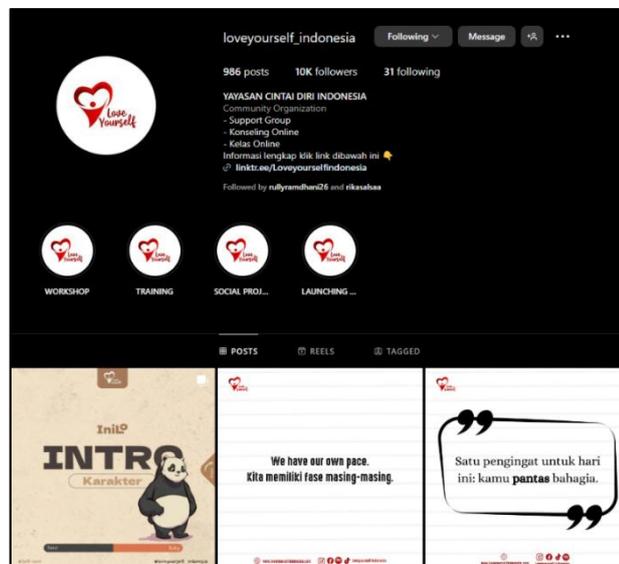


BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Konteks Penelitian

Love Yourself Indonesia (Yayasan Cintai Diri Indonesia) merupakan sebuah komunitas berbasis anak muda dengan fokus sebagai *support group*, layanan konseling, dan edukasi mengenai kesehatan mental di Indonesia dari berbagai latar belakang. Didirikan pada tanggal 28 November 2018 di Kota Bandung, komunitas ini dibentuk untuk menjadi ruang bertumbuh bersama dan juga sebagai sarana peningkatan kompetensi diri, serta dalam rangka menyiapkan pribadi yang lebih baik di masa depan. Selain itu, *Love Yourself* Indonesia berperan sebagai wadah komunikasi bagi berbagai kalangan yang memiliki kegelisahan yang sama terkait kesehatan mental. Komunikasi *Love Yourself* Indonesia dengan para anggotanya dilakukan melalui *platform-platform* seperti Telegram, Facebook, dan website. Namun, Instagram menjadi fokus utama dalam berinteraksi dan menyampaikan konten informatif tentang kesehatan mental. Keberagaman ini mencerminkan komitmen komunitas untuk menyediakan berbagai kanal komunikasi yang relevan dan mudah diakses,



Gambar 1.1
Akun Instagram *Love Yourself* Indonesia
Sumber: *Love Yourself* Indonesia

Love Yourself Indonesia memiliki beberapa kelebihan dibanding komunitas lainnya, yaitu biaya konseling yang terjangkau sehingga menargetkan masyarakat menengah ke bawah dengan para psikolog dan juga *peer counselor*. Selain itu, memiliki program sosial dengan melakukan donasi kepada yang membutuhkan dan sering menyelenggarakan webinar gratis serta adanya workshop untuk memberikan informasi mengenai kesehatan mental kepada para masyarakat. Keberagaman program-program ini menjadikan *Love Yourself* Indonesia sebagai wadah yang inklusif dan berorientasi pada kebutuhan beragam individu, merangkul semua lapisan masyarakat dalam upaya meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan memberikan dukungan yang lebih luas dan menyeluruh bagi mereka yang membutuhkannya. *Love Yourself Indonesia* melaksanakan program dengan tujuan menciptakan pendekatan yang dapat memenuhi kebutuhan para pengikut, terutama dalam konteks kesehatan mental. Salah satu implementasi dari pendekatan ini adalah melalui penyelenggaraan webinar.

The image consists of two parts. On the left is a promotional poster for a webinar. The poster has a blue background with a white heart logo in the top left corner containing the text 'Love Yourself'. The main title is 'REDAKAN SELF HARM DENGAN SELF LOVE' in yellow and white. Below the title are two circular portraits of women: Zuhay Ratzu Zaffan (Moderator) and Julia Arcani, M.Psi., Psikolog (Narasumber). At the bottom, it says 'LIVE ON zoom' with a registration link 'https://bit.ly/Redakan_self_harm_with_selflove' and the date 'MINGGU 26 Nov 19.00 2023 WIB'. There are also social media icons and logos for media partners like 'Dorqiah', 'ousean', 'merajut hati', 'KAMI', and others.

