

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

No	Judul Penulis Tahun	Afiliasi Universitas	Metode Penelitian	Kesimpulan	Saran	Perbedaan dengan Skripsi Ini
1	Pesan Kesehatan Mental Pada Akun Instagram (Analisis Isi Akun @Riliv) Melinda Febrianti & Anam Miftakhul Huda, 2020	Universitas Negeri Surabaya	Metode Kuantitatif	Peneliti telah melakukan serangkaian proses menggunakan analisis isi untuk melihat bagaimana pesan-pesan kesehatan mental yang disampaikan oleh akun Instagram @riliv. Peneliti membuat kategori dari unggahan riliv yang memiliki pesan kesehatan mental. Selama bulan April 2020, kategori tips dan fakta merupakan unggahan yang paling banyak muncul. Selanjutnya, terkait respon followers riliv yang terlihat dari urutan jumlah likes dan komentar paling banyak, foto dalam kategori anxiety menjadi	Penelitian lebih lanjut mengenai bagaimana pesan-pesan kesehatan mental ini dapat mencerminkan dan merespons kebutuhan sosial masyarakat, terutama dalam menghadapi tantangan pandemi.	Dari temuan peneliti mengaitkan dengan latar belakang pandemi yang terjadi saat ini, dimana masyarakat merasa cemas seperti rasa cemas takut tertular virus, mencemas kan kondisi yang tidak pasti yang dapat berdampak pada pekerjaan, dan lain-lain. Perbedaan penelitian ini terletak pada fokus penelitian. Selain itu metode penelitiannya pun juga berbeda, penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan analisis isi.

			urutan pertama dan kedua dengan perolehan likes paling banyak. Selanjutnya pada urutan ketiga yakni pada unggahan yang masuk dalam kategori self acceptance. Dari temuan peneliti mengaitkan dengan latar belakang pandemi yang terjadisaat ini, dimana masyarakat merasa cemas seperti rasa cemas takut tertular virus, mencemaskan kondisi yang tidak pasti yang dapat berdampak pada pekerjaan, dan lain-lain.			
2	Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik Di Smpn 166 Jakarta Nada Bikriyah, 2020	Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah	Metode Kuantitatif	Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental peserta didik di SMPN 166 Jakarta secara keseluruhan memberikan pengaruh pada tingkatan rendah/lemah yang diperoleh nilai koefisien determinasinya sebanyak 17,8%. Perolehan ini menunjukkan 82,2% kesehatan mental dipengaruhi	Penambahan variabel kontrol dalam penelitian untuk mengidentifikasi dan mengisolasi faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi kesehatan mental peserta didik.	Perbedaan penelitian ini adalah fokusnya lebih menitikberatkan pada pengaruh media sosial. Selain itu, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan penelitian kuantitatif untuk

				oleh faktor lain selain dari media sosial	menilai pengaruh media sosial secara keseluruhan terhadap kesehatan mental peserta didik
3	Komunikasi Persuasif Tentang Kesehatan Mental Melalui Komik Digital (Studi pada Akun Instagram @petualanganmenunjuses uatu) Hadhinoto, P. S., & Oktavianti, R. (2020).	Universitas Tarumanegara	Metode Kualitatif	Hasil penelitian terdiri atas 3 hal, yaitu pelaksanaan komunikasi persuasif tentang kesehatan mental melalui komik digital memiliki 3 tujuan secara afektif, kognitif, atau konatif. Strategi yang digunakan adalah strategi penyusunan pesan, pemilihan saluran, dan umpan balik. Selain itu, komunikasi persuasif tentang kesehatan	Menyelidiki lebih lanjut dampak dan efektivitas setiap tujuan komunikasi persuasif, baik secara afektif, kognitif, atau konatif. Perbedaan dengan penelitian ini adalah teori yang dipakai, di mana penelitian ini memakai teori Komunikasi Persuasif, Kesehatan Mental, dan Komik Digital.

an
mental
juga
dipeng
aruhi
oleh
visualis
asi
komik
sebagai
median
ya,
yaitu
melalui
pengga
mbaran
karakte
r dan
pemilih
an
warna.

