individu dalam hubungan interpersonal, sementara teori komunikasi keluarga menggali aspek-aspek komunikasi dalam konteks keluarga.

Pernyataan ini mencerminkan upaya untuk membuka saluran komunikasi antara orang tua dan anak tentang pola asuh. Dengan menyatakan bahwa pola asuh tertentu bisa merusak mental anak, pesan ini memberikan pemahaman yang dapat menjadi dasar bagi diskusi lebih lanjut. Oleh karena itu, pesan ini dapat mendorong komunikasi terbuka antara anggota keluarga, membantu mereka memahami satu sama lain dan meresapi konsekuensi dari pola asuh tertentu.

Selain itu, memberikan solusi atau saran praktis untuk anak, yaitu "menerima hal tersebut tetapi tidak untuk ditiru," menunjukkan upaya untuk memberdayakan anak dalam mengelola dampak pola asuh yang mungkin merugikan. Dalam teori komunikasi keluarga, memberikan panduan praktis adalah salah satu cara untuk membangun komunikasi yang sehat dan konstruktif di dalam keluarga.

Pesan ini dapat dianggap sebagai strategi komunikasi yang bertujuan untuk memperkuat hubungan antara orang tua dan anak melalui pemahaman bersama dan memberikan solusi yang mempromosikan kesehatan mental anak.



Gambar 4.27 Pola asuh orang tua dari sudut pandang psikologi

Dalam konteks pesan yang disampaikan pada tanggal 27 Januari 2022 oleh akun @studiodjiwa, terdapat upaya untuk memberikan panduan praktis kepada audiens dalam mencapai produktivitas yang seimbang tanpa mengorbankan kesehatan mental. Pernyataan tersebut mencerminkan pemahaman tentang pentingnya manajemen waktu dan stres, dan dapat dianalisis dari perspektif teori komunikasi edukatif dan teori manajemen stres.

Dari sudut pandang teori komunikasi edukatif, pesan ini diarahkan untuk memberikan informasi yang dapat memberdayakan audiens dengan keterampilan dan pengetahuan praktis. Memberikan saran konkrit seperti membuat to-do list, menghindari multitasking, dan memberikan waktu istirahat adalah cara yang efektif untuk menyampaikan informasi yang dapat diterapkan secara langsung oleh audiens. Teori ini menekankan pada pendekatan edukatif yang bertujuan memberikan pemahaman dan keterampilan kepada individu.

Selain itu, dari perspektif teori manajemen stres, pesan ini mencoba memberikan strategi untuk mengelola stres melalui praktik-praktik tertentu. Strategi seperti membuat daftar tugas dapat membantu mengorganisir pekerjaan dan mengurangi tekanan yang dirasakan, sedangkan menghindari multitasking dan memberikan waktu istirahat dapat membantu menjaga keseimbangan dan menghindari kelelahan yang dapat menyebabkan stres. Dengan memberikan panduan ini, pesan ini mencerminkan upaya untuk meningkatkan kesadaran audiens tentang pentingnya manajemen stres dalam mencapai produktivitas yang berkelanjutan.

Dalam konteks pesan yang disampaikan pada tanggal 27 Januari 2022 oleh akun @studiodjiwa, terdapat upaya yang jelas untuk memotivasi audiens agar mengadopsi kebiasaan produktif dalam rangka mengelola stres. Pernyataan tersebut mencakup strategi konkrit seperti membuat to-do list, menghindari multitasking, dan memberikan waktu istirahat, yang semuanya dapat diinterpretasikan sebagai langkah-langkah persuasif.

Pesan ini dapat dikaitkan dengan teori komunikasi persuasif, di mana pesan disusun untuk memengaruhi sikap dan perilaku audiens. Strategi persuasif digunakan dalam bentuk saran konkret untuk mencapai produktivitas yang lebih baik. Melalui memberikan alasan dan manfaat dari setiap saran, pesan ini mencoba meyakinkan audiens bahwa mengadopsi kebiasaan tersebut akan membantu mereka mengelola stres dengan lebih efektif.

Selain itu, teori tindakan terencana juga dapat relevan dalam konteks ini. Pesan ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mencoba membentuk niat dan motivasi audiens untuk melakukan tindakan tertentu, yaitu mengadopsi kebiasaan produktif. Dengan memberikan panduan langkah demi langkah, pesan ini mengarah pada upaya konkret untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan produktif guna meningkatkan keseimbangan antara produktivitas dan kesehatan mental.



Gambar 4.28 Kebiasaan untuk menjadi produktif agar tidak stress

Pada tanggal 31 Januari 2022, akun @studiodjiwa mengangkat topik menarik mengenai perbedaan antara menjadi "morning person" dan "evening person" serta implikasinya terhadap kesehatan mental, dengan fokus pada peningkatan kesadaran. Pesan informatif yang disampaikan oleh akun tersebut memberikan pandangan bahwa menjadi "morning person" dianggap lebih menguntungkan bagi kesehatan mental dibandingkan menjadi "evening person." Alasannya adalah karena kecenderungan menjadi "evening person" seringkali disertai dengan kebiasaan bergadang, yang dapat memiliki dampak merugikan pada metabolisme tubuh. Pernyataan tersebut menyoroti risiko bergadang yang mungkin dihadapi oleh "evening person" dan menciptakan pemahaman tentang hubungan antara pola tidur yang tidak sehat dengan kesehatan mental. Selain itu, pesan ini mendorong audiens untuk mempertimbangkan perubahan kecil dalam kebiasaan tidur mereka guna meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Dengan menyampaikan pernyataan tersebut, pesan dari akun @studiodjiwa berusaha memberikan informasi yang membandingkan dua tipe orang berdasarkan kebiasaan tidur, yaitu menjadi "morning person" dan "evening person." Fokus

utamanya adalah menggarisbawahi potensi dampak negatif yang dapat timbul dari kebiasaan bergadang pada kesehatan tubuh dan metabolisme. Pesan ini memberikan wawasan bahwa menjadi "evening person" yang seringkali mengakibatkan pola tidur yang terlalu larut malam dapat merugikan tubuh, terutama pada aspek metabolisme.

Melalui penekanan pada dampak negatif bergadang, pesan tersebut mencoba meningkatkan kesadaran audiens terhadap pentingnya kebiasaan tidur yang cukup dan waktu tidur yang teratur dalam mendukung kesehatan mental. Pesan ini dapat diartikan sebagai ajakan untuk memperhatikan pola tidur sebagai faktor penting dalam menjaga keseimbangan kesehatan mental, karena tidur yang cukup telah terbukti memiliki kaitan erat dengan kesejahteraan pikiran dan emosional. Oleh karena itu, pesan ini bertujuan memberikan informasi yang merangsang audiens untuk mempertimbangkan dan memperbaiki kebiasaan tidur mereka guna mendukung kesehatan mental secara menyeluruh.

Dengan mengaitkan pesan ini dengan teori komunikasi pendidikan atau teori penyebaran informasi, dapat diartikan bahwa pesan dari akun @studiodjiwa memiliki tujuan untuk memberikan pengetahuan praktis kepada audiens. Teori komunikasi pendidikan menekankan pada penyampaian informasi dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan audiens. Di sisi lain, teori penyebaran informasi menyoroti proses penyebaran ide atau informasi yang dapat memengaruhi perilaku.