On the right is a screenshot of a social media post from the account 'loveyourself_indonesia'. The post text reads: 'loveyourself_indonesia Halo Soulmate LYS, bagaimana kabarnya? Semoga sehat dan bahagia selalu dimanapun berada ya. MinLove mau tanya sama Soulmate LYS, pernah ga mengalami atau bertemu dengan orang yang menyakiti dirinya sendiri seperti menyayat kulit, menjambak rambut dan tindakan lainnya yang berpotensi menyakiti diri sendiri? Nah ini nih yang namanya self harm. Self harm biasanya terjadi akibat situasi yang penuh dengan tekanan atau stres yang dialami oleh seseorang sehingga membuat orang tersebut berpikir untuk menyakiti dirinya sendiri dengan maksud membuat dirinya merasa lebih nyaman atau tenang. Terdengar aneh ya? namun itulah yang terjadi pada orang yang melakukan self harm. Perilaku ini sangat membahayakan loh Soulmate LYS, karena perilaku ini juga menjadi bibit dari pikiran untuk melakukan percobaan bunuh diri di masa yang akan datang. Jadi, perilaku self harm ini harus dicegah supaya tidak menimbulkan dampak yang lebih serius, seperti bunuh diri. Gimana caranya? Nah, buat membahas lebih jauh mengenai self harm, kali ini Love Yourself Indonesia mengadakan webinar yang berjudul "Redakan Self-harm dengan Self-Love". Kapan, dan dimana bisa delfarmya? **Minggu, 26 November 2023** **19.00 WIB** **Daftar** -> https://bit.ly/Redakan_self_harm_with_selflove Yuk ikut Webinarnya dan dapatkan ilmu seputar self harm dan self love di webinar ini. Sampai jumpa di webinar yaa, Soulmate LYS **Media Partner:** @yayasampulih, @perlemnansejwa, @famhealthindonesia, @kamifoundation, @yaysanmerajuthati, @ouseanindonesia, @berawan **#webinar #selfharm #selflove** 14 likes November 24, 2023

Gambar 1.2
Webinar *Love Yourself* Indonesia
Sumber: *Love Yourself* Indonesia

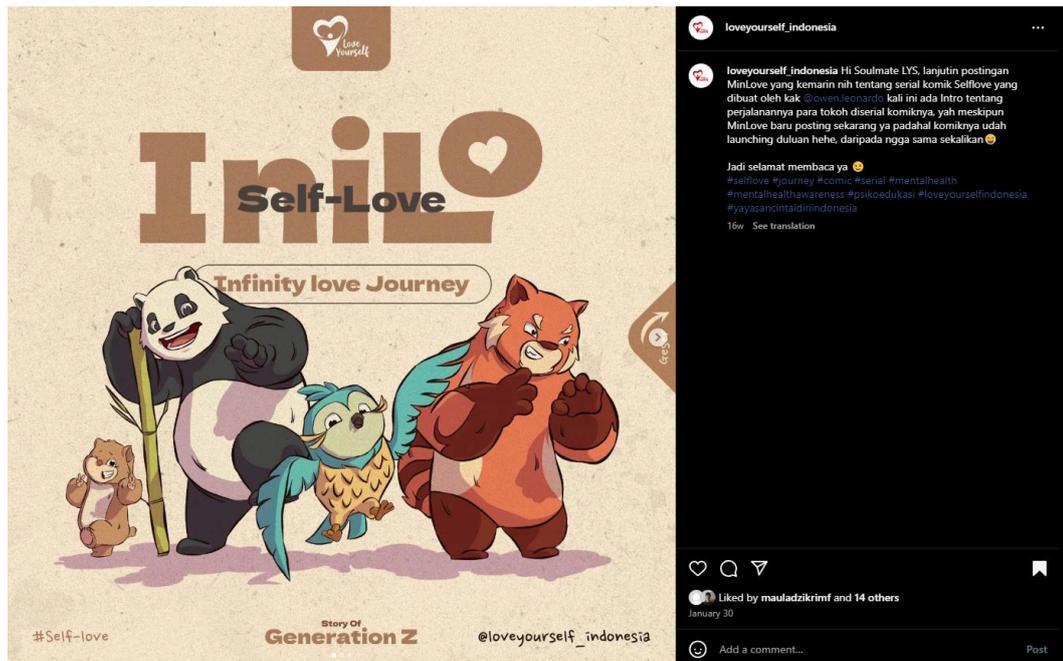
Love Yourself Indonesia mencerminkan pendekatan inklusifnya melalui penyelenggaraan webinar kesehatan mental sebagai salah satu bentuk programnya.