Penelitian pertama memiliki judul Pesan Kesehatan Mental Pada Akun Instagram (Analisis Isi Akun @Riliv) ditulis oleh Melinda Febrianti dan Anam Miftakhul Huda pada tahun 2020. Afiliasi dari penelitian ini yaitu Universitas Negeri Surabaya. Dalam penelitian ini menggunakan teori dan konsep yaitu Kesehatan mental, Media sosial, dan Instagram. Penelitian ini menggunakan metode penelitian metode kuantitatif, dengan metode analisis isi (content analysis). Hasil dari penelitian ini adalah Peneliti telah melakukan serangkaian proses menggunakan analisis isi untuk melihat bagaimana pesan-pesan kesehatan mental yang disampaikan oleh akun Instagram @riliv. Peneliti membuat kategorikategori dari unggahan riliv yang memiliki pesan kesehatan mental. Selama bulan April 2020, kategori tips dan fakta merupakan unggahan yang paling banyak muncul. Selanjutnya, terkait respon followers riliv yang terlihat dari urutan jumlah likes dan komentar paling banyak, foto dalam kategori anxiety menjadi urutan pertama dan kedua dengan perolehan likes paling banyak. Selanjutnya pada urutan ketiga yakni pada unggahan yang masuk dalam kategori self acceptance. Dari temuan peneliti mengaitkan dengan latar belakang pandemi yang terjadi saat ini, dimana masyarakat merasa cemas seperti rasa cemas takut tertular virus, mencemaskan kondisi yang tidak pasti yang dapat berdampak pada pekerjaan, dan lain-lain. Perbedaan penelitian ini terletak pada focus penelitian. Selain itu metode penelitiannya pun juga berbeda, penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan

analisis isi.

Penelitian kedua memiliki judul Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik Di Smpn 166 Jakarta yang ditulis oleh Nada Bikriyah pada tahun 2020. Afiliasi dari penulis penelitian ini adalah Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Dalam penelitian ini menggunakan teori dan konsep yaitu Kesehatan Mental, Ilmu Kesehatan Mental, Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, Karakteristik mental yang sehat, Media sosial, Karakteristik penggunaan media sosial, Dampak penggunaan sosial media, Jenis- jenis media sosial, Instagram. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Hasil dari penelitian ini adalah pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental peserta didik di SMPN 166 Jakarta secara keseluruhan memberikan pengaruh pada tingkatan rendah/lemah yang diperoleh nilai koefisien determinasinya sebanyak 17,8%. Perolehan ini menunjukkan 82,2% kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor lain selain dari media sosial instagram. Faktor lain yang menyebabkan kesehatan mental baik ataupun buruk, yaitu faktor internal peserta didik seperti kondisi bawaan peserta didik; faktor eksternal peserta didik seperti media sosial selain instagram, keluarga, orang tua, teman, maupun lainnya. Perbedaan penelitian ini adalah fokusnya lebih menitikberatkan pada pengaruh media sosial. Selain itu, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan penelitian kuantitatif untuk menilai pengaruh media sosial secara keseluruhan terhadap kesehatan mental peserta didik.

Penelitian ketiga memiliki judul Komunikasi Persuasif Tentang Kesehatan Mental Melalui Komik Digital (Studi pada Akun Instagram @petualanganmenujusesuatu) ditulis oleh Hadhinoto, P. S., & Oktavianti, R pada tahun 2020. Afiliasi dari penelitian ini yaitu Universitas Tarumanegara. Dalam penelitian ini menggunakan teori dan konsep yaitu Buku sebagai media massa, Kesadaran Kesehatan Jiwa, dan Komunikasi persuasif. Penelitian ini menggunakan metode penelitian metode kuantitatif, dengan metode analisis isi (content analysis). Hasil penelitian ini menunjukkan frekuensi pesan persuasif menggunakan pendekatan logos sebesar 75%, ethos sebesar 15%, dan pathos sebesar 10%. Pendekatan persuasif pathos, yakni pendekatan persuasif yang menarik sisi 76

emosional, mengajak pembaca bersimpati serta memberikan dukungan sosial kepada penderita depresi. Sebagaimana hasil penelitian terkait, menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berpengaruh pada kesejahteraan hidup penderita gangguan jiwa. Kesejahteraan hidup pada penderita gangguan jiwa dapat menekan kemungkinan penderita gangguan jiwa untuk kambuh dan kembali ke rumah sakit jiwa. Perbedaan penelitian ini terletak pada focus penelitian. Selain itu metode penelitiannya pun juga berbeda, penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan analisis isi.