Pesan ini dirancang dengan tujuan memberikan informasi praktis tentang pentingnya pola tidur yang baik dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Melalui teori komunikasi pendidikan, pesan ini mencoba untuk memberikan pemahaman yang dapat diaplikasikan secara langsung oleh audiens dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dengan menyoroti hubungan antara tidur yang cukup dan kesehatan mental, pesan ini mendorong perubahan perilaku positif.

Selain itu, melalui teori penyebaran informasi, pesan ini dapat dianggap sebagai upaya untuk menyebarkan pengetahuan tentang pentingnya pola tidur yang sehat kepada masyarakat luas. Dengan menyediakan informasi yang relevan dan dapat diaplikasikan, pesan ini berkontribusi pada penyebaran pemahaman yang

lebih baik tentang kesehatan mental melalui platform media sosial seperti Instagram.



Gambar 4.29 Menjadi morning person dan evening person

Pada tanggal 3 Februari 2022, akun @studiodjiwa menggagas diskusi tentang self-healing untuk kesehatan mental, dengan tema peningkatan kesadaran. Pesan informatif yang diungkapkan, "Self-healing penting untuk menstabilkan mental dan emosi seseorang," menyoroti urgensi peran self-healing dalam mencapai keseimbangan mental dan emosional.

Pernyataan ini menciptakan panggung bagi audiens untuk merenung tentang kebutuhan aktif mereka dalam merawat kesehatan mental mereka. Dengan menegaskan bahwa self-healing tidak hanya bermanfaat tetapi juga esensial, pesan ini mencoba menggeser paradigma audiens terhadap peran individu dalam menjaga kesejahteraan mental mereka. Terdapat penekanan pada konsep "stabilisasi" yang

menegaskan bahwa self-healing bukan hanya tentang pemulihan dari kondisi tertentu, tetapi juga tentang mencapai keadaan keseimbangan yang berkelanjutan.

Dari sudut pandang teori komunikasi kesehatan mental, pesan ini dapat dihubungkan dengan konsep pemberdayaan individu untuk mengelola dan meningkatkan kesehatan mental mereka sendiri. Selain itu, tema peningkatan kesadaran terkait dengan self-healing memberikan landasan untuk pendekatan yang berorientasi pada pencegahan, mengajak audiens untuk secara aktif terlibat dalam praktik-praktik yang mendukung kesehatan mental mereka sehari-hari.

Dalam konteks ilmu komunikasi, pesan ini dapat dianalisis dengan menggunakan teori komunikasi kesehatan atau teori persuasi. Pesan tersebut jelas bermaksud untuk memotivasi audiens agar lebih sadar akan kebutuhan mereka untuk melakukan self-healing sebagai bagian integral dari kesehatan mental mereka.

Teori komunikasi kesehatan dapat diaplikasikan karena pesan ini mencoba membentuk pemahaman dan perilaku yang mendukung perawatan diri dalam konteks kesehatan mental. Peningkatan kesadaran terhadap pentingnya self-healing dapat dihubungkan dengan upaya pencegahan dalam menjaga kesehatan mental. Pesan ini mungkin menggunakan strategi komunikasi kesehatan seperti meningkatkan literasi kesehatan mental, mengidentifikasi risiko, dan merangsang tindakan preventif.

Di sisi lain, teori persuasi juga relevan karena pesan ini mencoba memengaruhi sikap dan perilaku audiens terkait self-healing. Strategi persuasif dapat terlibat dalam menciptakan urgensi, menyajikan bukti atau testimonial, dan membangkitkan motivasi individu untuk mengambil langkah-langkah konkrit dalam merawat kesehatan mental mereka sendiri. Dengan fokus pada kebutuhan pribadi dan manfaat yang mungkin diperoleh melalui self-healing, pesan ini berusaha membujuk audiens untuk mengadopsi praktik-praktik ini dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Gambar 4.30 *Self-healing* penting untuk menstabilkan mental seseorang



Pada tanggal 7 Februari 2022, akun @studiodjiwa membahas hal-hal yang sebenarnya tidak perlu dilakukan untuk kesehatan mental dengan tema peningkatan kesadaran. Pesan informatif yang disampaikan, "Jangan memaksakan diri sendiri agar disukai oleh semua orang. Percaya dengan diri sendiri, jangan mendengarkan orang yang negatif kepada dirimu," mencerminkan pendekatan pencegahan dalam menjaga kesehatan mental.

Pernyataan ini menyoroti pentingnya memahami batasan diri dan menekankan nilai dari kepercayaan diri. Dalam konteks ini, pesan tersebut dapat dikaitkan dengan teori komunikasi pencegahan atau teori kesehatan mental, di mana pesan ini berusaha memberikan wawasan kepada audiens tentang tindakan-tindakan yang dapat dihindari untuk menjaga kesehatan mental mereka.

Bentuk konten yang dijelaskan sebagai informasi menunjukkan bahwa pesan ini dirancang untuk memberikan nasihat dan pemahaman tentang praktik kesehatan mental yang positif. Dalam konteks ini, teori komunikasi edukatif atau teori pencegahan yang berfokus pada pemberian informasi dapat relevan, karena pesan ini bertujuan memberikan pemahaman kepada audiens mengenai tindakan yang dapat meningkatkan kesehatan mental mereka.

Pesan ini juga dapat terkait dengan teori framing atau teori agenda setting, karena memperkenalkan isu-isu seputar kepercayaan diri dan pengaruh negatif dari orang lain, dan mencoba memengaruhi persepsi audiens terhadap nilai-nilai yang mendukung kesehatan mental positif.

Dalam konteks ilmu komunikasi, pesan ini dapat terkait dengan teori komunikasi persuasif atau teori pengaruh sosial. Pesan tersebut bertujuan untuk mempengaruhi sikap dan perilaku audiens terkait dengan bagaimana mereka menilai diri sendiri dan berinteraksi dengan orang lain.



Gambar 4.31 Hal-hal yang tidak perlu dilakukan untuk kesehatan mental

Dengan pernyataan ini, akun @studiodjiwa memberikan informasi tentang perbandingan antara perilaku sehat dan perilaku beracun. Pesan tersebut menciptakan kesadaran tentang dua pola perilaku yang berbeda dan dampaknya pada kesehatan, baik fisik maupun mental.

Pesan ini menggambarkan pentingnya memahami perbedaan antara perilaku yang mendukung kesejahteraan pribadi dan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri. Dengan menyoroti konsep perilaku beracun, pesan ini mungkin ingin mengingatkan audiens tentang tindakan atau kebiasaan tertentu yang dapat membahayakan kesehatan mental dan fisik mereka.

Secara lebih luas, pesan ini dapat terkait dengan upaya peningkatan kesadaran terhadap pentingnya mengadopsi pola perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pemberian informasi mengenai perbedaan antara perilaku sehat dan beracun bertujuan untuk memberikan landasan bagi individu agar dapat membuat pilihan yang lebih baik untuk kesejahteraan mereka sendiri. Pesan ini mungkin juga mencakup ajakan untuk refleksi diri guna mengidentifikasi dan mengubah perilaku yang mungkin berdampak negatif pada kesehatan.

Dengan pernyataan ini, pesan dari akun @studiodjiwa memberikan informasi yang jelas mengenai perbedaan antara perilaku yang bersifat mendukung kesehatan dan perilaku yang dapat merugikan kesehatan. Tujuan pesan ini terlihat dalam usahanya untuk meningkatkan kesadaran audiens terhadap dampak langsung perilaku mereka terhadap kesehatan, baik mental maupun fisik.