Webinar kesehatan mental adalah cara untuk menyediakan informasi, tips, dan dukungan kepada para *audiens* secara daring. Para ahli dapat memberikan presentasi interaktif, menjawab pertanyaan, dan membangun kesadaran serta pemahaman tentang kesehatan mental. Dibandingkan dengan komunitas lain dalam dunia kesehatan mental, webinar dilaksanakan secara berbayar untuk mendapatkan akses eksklusif yang disajikan oleh para narasumber untuk memastikan bahwa peserta mendapatkan manfaat maksimal dari pengetahuan dan wawasan yang disampaikan.



Gambar 1.3
Webinar Komunitas Bincang Jiwa
Sumber: Bincang Jiwa

Webinar kesehatan mental dihadirkan sebagai bagian dari program dalam mendorong kesadaran tentang kesehatan mental, pendekatan kreatif melalui penggunaan komik juga disajikan oleh *Love Yourself* Indonesia. Penggunaan komik menjadi sarana ekspresif yang diterapkan untuk memperkuat upaya komunitas dalam memberikan informasi dan dukungan terkait kesehatan mental yang belum dimiliki oleh komunitas kesehatan mental lainnya.

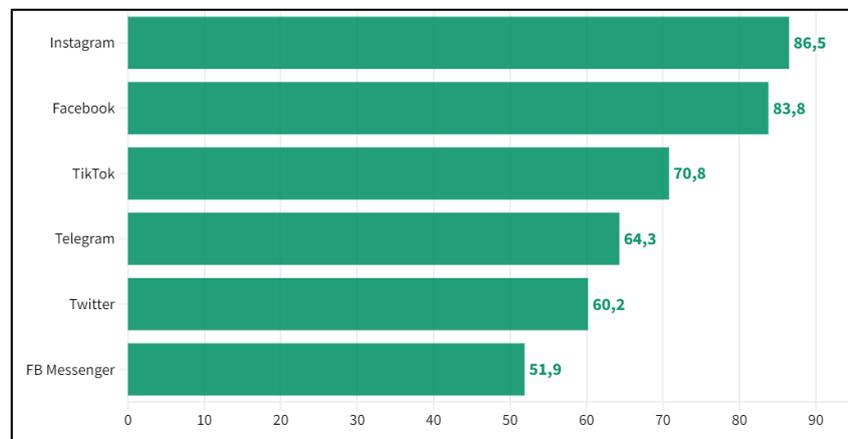


Gambar 1.4
Komik *Love Yourself* Indonesia
Sumber: *Love Yourself* Indonesia

Komik kesehatan mental merupakan sebuah media visual yang digunakan untuk menyampaikan informasi, cerita, atau pesan terkait dengan aspek-aspek kesehatan mental. Komik menjadi pilihan utama di kalangan pembaca karena menyajikan narasi yang menarik dengan kombinasi gambar dan teks sehingga memudahkan pembaca untuk terhubung dengan cerita dan karakter (Wulandari, 2020). *Love Yourself* Indonesia melakukan penyebaran informasi melalui *platform* visual seperti Instagram. Penggunaan Instagram dapat lebih interaktif berkomunikasi dengan pengikutnya, menyajikan konten kesehatan mental yang menarik seperti webinar dan komik, serta memfasilitasi dialog untuk komunitas kesehatan mental.

Media sosial Instagram merupakan salah satu aplikasi media sosial yang sedang digandrungi oleh mayoritas orang di seluruh dunia. Aplikasi Instagram adalah aplikasi media sosial yang berfungsi untuk menangkap gambar, merekam video serta membagikannya kepada pengguna Instagram lain. Pada awal kemunculannya, Instagram merupakan hasil bentukan dari Kevin Systrom dan Mike Krieger (Kartini et al., 2022:5). Instagram cukup mampu membuktikan bahwa

dirinya merupakan bagian dari media interaksi dan komunikasi meskipun hanya sebagai tempat berbagi foto dan video, walaupun orang-orang di komunitas *online* tersebut berasal dari berbagai penjuru dunia dan tidak saling mengenal namun mereka tetap dapat saling terhubung hanya dengan saling berbagi foto dan video.