Dalam sub bab kerangka teori ini penulis akan memberikan pemaparan mengenai teori-teori yang berkaitan dengan judul penelitian ini yang telah dibuat pada penelitian sebelumnya. Dari beberapa jurnal penelitian yang diambil oleh penulis, tidak terdapat penelitian yang signifikan sama dengan penelitian yang diambil oleh penulis. Namun jurnal penelitian tersebut masih relevan dengan judul yang diambil penulis sehingga dapat dijadikan acuan dan referensi oleh penulis dalam melakukan penelitian.

2.2 Teori & Konsep

2.2.1 Komunikasi dan Media Baru

Dalam proses pengajaran didalam kelas, pasti tidak lepas dengan adanya komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal dalam proses pengajaran terjadi antara guru dengan siswa,

1. Definisi

Dikutip dari buku Etika Komunikasi dalam Media Sosial: Saring Sebelum Sharing (2021) karya Rahmanita Ginting, dkk, new media adalah media yang menggunakan internet berbasis teknologi online, berkarakter fleksibel, berpotensi interaktif, serta dapat berfungsi secara privat atau publik.

New media memiliki beberapa karakteristik lain yang tak dimiliki oleh media massa konvensional lainnya. Nasrullah (2014:14) mengangkat pendapat dari Holmes (2005) tentang kelebihan media baru. Dalam pendapatnya media dibedakan menjadi 2 yakni media lama yang disebut broadcast dan media baru yang disebut interactivity. Pada media baru khalayak tidak sekedar ditempatkan sebagai obyek yang menerima pesan,

akan tetapi peran khalayak bergeser menjadi lebih interaktif pada sebuah pesan. Konsep interaktif ini pada akhirnya juga mengaburkan batasan batasan fisik dan sosial. Pada buku yang sama Nasrullah (2014:75) juga mengangkat pendapat Nicolas Gane dan David Beer (2008) tentang karakteristik media baru. Karakter pertama yakni network dimana media baru memungkinkan jaringan yang menghubungkan tidak hanya antar perangkat komputer namun juga antar individu. Karakteristik kedua interactivity dimana media baru membangun struktur dari perangkat keras dan lunak yang melibatkan manusia sehingga manusia pengguna ini dapat berkomunikasi secara interpersonal dengan orang lain dengan cara yang baru. Hal inilah yang juga pada akhirnya menghapuskan sekat sekat sosial dan ekonomi diantara komunikasi interpersonal tersebut. Bahkan dimungkinkan juga komunikasi terjalin antara pihak pihak yang berbeda latar belakang. Karakter yang ketiga interface dimana media baru bukan hanya mempertemukan manusia dengan perangkat komputer saja, namun media baru menghubungkan manusia dengan orang lain, jaringan informasi, serta beragam data di internet. Interaksi antara sender dan receiver dilakukan dengan memproduksi text (kode). Teks disini beberapa diantaranya telah menjadi universal dan dipakai oleh pengguna dari seluruh dunia.

Karakteristik interactivity media baru tersebut membawa media baru memiliki keunggulan - keunggulan tersendiri. Diantaranya adalah memungkinkan adanya feedback secara langsung. Daryanto (2010:27) menerangkan feedback merupakan jawaban tanggapan dari penerima pesan dalam bentuk sebuah pesan verbal maupun non verbal. Nurudin, (2007: 32) membedakan feedback menjadi 2 jenis yakni feedback langsung (immediated feedback) dan juga feedback tidak langsung (delayed feedback). Feedback langsung dapat terjadi jika komunikator dan komunikan berhadapan langsung. Media baru memungkinkan terjadinya feedback langsung meskipun secara fisik komunikator dan komunikan tidak berhadapan langsung. Pada media baru feedback dapat dilakukan pada waktu yang relatif singkat. Pada perkembangannya media baru juga dimanfaatkan masyarakat guna memberikan feedback berupa kritik dan

saran bagi media konvensional lain salah satunya televisi. Sehingga dalam hal ini siapa saja dimungkinkan untuk bisa menjadi aktor yang memproduksi pesan.