Pesan ini bisa terkait dengan teori komunikasi kesehatan, di mana fokusnya adalah memberikan informasi yang relevan untuk merubah atau meningkatkan perilaku kesehatan individu. Dengan menyampaikan perbandingan antara perilaku sehat dan beracun, pesan ini dapat membentuk persepsi positif terhadap kebiasaan yang mendukung kesejahteraan.

Selain itu, pesan ini mencerminkan teori framing, di mana informasi disajikan dengan cara yang menekankan pentingnya pemilihan perilaku sehat. Melalui pemahaman ini, audiens diharapkan dapat membentuk pandangan yang lebih baik terhadap keputusan mereka sehari-hari yang berpengaruh pada kesehatan mereka.

Pesan ini memberikan landasan yang kuat untuk membantu audiens membuat keputusan yang lebih baik terkait perilaku mereka, dengan memberikan penekanan pada pentingnya memilih perilaku yang positif untuk mendukung kesehatan mental dan fisik



Gambar 4.32 Penjelasan perilaku healthy dan toxic

Pada tanggal 9 Januari 2022, akun @tanyapsikologi membagikan pemikiran menarik mengenai "Mengenal gangguan mental melalui film" dengan tujuan peningkatan kesadaran. Dalam pesan informatifnya, akun tersebut menyoroti keberagaman film yang mengangkat tema kesehatan mental, mengajak audiens untuk memanfaatkan medium film sebagai sumber pembelajaran. Dengan memberikan fokus pada kesehatan mental, pesan tersebut tidak hanya menciptakan kepekaan terhadap isu ini tetapi juga menawarkan alternatif edukatif yang menarik dan dapat diakses secara luas.

Pesan ini mencerminkan pendekatan yang cerdas terhadap pendidikan masyarakat mengenai kesehatan mental. Film, sebagai bentuk media massa, memiliki potensi besar dalam membentuk persepsi dan pemahaman masyarakat. Dengan merinci bahwa melalui film, kita dapat memahami beragam aspek gangguan mental, pesan tersebut secara efektif mengajak audiens untuk merenung dan belajar lebih banyak tentang kesehatan mental melalui pengalaman audiovisual yang kaya dan bervariasi.

Pendekatan ini dapat dihubungkan dengan teori komunikasi pendidikan, di mana pesan disampaikan dengan tujuan mendidik dan memberikan pemahaman yang lebih baik kepada audiens. Selain itu, konsep penggunaan film sebagai alat pembelajaran mencerminkan pendekatan multimodal dalam komunikasi, di mana

pesan disampaikan melalui berbagai elemen untuk mencapai audiens dengan cara yang beragam dan menarik.

Selain itu, pesan tersebut mengikuti tren positif dalam menghilangkan stigma seputar kesehatan mental dengan memperkenalkan cara yang lebih santai dan menyenangkan untuk belajar. Dengan memberikan alternatif melalui film, pesan tersebut merangsang minat dan keterlibatan audiens dalam pembelajaran, yang dapat berkontribusi pada perubahan sikap dan pemahaman yang lebih baik terhadap kesehatan mental dalam masyarakat.



Gambar 4.33 Mengenal gangguan mental melalui film

Pada tanggal 11 Januari 2022, akun @tanyapsikologi membahas topik "Memahami perbedaan Mood Swings dengan Bipolar" dengan tema peningkatan kesadaran. Pesan informatif yang disampaikan adalah: "Bipolar berbeda dengan mood swing ketika mood swing sudah mencapai fase depresi dengan emosi yang ekstrem, hal tersebut bisa dikatakan bipolar."

Pesan ini membawa perbedaan kritis antara mood swing biasa dan gangguan bipolar, mengarahkan perhatian audiens pada ciri khas fase depresi dalam bipolar yang mencakup emosi yang ekstrem. Pernyataan ini menciptakan pemahaman yang lebih mendalam tentang kondisi tersebut, berpotensi mengurangi kebingungan atau kesalahpahaman yang ada di kalangan masyarakat.

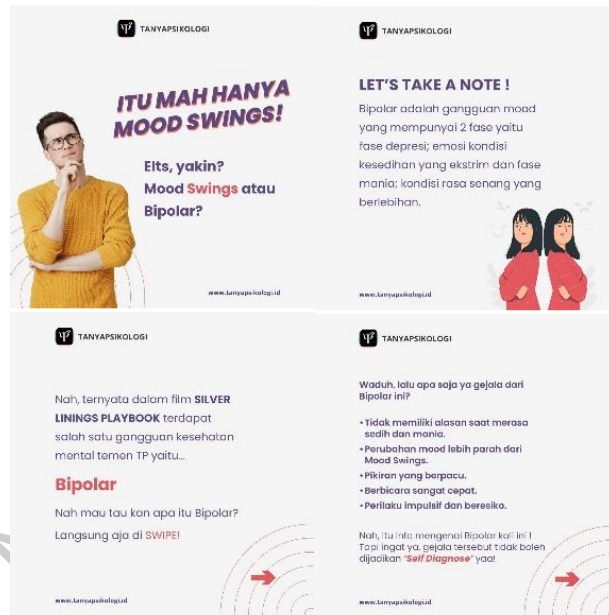
Pendekatan ini mendukung tujuan peningkatan kesadaran dengan memberikan informasi yang jelas dan membedakan antara kondisi yang mungkin mirip tetapi memiliki perbedaan signifikan. Dalam konteks ini, pesan tersebut dapat terkait dengan teori komunikasi kesehatan, di mana memberikan pemahaman yang tepat tentang kondisi kesehatan mental dapat memainkan peran penting dalam mendorong perilaku yang mendukung kesehatan.

Dalam kerangka teori komunikasi kesehatan, pesan ini tampaknya diarahkan pada upaya meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan audiens. Informasi yang diberikan tentang perbedaan antara mood swing biasa dan gangguan bipolar menciptakan pemahaman yang lebih mendalam tentang kondisi tersebut. Tujuan pesan ini tampaknya mencakup memberikan wawasan yang lebih baik kepada audiens mengenai gejala dan karakteristik gangguan bipolar.

Selain itu, pesan ini juga dapat diinterpretasikan sebagai langkah untuk memotivasi orang agar mencari informasi lebih lanjut. Dengan memberikan penjelasan singkat, pesan ini mungkin bertujuan untuk memicu keingintahuan dan dorongan untuk mendalami topik tersebut. Hal ini sesuai dengan prinsip-prinsip teori komunikasi kesehatan yang menekankan pentingnya literasi dan keaktifan individu dalam mengelola kesehatan mereka sendiri.

Dengan memberikan penjelasan yang jelas dan mudah dipahami mengenai perbedaan antara mood swing dan gangguan bipolar, pesan ini dapat membantu mengurangi stigma seputar kondisi tersebut. Ini sejalan dengan upaya umum dalam komunikasi kesehatan untuk menghapuskan stereotip dan mendorong pemahaman yang lebih baik terhadap masalah kesehatan mental.

Pesan ini secara keseluruhan dapat dilihat sebagai kontribusi positif terhadap literasi kesehatan mental dan upaya mengurangi stigma seputar gangguan bipolar melalui penyampaian informasi yang jelas dan mendalam.



Gambar 4.34 Memahami perbedaan *Mood Swings* dengan Bipolar

Pada tanggal 6 September 2022, akun @tanyapsikologi membagikan penjelasan mengenai kesepian dengan tema peningkatan kesadaran. Pesan informatif yang disampaikan adalah: "Kesepian merupakan perasaan gelisah yang dirasakan seseorang ketika terdapat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang ingin dimiliki dengan realita yang ada."