Grafik 1.1
Media Sosial yang Sering Digunakan di Indonesia
Sumber: *We Are Social*, 2023

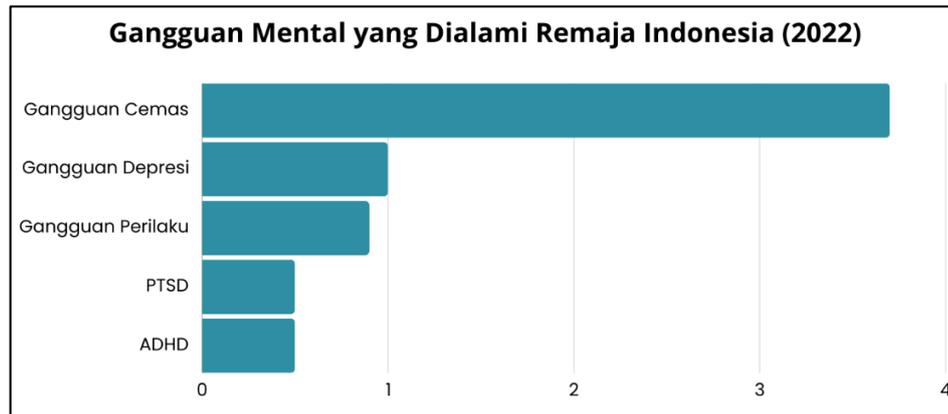
Instagram merupakan media sosial yang cukup populer. Jumlah pengguna Instagram di Indonesia menjadi yang terbanyak ke-4 di dunia dengan jumlah 103,3 juta pengguna. India menduduki posisi puncak dengan 332,15 juta pengguna Instagram pada Juli 2023. Posisi kedua ditempati Amerika Serikat dengan 161,7 juta pengguna, diikuti oleh Brasil 127,25 juta pengguna. Turki berada dibawah Indonesia dengan 55,7 juta pengguna dan Jepang dengan 52,7 juta pengguna Instagram. Proporsi pengguna Instagram berusia 18 tahun ke atas dengan gender yang seimbang yaitu laki-laki dan perempuan memiliki nilai masing-masing 50%.

Pengguna Instagram di antaranya adalah kalangan para remaja. Dalam penggunaan Instagram, remaja biasanya membagikan tentang kegiatan pribadinya seperti curhatan atau foto-foto bersama temannya. Dengan menggunakan media sosial, seseorang bebas memberikan komentar kepada pengguna lain tanpa ada rasa khawatir. Hal tersebut bisa terjadi karena pengguna media sosial dapat memalsukan diri dan sangat mudah untuk melakukan tindakan kejahatan. Dalam fase perkembangan, remaja berada dalam fase dimana individu berusaha mencari jati dirinya dengan bergaul bersama teman-temannya.

Efek positif dan negatif akan didapatkan saat seseorang mengungkapkan tentang kesehatan mental di media sosial (Lee et al., 2020:51). Pengguna Instagram akan berbagi pengalaman mereka dengan foto atau ilustrasi terkait kesehatan mental sebagai ekspresi diri (Kisner, 2017:32). Konten-konten pada Instagram termasuk berbagi pengetahuan dan pengalaman bagi khalayak yang membaca, hal itu membuat khalayak mengerti terkait kesehatan mental. Kesehatan mental yang berada pada *platform* Instagram mempunyai tiga elemen yaitu dengan mengunggah foto, caption, dan hastag tentang kesehatan mental dari gambaran pengalaman individu maupun kelompok (Duggan, 2015:5). Selain itu, dari media sosial akan mendapatkan saran dan saling mendukung terkait kesehatan mental seseorang.

Jaringan media sosial sebagai *platform* untuk mengurangi gejala pada gangguan mental dan digunakan untuk melaksanakan kampanye perilaku kesehatan (Ali et al., 2015:2). Kesehatan mental mempunyai intervensi pada integrasi teori komunikasi kesehatan sosial, sehingga media akan lebih menonjolkan bidang kesehatan mental. Pengembangan kesehatan dalam strategi komunikasi adalah pemeriksaan sebuah konten yang dibuat oleh pengguna tentang kesehatan mental yang ditargetkan dalam penilaian *audiens* dalam kampanye dan komunikasi kesehatan mental. Salah satu sarana untuk menjadikan edukasi adalah komik digital tentang kesehatan mental.