2.2.2 Pesan

1. Definisi

Pesan merupakan suatu komponen dalam proses komunikasi yang mana berupa paduan dari pikiran dan juga perasaan seseorang dengan menggunakan lambang, Bahasa/lambang-lambang lainnya yang disampaikan kepada orang lain. Pesan juga dapat diartikan sebagai sebuah pernyataan yang dihadirkan dalam bentuk lambang-lambang atau simbol-simbol yang memiliki arti di dalamnya (Effendy, 2017). Setiap jenis pesan komunikasi (pidato, berita, informasi, dan sebagainya) terbentuk dari beberapa elemen pembentuk dari pesan itu sendiri. Peneliti dapat mengkaji dan melakukan riset dan menemukan apa saja yang efektif dan mendapatkan apa yang ada dalam pesan tersebut.

Dikarenakan dalam penelitian yang menjadi riset adalah isi pesan, maka metode yang digunakan adalah analisis isi. Setiap pesan yang ada terdiri dari elemen di bawah ini, yang mana sekaligus merupakan kategorisasi yang bisa digunakan dalam isi pesannya: Menurut Liliweri pesan adalah gagasan, perasaan, atau pemikiran yang akan di-encode oleh pengirim atau didecode oleh penerima. Sedangkan menurut DeVito pada umumnya pesan berbentuk sinyal, symbol, tanda atau kombinasi dari semuanya dan berfungsi sebagai stimulus yang di respon oleh penerima (Suryanto, 2015: 175).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan konsep pesan yang terdiri dari struktur pesan, daya tarik pesan, dan kandungan pesan untuk menentukan pengkategorian dari setiap konten yang dibagikan pada laman akun Instagram @studiodjiwa. Konsep ini dirasa cocok dan dapat dikatakan relevan dengan penelitian ini. Maka dari itu, konsep ini digunakan pula untuk menjawab rumusan masalah yang terdapat pada penelitian ini.

2. Sifat Pesan

Menurut A.W. Widjaja dan M. Arisyk Wahab (Suryanto, 2015: 182) terdapat tiga sifat pesan, yaitu:

- a. Informatif, memberikan keterangan fakta dan data kemudian kounikan mengambil kesimpulan dan keputusan sendiri.
- b. Persuasif, membangkitkan pengertian dan kesadaran manusia bahwa yang disampaikan akan mengubah sikap penerima pesan. Perubahan ini dilakukan atas kehendak sendiri, bukan dipaksakan melainkan diterima dengan keterbukaan dari penerima.
- c. Koersif, menyampaikan pesan yang bersifat memaksa dengan menggunakan sanksi-sanksi.

3. Tema Pesan

Dalam penyajian tema pesan di Instagram, terdapat tema-tema yang dilihat berdasarkan penyajian lokasi dari isi konten yang digambarkan dalam bentuk video atau gambar. Terdapat beberapa tema pesan yang ada di konten akun Instagram @studiodjiwa dan @tanyapsikologi, yaitu:

a. Peningkatan Kesadaran

Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di Indonesia masih sangat kurang. Memiliki gangguan mental masih dianggap hal yang tabu atau bahkan aib dalam keluarga. Hingga saat ini, masyarakat masih kerap memiliki stigma (*labelling*, stereotip, pengucilan, dan diskriminasi) terhadap ODGJ, sehingga mempersulit proses kesembuhannya dan kesejahteraan hidupnya. Stigma adalah bentuk prasangka yang mendiskreditkan atau menolak seseorang maupun kelompok karena individu atau kelompok yang ditolak tersebut dianggap berbeda dengan diri sendiri atau kebanyakan orang (Cpmh UGM, 2020).

b. Pengelolaan Stres

Menerangkan pengelolaan stres sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang guna mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam respon pikiran dan perilaku yang dilakukan (Cotton Smith, 2020).

c. Perawatan Diri

Pentingnya menjaga kesehatan mental perlu diketahui sejak dini. Seseorang

dengan mental sehat akan berpengaruh pula pada kondisi fisik juga kualitas hidup. Ketika seseorang sejahtera secara psikologis, sosial maupun emosional, maka bisa dikatakan bahwa individu tersebut memiliki mental yang sehat. (Humas Sardjito, 2022).