Pesan ini memberikan fokus pada pemahaman mendalam tentang sifat kesepian, menggambarkan kesepian sebagai perasaan gelisah. Pernyataan tersebut menyoroti ketidaksesuaian yang mungkin terjadi antara harapan individu terhadap hubungan sosial yang diinginkan dan kenyataan yang dihadapi. Dengan demikian, pesan ini menciptakan kejelasan tentang kompleksitas kesepian dan mengajak audiens untuk merenung tentang ekspektasi mereka terhadap hubungan sosial.

Pendekatan ini dapat terkait dengan teori komunikasi pemberdayaan di mana pesan berusaha memberikan pemahaman dan kontrol kepada individu terkait perasaan kesepian mereka. Selain itu, pesan ini juga dapat dikaitkan dengan teori penerimaan yang menekankan pengaruh persepsi dan pemahaman terhadap perubahan sikap atau perilaku.

Dari perspektif teori komunikasi kesehatan mental, pesan ini tampaknya merangkul peran utama dalam membangun literasi emosional dan memperdalam

pemahaman audiens terhadap kondisi psikologis, khususnya kesepian. Pesan ini tidak hanya memberikan definisi yang jelas mengenai kesepian, tetapi juga mengidentifikasi penyebabnya dan menawarkan solusi konkret untuk mengatasi perasaan tersebut. Dalam konteks literasi emosional, pesan ini memberdayakan audiens dengan pengetahuan yang dapat membantu mereka mengenali dan mengelola perasaan kesepian secara lebih efektif.

Selain itu, pesan ini berkontribusi pada upaya mengurangi stigma seputar kesepian. Dengan menekankan bahwa kesepian dapat dirasakan oleh siapa saja, pesan ini menciptakan narasi yang merangkul keberagaman pengalaman emosional. Teori kesehatan mental menekankan pentingnya mendekonstruksi stigma terkait masalah psikologis, dan pesan ini tampaknya mengarah pada tujuan tersebut.

Pengenalan solusi praktis, seperti mendorong terlibat dalam komunitas dan hubungan sosial, sesuai dengan prinsip-prinsip teori kesehatan mental yang menekankan pendekatan preventif. Dalam teori ini, menciptakan lingkungan sosial yang mendukung dianggap sebagai langkah penting dalam mencegah atau mengatasi masalah kesehatan mental, dan pesan ini memberikan dorongan yang sesuai untuk bertindak.

Melalui informasi yang disampaikan, pesan ini juga berfungsi sebagai alat edukasi yang dapat membantu merubah sikap dan perilaku terkait dengan kesepian. Pendidikan masyarakat tentang isu-isu kesehatan mental adalah elemen kunci dalam teori komunikasi kesehatan mental, dan pesan ini tampaknya memainkan peran dalam membuka wawasan audiens terhadap pengalaman kesepian.



Gambar 4.35 Penjelasan mengenai kesepian

Pada tanggal 8 September 2022, akun @tanyapsikologi membahas topik "Penjelasan mengenai penyebab kesepian" dengan tema peningkatan kesadaran. Pesan informatif yang disampaikan adalah: "Seseorang akan mengalami kesepian jika berada pada tempat baru, hubungan dengan orang lain kurang memuaskan, dan tidak memiliki teman dekat yang dapat dipercaya."

Dalam pesan ini, penyebab kesepian diperinci dengan mencakup situasi khusus yang dapat memicu perasaan tersebut. Faktor-faktor seperti berada di tempat baru, kurangnya kepuasan dalam hubungan sosial, dan ketiadaan teman dekat yang dapat dipercaya dijelaskan sebagai pemicu kesepian. Pernyataan ini membantu audiens mengidentifikasi dan memahami situasi-situasi yang menjadi sumber perasaan kesepian.

Pendekatan ini dapat dikaitkan dengan teori komunikasi edukatif, di mana pesan berusaha memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang penyebab kesepian kepada audiens. Selain itu, teori interaksi sosial juga dapat relevan, karena pesan menyoroti peran hubungan sosial dalam mengatasi kesepian. Melalui pemahaman tentang penyebab kesepian, pesan ini mendorong audiens untuk lebih peka terhadap lingkungan sosial mereka.

Dari perspektif ilmu komunikasi, pesan ini dapat diartikan sebagai langkah untuk meningkatkan kesadaran audiens tentang kondisi mental yang dapat dipicu oleh lingkungan dan hubungan sosial. Penyajian informasi ini memungkinkan audiens untuk merenung tentang lingkungan dan hubungan mereka sendiri, mendorong refleksi diri yang dapat membantu mengatasi atau mencegah kesepian.



Gambar 4.36 Penjelasan mengenai penyebab kesepian

Pada tanggal 10 September 2022, akun @tanyapsikologi membahas topik "Penjelasan dampak dari kesepian" dengan tema peningkatan kesadaran. Pesan informatif yang disampaikan adalah: "Menarik diri dari lingkungan dapat membuat situasi semakin buruk saat kamu merasa kesepian."

Pernyataan ini menyoroti konsekuensi negatif dari mengisolasi diri ketika merasa kesepian. Dalam pesan ini, ditekankan bahwa melarikan diri dari lingkungan sosial yang ada dapat memperparah perasaan kesepian. Penjelasan ini memberikan pemahaman lebih lanjut tentang bagaimana interaksi sosial dapat memainkan peran penting dalam kesejahteraan mental, dan mengajak audiens untuk lebih proaktif dalam menjaga koneksi sosial mereka.

Pendekatan ini dapat dikaitkan dengan teori komunikasi kesehatan mental, di mana pesan mencoba menyampaikan dampak negatif dari isolasi sosial terhadap kesejahteraan mental. Selain itu, teori interaksi sosial juga relevan, karena pesan memberikan peringatan terhadap efek destruktif dari menjauhkan diri dari lingkungan sosial. Pesan ini mendorong audiens untuk memahami pentingnya keterlibatan sosial dalam menjaga kesehatan mental mereka.

Dari perspektif ilmu komunikasi, pesan ini tampaknya memiliki tujuan preventif dalam meningkatkan kesadaran audiens terhadap dampak negatif dari kesepian. Terdapat beberapa elemen komunikatif yang dapat dianalisis untuk memahami pendekatan dan tujuan pesan ini.

Pertama-tama, dari segi informasi, pesan memberikan definisi yang cukup jelas tentang kesepian dan mencoba mengidentifikasi penyebabnya. Dengan

merinci bahwa kesepian muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara harapan terhadap hubungan sosial dan realitas yang ada, pesan menciptakan pemahaman yang lebih dalam tentang sifat kompleks kesepian.

Kedua, dari segi tujuan komunikatif, pesan ini mungkin bertujuan untuk mencegah atau mengurangi tingkat kesepian di kalangan audiensnya. Dengan menyoroti bahwa terlibat dalam komunitas dan hubungan sosial dapat menjadi solusi untuk mengatasi kesepian, pesan ini dapat diartikan sebagai sebuah panggilan aksi. Tujuannya mungkin untuk mendorong audiens agar lebih proaktif dalam membangun dan menjaga koneksi sosial mereka.

Dalam hal strategi komunikasi, pesan ini kemungkinan menggunakan pendekatan edukatif dan persuasif. Melalui penyampaian informasi tentang sifat kesepian dan saran untuk terlibat dalam hubungan sosial, pesan berusaha untuk memberikan pemahaman dan membujuk audiens untuk mengambil tindakan yang dapat meminimalkan risiko kesepian.