- d. **Dukungan Sosial**
Menurut psikolog dan ahli kesehatan mental lainnya, dukungan sosial yang kuat itu penting sebab Anda disarankan agar bersandar pada teman dan keluarga untuk memperoleh dukungan ketika mencoba mencapai tujuan atau dilanda krisis. Dukungan sosial dapat membantu seseorang bangkit ketika stres dan biasanya memberi kekuatan untuk melanjutkan hidup dan bahkan tumbuh menjadi lebih baik (Martanti, 2022).
- e. **Pemahaman Emosi**
Pesan kesehatan mental dapat membantu pengikut untuk memahami dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Ini mencakup mengenali emosi yang muncul, menghargai perasaan mereka, dan menemukan cara yang sehat untuk mengungkapkannya, seperti melalui seni, menulis jurnal, atau berbicara dengan seseorang yang dipercaya (Kemenkes, 2018).
- f. **Mengatasi Stigma**
Kesadaran masyarakat Indonesia mengenai masalah kesehatan mental masih perlu untuk ditingkatkan dan disuarakan. Kesadaran mengenai kesehatan mental ini seringkali menimbulkan stigma buruk terhadap masalah kesehatan mental. Jika stigma buruk terus berada di masyarakat dapat menghalangi penanganan pasien dengan masalah kesehatan mental (Cpmh UGM, 2020).

2.2.3 Media Sosial

1. Instagram

Instagram secara sederhana dapat didefinisikan sebagai aplikasi mobile mobile berbasis iOS, Android dan Windows Phone dimana pengguna dapat membidik, meng-edit dan mem-posting foto atau video yang dibagikan nantinya akan terpampang di feed (tampilan) pengguna lain yang menjadi followers. Sistem pertemanan di instagram menggunakan istilah following dan followers. Following berarti akun perusahaan mengikuti pengguna,

sedangkan followers berarti pengguna lain mengikuti akun perusahaan. Selanjutnya setiap pengguna dapat berinteraksi dengan cara memberikan komentar dan memberikan respon suka terhadap foto yang dibagikan. Instagram pertama kali dikembangkan oleh start up bernama Burbn, Inc yang dimotori oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger. Di tangan keduanya Instagram sukses membuat raksasa jejaring sosial Facebook bertekuk lutut hingga membelinya seharga \$1 miliar, akuisisi itu terjadi pada 9 April 2012 (Winarso, <https://dailysocial.id/post/apa-itu-instagram>, akses tanggal 15 Maret 2019). Instagram disukai karena kemudahan dan kecepatannya dalam berbagi foto ditambah beberapa filter bergaya retro yang menarik. Instagram memberikan cara baru berkomunikasi di jejaring sosial melalui foto (Atmoko Dwi, 2012: 16). Dalam hal ini Instagram bersifat real time. Hampir setiap detik ribuan bahkan jutaan foto terus disebar. Instagram dapat diakses setiap waktu, bisa setiap waktu sesuai kehendak pengguna akun. Mengembangkan sebuah jaringan yang tidak terbatas, dapat menyebarkan ide dan gagasan, sebagai sarana aktualisasi diri. Namun, bersamaan dengan kemudahan tersebut, media sosial juga membawa tuntutan tertentu. Instagram menciptakan cara baru untuk berkomunikasi melalui foto, dengan sifat real-time yang memungkinkan ribuan hingga jutaan foto disebar setiap detik. Tuntutan media sosial seperti Instagram melibatkan kecepatan, konten visual, dan interaksi yang konstan. Pengguna dihadapkan pada tekanan untuk terus memperbarui dan berbagi momen dalam hidup mereka. Selain itu, platform ini juga menjadi wadah untuk menyebarkan ide dan gagasan, menciptakan jaringan tanpa batas, dan menjadi sarana aktualisasi diri bagi individu. Berbeda dengan situ jejaring sosial lainnya, Instagram memiliki fitur sebagai berikut:

a. Explore/Populer

Explore merupakan tampilan dari foto-foto populer yang paling banyak disukai para pengguna Instagram. Instagram menggunakan algoritma rahasia untuk menentukan foto mana yang dimasukkan ke dalam explore feed.

b. Profil

Profil pengguna dapat mengetahui secara detail mengenai informasi pengguna, baik itu dari pengguna maupun sesama pengguna yang lainnya. Halaman profil bisa diakses melalui ikon kartu nama di menu utama bagian paling kanan. Fitur ini menampilkan jumlah foto yang telah diupload, jumlah followers dan jumlah following

c. Profil Bisnis

Berbeda dengan profil pengguna, Profil bisnis Instagram adalah sebuah alat atau fitur yang diluncurkan Instagram beberapa waktu lalu yang membuat tool online semakin laris. Profil bisnis Instagram membuat calon konsumen atau pelanggan dijangkau dengan lebih baik dan membuat profil bisnis akun Instagram perusahaan lebih terpercaya. Dengan adanya profil bisnis ini, mempermudah penjual untuk mempromosikan tool online atau barang dagangannya

d. Instagram Stories

Instagram stories merupakan fitur terbaru yang ditawarkan oleh Instagram. Pengguna dapat mengunggah foto atau video secara realtime dan foto akan bertahan dalam waktu 24 jam. Setelah 24 jam foto atau video tersebut tidak dapat ditampilkan lagi.

e. IGTV

IGTV merupakan salah satu fitur yang sebenarnya tidak jauh beda dengan Instagram Stories, namun bedanya dikemas dengan sangat struktural bahkan pengguna bisa mengupload Video hingga 1 jam. Namun tampilan pada IGTV lebih memprioritaskan video dengan format vertical.

f. Repost

Fitur baru yang memungkinkan seseorang untuk membagikan kembali alias 'repost' postingan Instagram pengguna lain yang diikutinya atau postingannya sendiri ke stories Instagram-nya.

g. News Feed

New feed merupakan fitur yang menampilkan notifikasi terhadap berbagai aktivitas yang dilakukan oleh pengguna Instagram. News feed memiliki dua jenis tab yaitu "Following" dan "News". Tab "following" menampilkan aktivitas terbaru pada user yang telah pengguna follow, maka tab "news"

menampilkan notifikasi terbaru terhadap aktivitas para pengguna Instagram terhadap foto pengguna, memberikan komentar atau follow maka pemberitahuan tersebut akan muncul di tab ini.

Menurut Atmoko, ada beberapa bagian yang sebaiknya diisi agar foto yang di unggah lebih mempunyai makna informasi, bagian-bagian tersebut yaitu:

1) Judul

Judul atau caption foto bersifat untuk memperkuat karakter atau pesan yang ingin disampaikan pada pengguna tersebut

2) Hastag

Hashtag adalah symbol bertanda pagar (#), fitur pagar ini sangatlah penting karena sangat memudahkan pengguna untuk menemukan foto-foto di Instagram dengan hashtag tertentu.

3) Lokasi

Fitur lokasi adalah fitur yang menampilkan lokasi dimana pengguna pengambilannya. Meski Instagram disebut layanan photo sharing, tetapi Instagram juga merupakan jejaring sosial. Karena pengguna bisa berinteraksi dengan sesama pengguna.

Bahan untuk mengumpulkan data penelitian berupa dokumen gambar dan video. Konten kesehatan mental dapat merupakan sebuah visualiasi dari penggabungan teks dan gambar, sehingga peneliti melihat bahwa media sosial Instagram cocok untuk mengunggah sebuah konten berbentuk visual. Dokumen yang dikumpulkan berasal dari akun social media Instagram @studiodjiwa untuk mengumpulkan konten mengenai kesehatan mental dengan periode 4 Juli 2021 – 20 September 2021. Dokumen yang digunakan berupa feeds yang dimana kemudian akan dimanfaatkan oleh peneliti untuk melihat gambaran kesehatan mental berdasarkan message sideness, order of presentation, daya tarik pesan, dan kandungan pesan. Seluruh konten nantinya akan dianalisis berdasarkan pesanpesan yang tersurat pada kontennya.