Terakhir, dari sudut pandang teori komunikasi kesehatan, pesan ini dapat dikaitkan dengan teori perilaku kesehatan. Dengan memberikan informasi tentang dampak negatif kesepian dan menawarkan solusi konkret, pesan ini dapat memengaruhi sikap dan perilaku audiens terkait kesehatan mental mereka. Mendorong partisipasi dalam komunitas dan hubungan sosial dapat dianggap sebagai strategi pencegahan.



Gambar 4.37 Penjelasan dampak kesepian

Pada tanggal 22 Oktober 2022, akun @tanyapsikologi membahas topik "Penjelasan dari bahaya *Dunning-Kruger Effect*" dengan tema peningkatan kesadaran. Pesan informatif yang disampaikan adalah: "Efek buruk dari Dunning-Kruger Effect adalah kinerja yang buruk dan fixed mindset. Karena ketika kita berhenti belajar dan cepat puas. Orang yang terkena efek ini tidak sadar akan kemampuan dirinya yang masih rendah, sehingga keinginan untuk terus belajar dan tumbuh tidak muncul."

Pernyataan ini menggambarkan konsekuensi negatif dari efek *Dunning-Kruger*, yang dapat mencakup kinerja yang kurang baik dan adopsi pola pikir yang tetap. Penjelasan bahwa efek ini dapat mengakibatkan berhenti belajar dan kepuasan diri yang cepat memberikan pemahaman tentang bagaimana kurangnya kesadaran akan keterbatasan diri dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan seseorang.

Penekanan pada "fixed mindset" menyoroti pentingnya sikap mental yang terbuka terhadap pembelajaran dan perkembangan diri. Pernyataan tersebut menciptakan kesadaran tentang bahaya menganggap diri kita lebih kompeten daripada yang sebenarnya, mengilustrasikan bahwa kesadaran akan keterbatasan kita dapat menjadi katalisator untuk pertumbuhan yang berkelanjutan.

Dalam konteks teori komunikasi, pesan ini mencerminkan upaya untuk meningkatkan kesadaran diri audiens terhadap efek kognitif yang dapat mempengaruhi penilaian diri. Teori pembelajaran sosial juga dapat relevan, karena pesan mengaitkan perilaku dan pola pikir dengan konsekuensi nyata, mendorong audiens untuk mempertimbangkan ulang sikap mereka terhadap belajar dan pertumbuhan.

Dalam konteks ilmu komunikasi, pesan ini dapat dianalisis melalui lensa teori komunikasi persuasif dan teori motivasi. Pesan ini memiliki tujuan persuasif untuk memengaruhi sikap dan perilaku audiens terhadap *Dunning-Kruger Effect*.

Pesan ini mencoba meningkatkan kesadaran diri audiens tentang bahaya *Dunning-Kruger Effect* dengan memberikan penjelasan tentang konsekuensi negatifnya, seperti kinerja yang buruk dan fixed mindset. Dalam teori komunikasi

persuasif, memberikan informasi tentang konsekuensi negatif suatu perilaku dapat membangkitkan kekhawatiran atau kebutuhan untuk mengubah perilaku.

Pesan ini menciptakan perangsang refleksi pribadi. Dengan menyadarkan audiens akan potensi dampak negatif dari *Dunning-Kruger Effect*, pesan ini mendorong mereka untuk merenung tentang sejauh mana mereka mungkin terpengaruh oleh efek ini dalam kehidupan sehari-hari. Ini mencerminkan pendekatan yang berfokus pada perubahan sikap melalui introspeksi diri.

Pesan ini mengajak audiens untuk tetap terbuka terhadap pembelajaran dan pertumbuhan. Dalam teori motivasi, dorongan untuk pertumbuhan pribadi dan pembelajaran dapat dianggap sebagai faktor motivasional. Pesan ini menciptakan naratif yang menggambarkan pentingnya memiliki sikap yang terbuka terhadap belajar sebagai respons terhadap bahaya *Dunning-Kruger Effect*.

Pesan ini menekankan perlunya menghindari jebakan kepuasan diri yang berlebihan. Dalam teori motivasi, menghindari jebakan kepuasan diri yang berlebihan dapat dipahami sebagai strategi untuk menciptakan perubahan perilaku yang positif.

Pesan ini dapat dianalisis sebagai strategi persuasif yang mencoba memotivasi audiens untuk mengatasi *Dunning-Kruger Effect* melalui refleksi, pembelajaran, dan penghindaran jebakan kepuasan diri yang berlebihan.



Gambar 4.38 Penjelasan dari bahaya *Dunning-Kruger Effect*

Pada tanggal 20 Oktober 2022, akun @tanyapsikologi membahas topik "Penyebab *Dunning-Kruger Effect*" dengan tema peningkatan kesadaran. Pesan informatif yang disampaikan adalah: "Penyebab *Dunning-Kruger Effect* adalah tidak mampu mengenali kurangnya keterampilan diri, kesadaran diri yang kurang untuk menilai diri sendiri secara objektif, dan cepat merasa puas."

Pernyataan ini merinci faktor-faktor yang menjadi pemicu *Dunning-Kruger Effect*. Penjelasan bahwa ketidakmampuan mengenali keterbatasan diri, kurangnya kesadaran diri untuk menilai diri secara objektif, dan kecenderungan untuk cepat merasa puas dapat menghasilkan efek tersebut. Pesan ini memberikan wawasan mengenai mengapa seseorang dapat terjatuh dalam siklus kurangnya kesadaran akan keterbatasan diri.

Dalam konteks teori komunikasi, pesan ini terkait dengan upaya meningkatkan kesadaran diri audiens terhadap hambatan-hambatan psikologis yang dapat menghambat perkembangan dan pertumbuhan pribadi. Teori psikologi seperti teori kesadaran diri juga dapat diterapkan, di mana pesan ini mencoba membantu audiens menjadi lebih sadar akan diri mereka sendiri dan mendorong refleksi diri.

Selain itu, poin tentang kesadaran diri yang kurang untuk menilai diri sendiri secara objektif mencerminkan pentingnya kemampuan introspeksi. Dalam hal ini, teori psikologi kognitif atau teori introspeksi dapat relevan, karena pesan ini menyoroti betapa sulitnya bagi seseorang untuk melihat diri mereka sendiri secara obyektif.

Dari perspektif ilmu komunikasi, pesan ini tampaknya memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman audiens tentang sumber-sumber *Dunning-Kruger Effect*. Menyoroti aspek ketidakmampuan individu untuk mengenali diri sendiri dan kecenderungan untuk merasa puas dengan cepat, pesan ini bertujuan untuk memberikan dorongan kepada audiens agar melakukan refleksi diri yang lebih dalam. Beberapa aspek komunikatif pesan tersebut dapat dianalisis sebagai berikut.