2.2.4 Kesehatan Mental

1. Definisi

Kesehatan mental merupakan salah satu macam kesehatan yang dibutuhkan manusia dalam mencapai tujuan hidupnya. Secara etimologis kata mental berasal dari kata latin, yaitu mens atau mentis yang berarti jiwa, nyawa, sukma, ruh dan semangat. Dan secara etimologis juga, disebut mental hygiene yaitu nama dewi kesehatan yunani kuno yang mempunyai tugas mengurus masalah kesehatan manusia didunia. Dan munculnya kata hygiene untuk menunjukkan suatu kegiatan yang bertujuan mencapai kesehatan (Yusuf, 2018).

Sedangkan kesehatan berarti keadaan (hal) sehat; kebaikan keadaan (badan dan sebagainya). Sehat (health) adalah konsep yang tidak mudah diartikan sekalipun dapat dirasakan dan diamati keadaannya. Yang dimaksud dengan sehat adalah keadaan yang meliputi kesehatan badan, rohani (mental) dan sosial, dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Sehat yaitu keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan atau cacat. Dalam definisi ini, sehat bukan sekadar terbebas dari penyakit atau memiliki kecacatan. Orang yang tidak memiliki penyakit belum tentu dapat dikatakan sehat. Undang-Undang Kesehatan No. 36 Tahun 2009 memberikan batasan: kesehatan adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Hal ini berarti kesehatan seseorang tidak hanya diukur dari aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial saja, tetapi juga diukur dari kegiatannya dalam arti memiliki pekerjaan atau menghasilkan secara ekonomi. Bagi yang belum memasuki usia kerja, yakni anak-anak, remaja, atau bagi yang sudah tidak bekerja atau sudah usia lanjut. Akun @studiodjiwa yang disebutkan berlaku produktif secara sosial, yakni memiliki kegiatan juga seperti sekolah atau kuliah bagi anak-anak dan remaja, dan kegiatan pelayanan sosial bagi yang sudah usia lanjut. Kelima aspek tersebut saling mempengaruhi dalam mewujudkan tingkatan kesehatan pada seseorang, kelompok, atau masyarakat.

Dari beberapa definisi sehat dan kesehatan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesehatan merupakan kondisi fisik, mental, sosial, dan spiritual seseorang

yang berkesinambungan secara baik. Yang dapat berfungsi melakukan kegiatan-kegiatan secara normal dan wajar. Misalnya kondisi fisik yang sehat apabila seseorang tidak merasa sakit dan memang secara klinis tidak sakit. Semua organ tubuh normal dan berfungsi sebagaimana mestinya.

Kondisi mental yang sehat yakni mencakup dua komponen, pertama adalah pikiran sehat yang dapat tercermin dari cara berpikir seseorang yakni mampu berpikir secara logis dan runtut. Kedua adalah emosional sehat yang dapat tercermin dari kemampuan seseorang untuk mengekspresikan emosinya, misalnya takut, gembira, khawatir, sedih, dan sebagainya (Nadya, 2013). Kondisi sosial yang sehat maksudnya adalah seseorang mampu berhubungan dengan orang lain secara baik, atau mampu berinteraksi dengan orang atau kelompok lain tanpa membedakan ras, suku, agama atau kepercayaan, sosial, ekonomi, politik, serta saling menghargai/toleransi.

Kesehatan jiwa menurut Undang-Undang No 3 tahun 1966, adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu selaras dengan keadaan orang lain. Sedangkan menurut (Sujono Riyadi dan Teguh Purwanto, 2017) kesehatan jiwa adalah suatu kondisi perasaan sejahtera secara subyektif, suatu penilaian diri tentang perasaan mencakup aspek konsep diri, kebugaran dan kemampuan pengendalian diri. Indikator mengenai keadaan sehat mental/psikologi/jiwa yang minimal adalah individu tidak merasa tertekan atau depresi.