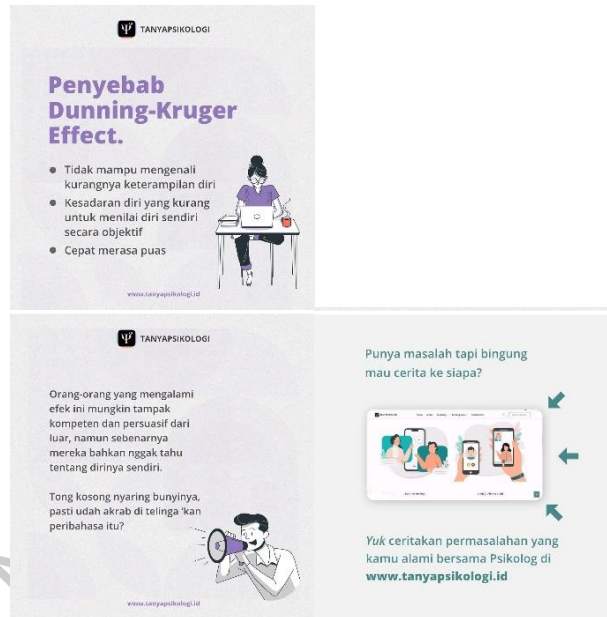
Pertama, dari segi informasi, pesan ini memberikan penjelasan yang cukup jelas tentang sumber-sumber *Dunning-Kruger Effect*. Dengan merinci bahwa ketidakmampuan mengenali keterbatasan diri, kurangnya kesadaran diri untuk

menilai diri secara objektif, dan kecenderungan untuk cepat merasa puas dapat memicu efek ini, pesan ini menciptakan pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanisme psikologis di balik fenomena tersebut.

Dalam hal tujuan komunikatif, pesan ini mungkin ingin merangsang proses refleksi diri. Dengan menyoroti bahwa efek ini dapat timbul dari kurangnya kritisisme terhadap diri sendiri, pesan ini memberikan sinyal kepada audiens untuk menjadi lebih kritis terhadap kemampuan dan keterampilan mereka. Tujuannya dapat dianggap sebagai menciptakan perubahan dalam sikap dan perilaku audiens terhadap diri mereka sendiri.

Dari perspektif strategi komunikasi, pesan ini mungkin menggunakan pendekatan edukatif dan persuasif. Melalui penyampaian informasi yang jelas dan relevan, pesan berusaha untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang *Dunning-Kruger Effect*. Selain itu, pesan mencoba membujuk audiens untuk mengadopsi sikap yang lebih kritis terhadap diri sendiri dengan menghindari kepuasan diri yang cepat.

Terakhir, dari sudut pandang teori komunikasi psikologis, pesan ini bisa terkait dengan teori disonansi kognitif. Dengan menyuguhkan informasi tentang *Dunning-Kruger Effect*, pesan ini dapat menciptakan perasaan disonansi kognitif pada audiens yang mungkin telah mengalami fenomena ini. Hal ini dapat memotivasi mereka untuk merespons dengan perubahan dalam pandangan atau tindakan mereka.



Gambar 4.39 Penyebab *Dunning-Kruger Effect*

● Pada tanggal 19 Oktober 2022, akun @tanyapsikologi membahas topik "Meragukan diri sendiri menurut *Dunning-Kruger Effect*" dengan tema peningkatan kesadaran. Pesan informatif yang disampaikan adalah: "Saat seseorang mulai meragukan kemampuan diri, bisa jadi seseorang sedang berproses keluar dari *Dunning-Kruger Effect* ini. Seseorang akan makin terpacu belajar lebih dalam dan rendah hati."

Pernyataan ini menyajikan pandangan positif tentang meragukan diri sendiri sebagai langkah keluar dari efek *Dunning-Kruger*. Penjelasan bahwa meragukan diri dapat mengindikasikan proses pemahaman diri yang lebih baik dan dorongan untuk belajar lebih mendalam memberikan gambaran tentang bagaimana kesadaran akan keterbatasan diri dapat menjadi kunci untuk pertumbuhan dan perkembangan pribadi.

Dalam konteks teori komunikasi, pesan ini dapat terkait dengan teori self-disclosure atau teori penerimaan diri. Pernyataan ini menunjukkan bahwa meragukan diri dapat dianggap sebagai bentuk self-disclosure, yaitu pembukaan diri terhadap keterbatasan atau ketidakpastian pribadi. Teori penerimaan diri juga relevan, karena pesan ini menggambarkan bahwa menerima dan meragukan diri sendiri dapat menjadi pendorong untuk belajar dan tumbuh.

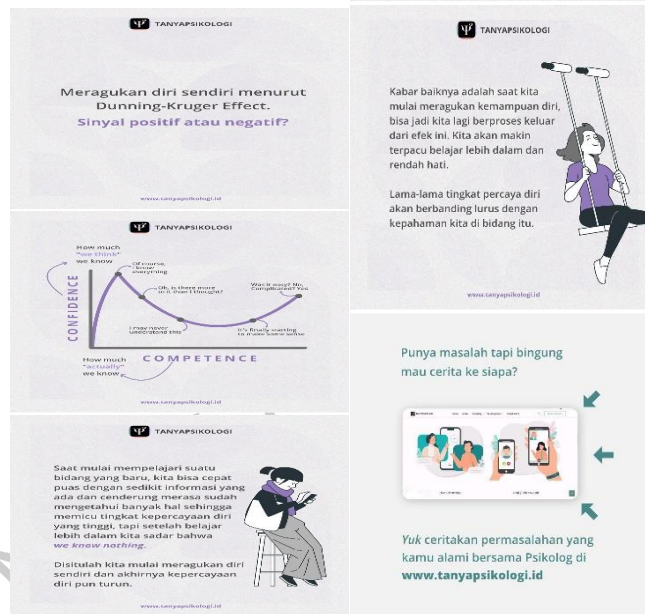
Pesan ini juga mencerminkan konsep yang terkait dengan teori psikologi positif, di mana meragukan diri dipandang sebagai langkah positif menuju perkembangan pribadi yang lebih baik.

Pesan ini dapat dianalisis dari perspektif ilmu komunikasi dengan mempertimbangkan tujuan dan dampak pesan terhadap audiens. Dalam konteks tema peningkatan kesadaran, pesan ini dapat diinterpretasikan sebagai sebuah panggilan untuk menghargai keraguan diri sebagai langkah yang positif dalam perjalanan pribadi. Beberapa aspek komunikatif pesan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

Dari segi tujuan komunikatif, pesan ini tampaknya bertujuan untuk membentuk atau memperkuat sikap dan perilaku audiens terkait dengan cara mereka merespon keraguan diri. Pesan ini tidak hanya memberikan pemahaman tentang arti positif dari meragukan diri sendiri tetapi juga mengajak audiens untuk melihatnya sebagai peluang pertumbuhan. Dalam hal ini, pesan memiliki dimensi persuasional yang mencoba memotivasi perubahan sikap dan tindakan.

Dari perspektif strategi komunikasi, pesan ini mungkin menggunakan unsur-unsur retorika yang menggerakkan emosi audiens. Mendorong audiens untuk melihat keraguan diri sebagai peluang untuk tumbuh dapat menciptakan resonansi emosional, memotivasi mereka untuk menerima keraguan sebagai bagian alami dari perjalanan pribadi mereka. Strategi ini bertujuan untuk menciptakan koneksi emosional yang kuat dengan audiens.

Selain itu, pesan ini dapat terkait dengan teori komunikasi pemberdayaan diri atau teori pertumbuhan pribadi, di mana pesan mengajak individu untuk mengubah pandangan mereka terhadap keraguan diri sebagai langkah yang konstruktif untuk mencapai potensi maksimal. Dengan merangkul keraguan dan melihatnya sebagai sarana pertumbuhan, audiens diarahkan untuk mengembangkan sikap rendah hati dan kesiapan untuk belajar.



Gambar 4.40 Meragukan diri sendiri menurut *Dunning-Kruger Effect*

● Pada tanggal 12 Oktober 2022, akun @tanyapsikologi membahas topik "Penjelasan mengenai *Dunning-Kruger Effect*" dengan tema peningkatan kesadaran. Pesan informatif yang disampaikan adalah: "*Dunning-Kruger Effect* adalah bias kognitif dimana orang melebih-lebihkan pengetahuan atau kemampuan mereka di bidang tertentu daripada yang sebenarnya."

Pernyataan ini memberikan definisi yang jelas tentang apa itu *Dunning-Kruger Effect*. Penjelasan bahwa efek ini merupakan bias kognitif menyoroti cara seseorang dapat tidak objektif dalam menilai kemampuan atau pengetahuannya. Pemahaman ini dapat membantu audiens untuk mengidentifikasi fenomena ini dalam diri mereka sendiri atau orang lain.

Dalam konteks teori komunikasi, pesan ini relevan dengan konsep kecerdasan emosional dan pemahaman diri. Dengan membahas *Dunning-Kruger Effect*, pesan ini dapat membantu audiens dalam pengembangan kecerdasan emosional mereka dengan memahami cara manusia dapat memiliki persepsi yang tidak akurat terhadap diri sendiri. Teori pemahaman diri juga dapat diterapkan di sini, karena pesan ini mendorong refleksi dan pengenalan diri yang lebih baik.

Pesan ini dapat dianalisis dari perspektif ilmu komunikasi dengan memperhatikan tujuan komunikatifnya. Dalam konteks ini, pesan tersebut memiliki tujuan utama untuk meningkatkan kesadaran audiens terhadap *Dunning-Kruger*

Effect, suatu fenomena psikologis di mana individu cenderung melebih-lebihkan pengetahuan atau kemampuan mereka dalam suatu bidang tertentu. Dari segi teori komunikasi, pesan ini dapat dikaitkan dengan tujuan informasional dan persuasional.

Dalam dimensi informasional, pesan ini berfungsi sebagai sumber pengetahuan yang memberikan wawasan tentang aspek psikologis tertentu yang dapat memengaruhi cara kita menilai diri sendiri dan orang lain. Dalam hal ini, pesan berperan sebagai saluran untuk menyebarkan informasi mengenai *Dunning-Kruger Effect*, membantu audiens untuk memahami dan mengenali fenomena tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Dari segi persuasif, pesan ini dapat diartikan sebagai usaha untuk membentuk atau mengubah sikap dan perilaku audiens terkait kesadaran diri serta pengakuan atas keterbatasan. Dalam konteks ini, pesan berupaya meyakinkan audiens akan pentingnya menjadi lebih objektif dalam penilaian diri, mengurangi risiko *Dunning-Kruger Effect*, dan mendorong sikap terbuka terhadap pembelajaran dan pertumbuhan pribadi.

Pesan ini juga dapat dihubungkan dengan teori komunikasi pencegahan atau edukatif, di mana pesan bertujuan untuk mencegah terjadinya fenomena negatif (*Dunning-Kruger Effect*) dengan memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada audiens. Secara keseluruhan, analisis dari perspektif ilmu komunikasi membuka pandangan terhadap tujuan dan strategi pesan dalam membentuk persepsi dan perilaku audiens terkait fenomena psikologis tertentu.



Gambar 4.41 Penjelasan mengenai *Dunning-Kruger Effect*

● Pada tanggal 4 Januari 2022, akun @tanyapsikologi membahas topik "Tips menjadi The best version of yourself" dengan tema peningkatan kesadaran. Pesan informatif yang disampaikan adalah: "Dimulai dari awal, jangan menggunakan cara 'shortcut', menilai kesempatan berada ditanganmu, menerima bantuan dari orang lain, dan visi dari versi terbaik dirimu adalah dilihat dari sini, kamu bukan orang lain."

Pesan inspiratif ini mengajak individu untuk merangkul pertumbuhan pribadi melalui sejumlah tips yang disampaikan dengan jelas. Pesan menyoroti pentingnya memulai perjalanan menuju versi terbaik diri dari titik awal yang baru. Ini mencerminkan pentingnya melepaskan beban masa lalu dan mengarahkan fokus pada peluang masa depan. Pesan tersebut memberikan dorongan untuk memulai dengan semangat yang segar, memberikan ruang bagi perubahan dan pengembangan.

Pesan ini membahas pentingnya menolak jalan pintas atau solusi instan dalam mencapai tujuan. Dengan menekankan pada proses dan usaha yang berkelanjutan, individu diingatkan bahwa pertumbuhan pribadi memerlukan waktu dan dedikasi. Konsep ini menciptakan landasan yang kuat untuk pencapaian jangka panjang, mempromosikan pendekatan yang holistik terhadap perkembangan diri.

Pesan mengajak individu untuk mengenali dan memanfaatkan kesempatan yang mungkin muncul dalam kehidupan sehari-hari. Ini mencerminkan sikap proaktif terhadap pertumbuhan, di mana setiap peluang dianggap sebagai langkah potensial menuju versi terbaik diri. Dalam konteks ini, pesan mengajarkan nilai dari evaluasi diri dan lingkungan sekitar untuk meraih potensi maksimal.

Pesan menekankan pentingnya dukungan sosial dengan mengajak individu untuk menerima bantuan dari orang lain. Ini menciptakan pemahaman bahwa pertumbuhan tidak selalu harus dilakukan sendiri, dan kolaborasi dapat memberikan wawasan yang berharga. Pesan ini memberikan dimensi sosial pada perjalanan pertumbuhan pribadi, mengingatkan bahwa membangun jaringan dan menerima bantuan adalah bagian integral dari mencapai versi terbaik dari diri sendiri. Keseluruhan, pesan ini memberikan panduan holistik untuk mencapai pertumbuhan pribadi yang autentik dan berkelanjutan.

- Dalam konteks ilmu komunikasi, pesan ini dapat dianalisis melalui lensa teori komunikasi pemberdayaan dan teori tindakan terencana. Pesan ini berfungsi sebagai panduan praktis yang bertujuan untuk memberdayakan audiens dalam peningkatan kesadaran diri dan pengembangan pribadi.

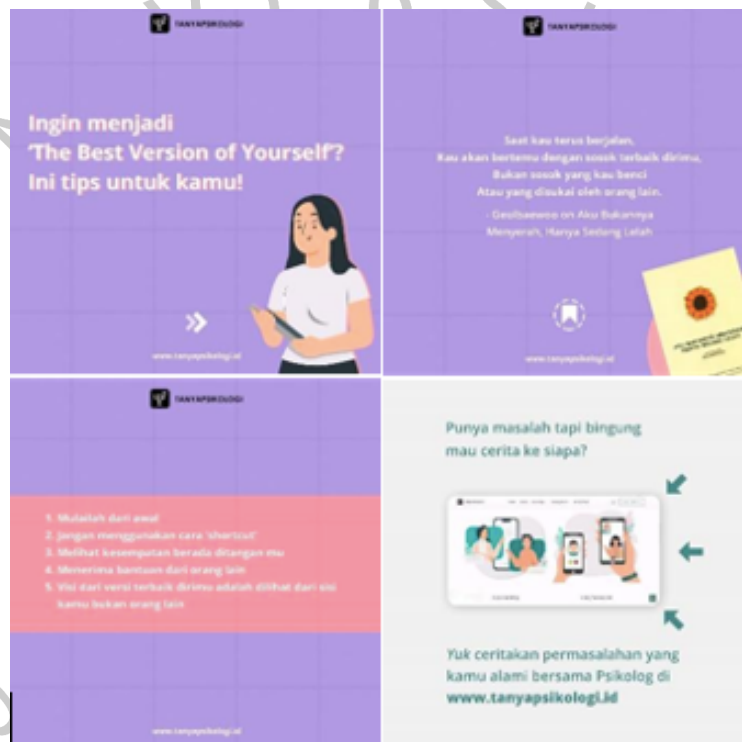
Pesan ini memberikan petunjuk praktis dengan menyoroti langkah-langkah spesifik untuk mencapai versi terbaik dari diri sendiri. Panduan tersebut mencakup ide-ide seperti memulai dari awal, menghindari cara pintas, mengenali peluang, menerima bantuan dari orang lain, dan mengejar visi pribadi. Dalam teori tindakan terencana, memberikan langkah-langkah konkret dapat membantu membentuk niat dan rencana tindakan yang lebih terarah.