2. **Bentuk Konten**

a. Tulisan

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.

b. Video

Bentuk konten video biasanya menggambarkan aktivitas dari kreator. Dalam konten Instagram @studiodjiwa / @tanyapsikologi , video menggambarkan sebuah kegiatan yang dilakukan oleh akun @studiodjiwa / @tanyapsikologi

c. Gambar

Bentuk konten gambar biasanya mengkomunikasikan suatu masalah Kesehatan mental pada akun Instagram @studiodjiwa / @tanyapsikologi.

d. Kombinasi

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.

3. Jenis Konten

a. Hiburan

Fungsi konten hiburan adalah ketika followers atau khalayak dapat terhibur dengan melihat konten tersebut. Dimana, terdapat kelucuan dan juga keseruan baik dari tingkah laku ataupun tulisan yang terdapat dalam sebuah konten baik secara gambar, tulisan ataupun video.

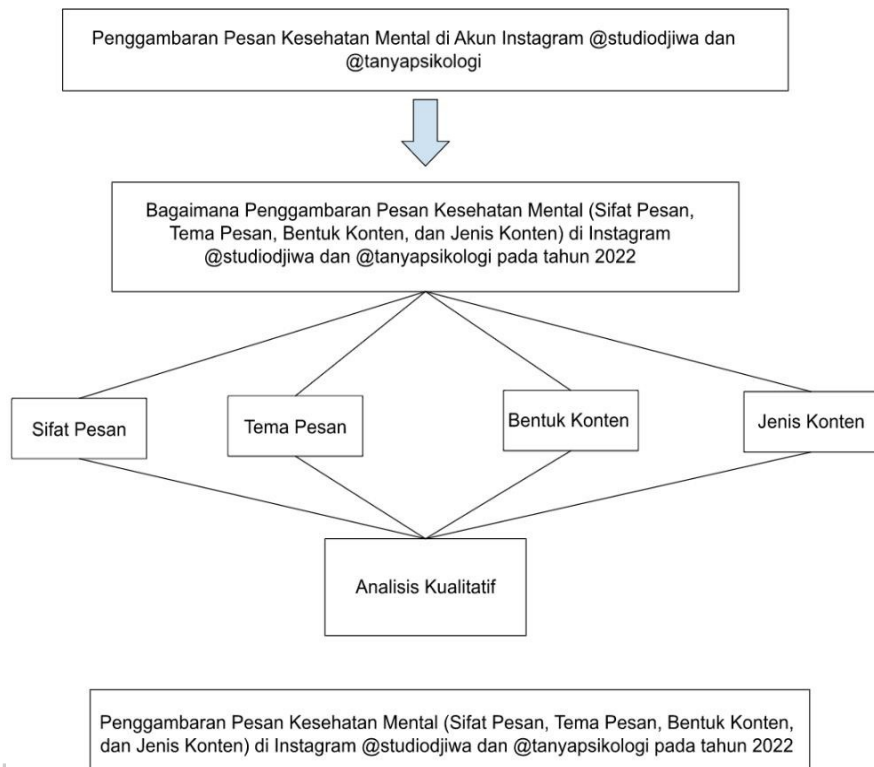
b. Informasi

Fungsi konten informasi adalah sebagai informasi atau memberikan pengetahuan kepada khalayak terhadap hal-hal yang penting. Informasi ini bisa berupa fakta atau penemuan secara nyata atau langsung

c. Inspiratif

Fungsi konten inspirasi adalah sebagai konten yang dapat memberikan khalayaknya dampak positif, inspirasi dan juga semangat kepada khalayaknya. Inspirasi ini bisa berupa tulisan, gambar ataupun video.

2.3 Kerangka Pemikiran



Gambar 2.4 Kerangka Berpikir

Penelitian ini didahului oleh pemikiran mengenai fenomena Kesehatan mental pada akun @studiodjiwa dan @tanyapsikologi. Dalam penelitian ini dibagi menjadi 4 alat ukur dalam konten Instagram nya yaitu Sifat pesan, tema pesan, bentuk konten, dan jenis konten. Dalam hal ini, 4 konsep tersebut akan dibawakan dengan menggunakan analisis kualitatif yang akan menghasilkan bagaimana penggambaran pesan Kesehatan mental pada Instagram @studiodjiwa dan @tanyapsikologi.