Pesan ini merangsang refleksi pribadi dengan mengajak audiens untuk mempertimbangkan tindakan-tindakan yang mereka ambil dalam mencapai versi terbaik dari diri mereka. Dalam teori komunikasi pemberdayaan, refleksi pribadi dapat menjadi langkah awal menuju perubahan perilaku. Dengan mendorong audiens untuk menjadi lebih kritis terhadap langkah-langkah mereka, pesan ini menciptakan ruang untuk pertumbuhan pribadi dan pengembangan diri.

Pesan ini mengajak audiens untuk mengadopsi sikap yang proaktif terhadap perubahan. Dalam teori tindakan terencana, inisiatif proaktif untuk meraih visi

pribadi dapat dianggap sebagai komponen kunci dalam mencapai tujuan. Pesan ini menciptakan naratif yang menggambarkan keberanian untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai versi terbaik dari diri sendiri.

Dengan demikian, pesan ini dapat diinterpretasikan sebagai panduan praktis yang berfokus pada memberdayakan audiens untuk meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan diri, dan mengambil langkah-langkah konkret menuju versi terbaik dari diri mereka.



Gambar 4.42 Tips menjadi *the best version of yourself*

Akun @studiodjiwa mengunggah konten setiap dua kali dalam seminggu. Terdapat 1 sampai 5 konten yang dibagikan oleh @studiodjiwa. Maka peneliti memilih serta menganalisis seluruh konten yang diunggah pada tanggal 6 Januari-28 Desember 2022. Selama kurun dalam satu tahun tersebut, akun @studiodjiwa mengunggah 99 konten yang berbentuk gambar beserta tulisan. Selanjutnya peneliti mengelompokkannya melalui berbagai kategori seperti sifat pesan, tema pesan, bentuk konten, dan jenis konten. Berdasarkan hasil pengelompokkan kategori sifat pesan konten terbanyak bersifat informatif, berdasarkan tema pesan terbanyak yang mengandung pesan peningkatan kesadaran, berdasarkan kategori bentuk

konten terbanyak konten berbentuk kombinasi, dan kategori jenis konten terbanyak pada jenis konten informasi.

Akun @tanyapsikologi mengunggah konten 1-3 kali dalam sebulan. Terdapat 1 sampai 5 konten yang dibagikan oleh @studiodjiwa. Maka peneliti memilih serta menganalisis seluruh konten yang diunggah pada tanggal 6 Januari-28 Desember 2022. Selama kurun dalam satu tahun tersebut, akun @tanyapsikologi mengunggah

31 konten yang berbentuk gambar beserta tulisan. Selanjutnya peneliti mengelompokkannya melalui berbagai kategori seperti sifat pesan, tema pesan, bentuk konten, dan jenis konten. Berdasarkan hasil pengelompokan kategori sifat pesan konten terbanyak bersifat informatif, berdasarkan tema pesan terbanyak yang mengandung pesan peningkatan kesadaran, berdasarkan kategori bentuk konten terbanyak konten berbentuk kombinasi, dan kategori jenis konten terbanyak pada jenis konten informasi.

Dalam kategori sifat pesan yang terbanyak dalam akun instagram @studiodjiwa dan @tanyapsikologi adalah bersifat informatif. Hal tersebut menunjukkan bahwa pesan yang disampaikan berisikan suatu keterangan fakta dan juga data yang kemudian komunikasi akan mengambil sebuah kesimpulan dan keputusan sendiri, dalam sebuah situasi tertentu. Pesan informatif lebih berhasil apabila dibandingkan dengan pesan persuasif.

Dalam kategori tema pesan yang terbanyak dalam akun instagram @studiodjiwa dan @tanyapsikologi adalah pesan mengenai peningkatan kesadaran. Hal ini menunjukkan bahwa kedua akun tersebut bahwa pesan kesehatan mental yang disampaikan akun @studiodjiwa dan @tanyapsikologi berfokus pada meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dan menghilangkan stigma yang terkait dengan masalah kesehatan mental. Ini dapat mencakup informasi tentang pentingnya menjaga keseimbangan emosi, mengenali gejala gangguan kesehatan mental, dan mencari bantuan jika diperlukan.

Dalam kategori bentuk pesan dalam akun instagram @studiodjiwa dan @tanyapsikologi adalah konten yang berbentuk kombinasi. Hal ini menunjukkan bahwa Bentuk konten kombinasi ini merupakan gabungan antara gambar yang

bergerak dengan tulisan, gambar tidak bergerak dengan tulisan. Tentunya dalam bentuk konten kombinasi ini seluruh nya bisa disertai atau tidak disertai audio. Bentuk konten tulisan atau kata-kata yang dibuat oleh @studiodjiwa / @tanyapsikologi dalam kontennya menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh followersnya. Pada konten ini berisikan kata-kata saja atau juga terdapat kata-kata bersama dengan angka atau data yang ditemukan dalam informasi pesan kesehatan mental. Bentuk konten gambar mengkomunikasikan suatu masalah kesehatan mental pada akun Instagram @studiodjiwa / @tanyapsikologi.

Dalam kategori jenis konten dalam akun instagram @studiodjiwa dan @tanyapsikologi adalah jenis konten informasi. Hal ini menunjukkan bahwa konten dalam akun @studiodjiwa dan @tanyapsikologi sebagai informasi atau memberikan pengetahuan kepada khalayak terhadap kesehatan mental yang termasuk dalam hal-hal yang penting yang harus dibahas. Informasi ini bisa berupa fakta atau penemuan secara nyata atau langsung.

Penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian oleh (Febrianti & Huda, 2020) yang berjudul Pesan Kesehatan Mental Pada Akun Instagram (Analisis Isi Akun @Riliv). Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa kategori konten pada akun @riliv yaitu kecemasan (*anxiety*), penerimaan diri (*self acceptance*), melukai diri sendiri (*self harm*), dan tips & fakta dan mengatasi gangguan kesehatan mental. Berbeda pula dengan hasil penelitian oleh (Hadhinoto & Oktavianti, 2020) yang berjudul Komunikasi Persuasif Tentang Kesehatan Mental Melalui Komik Digital (Studi pada Akun Instagram @petualanganmenujusesuatu) menyebutkan bahwa Strategi yang digunakan adalah strategi penyusunan pesan, pemilihan saluran, dan umpan balik. Selain itu, komunikasi persuasif tentang kesehatan mental juga dipengaruhi oleh visualisasi komik sebagai medianya melalui penggambaran karakter dan pemilihan warna.