Kesehatan mental merupakan prospek yang sangat penting dalam kesehatan. Banyak orang yang menyadari potensi mereka terkena mental *illness* yang memungkinkan dalam kesehatan mental yang baik. Menurut *World Health Organization* Asia Pasifik mengatakan bahwa negara yang memiliki tingginya jumlah kasus penyakit gangguan mental depresi yaitu India dan negara terendah yaitu Maldives. Indonesia mempunyai 9.162.886 atau bisa dikatakan 3,7% dari populasi. Terdapat 85% orang yang mempunyai penyakit gangguan mental di negara berkembang tetapi tidak mendapatkan pengobatan secara intensif. Oleh karena itu, terutama untuk orang dewasa dan muda diperlukan strategi komunikasi yang baik untuk mengurangi penyakit mental yang dialami dengan memanfaatkan jaringan media sosial (Fuady et al., 2022:3).



Grafik 1.2
Gangguan Mental yang Dialami Remaja Indonesia (2022)
Sumber: We Are Social, 2022

Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja di Indonesia, menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan cemas (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5%. Gangguan mental dapat menjadi tantangan serius dalam menghadapi perkembangan teknologi yang pesat. Meskipun inovasi teknologi memberikan kemajuan yang luar biasa, namun dampaknya terhadap kesehatan mental individu dan masyarakat dapat menjadi titik perhatian.

Perkembangan teknologi pada saat ini sudah semakin pesat sehingga semakin berkembangnya zaman maka semakin canggih juga teknologi yang dihasilkan. Manusia semakin dimudahkan dengan adanya teknologi yang canggih untuk membantu menyelesaikan pekerjaannya (Rahayu, 2020:6). Perkembangan teknologi tidak hanya membawa dampak positif tetapi bisa juga membawa dampak negatif bagi masyarakat. Manusia semakin malas bersosialisasi dengan lingkungan sekitar karena adanya yaitu sosial media. Perkembangan era digital saat ini perlu

disikapi dengan bijaksana dalam penggunaannya agar memberikan manfaat bagi kehidupan.

Interaksi dan komunikasi di era 4.0 sudah tidak lagi menggunakan cara tradisional, media digital semakin diakui dan diterima bahkan telah dianggap sebagai bagian hidup bagi sebagian besar masyarakat dunia (Rosana, 2020:1). Media mengalami kemajuan yang pesat seiring perkembangan zaman. Media digital tidak lepas dari kecanggihan teknologi. Teknologi dan media digital dirancang dan diciptakan untuk memudahkan manusia dalam menjalin komunikasi sehingga untuk melakukan komunikasi tidak harus beremu secara langsung tetapi bisa dilakukan secara jarak jauh dengan adanya komunikasi digital. Pada dasarnya media digital telah lama digunakan sebagai media komunikasi jarak jauh, mulai dari kemunculan telepon hingga munculnya jaringan internet dengan fitur aplikasi yang memungkinkan komunikasi berlangsung secara digital.

Studi kasus merupakan sebuah uraian serta penjelasan komprehensif mengenai berbagai aspek yang dimiliki seorang individu, suatu kelompok, suatu organisasi, atau suatu program, maupun suatu situasi sosial (Mulyana, 2018:247). Studi kasus digunakan untuk memberikan suatu pemahaman terhadap suatu yang menarik perhatian, suatu peristiwa konkret, proses sosial. Studi kasus yaitu proses penelitian akan fenomena yang terjadi dengan fokus pada pengalaman hidup seseorang, jika terdapat *gap* antara sebuah fenomena dengan konteks yang ada, atau menggunakan *multiple source evidences* (Prihatsanti, 2018:128). Alasan pemilihan pendekatan studi kasus karena membuat peneliti dapat memahami berbagai fakta kasus tersebut, bagaimana kaitan kasus tersebut dengan konteks dan bidang keilmuan, apa teori yang terkait dengan kasus tersebut, apa pelajaran yang dapat diambil untuk memperbaiki kehidupan manusia. Penelitian ini memiliki beberapa keunikan, salah satunya yaitu tentang kesehatan mental yang dipengaruhi secara signifikan oleh konteks budaya dan sosial, maka membutuhkan pendekatan yang inovatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang kesehatan mental dan cara-cara untuk mendorong kesehatan mental.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Strategi Komunikasi Digital Komunitas**

“*Love Yourself Indonesia*” Pada Media Sosial Instagram (Studi Kasus Strategi Komunikasi Digital Komunitas “*Love Yourself Indonesia*” dalam Mendorong Kesadaran Kesehatan Mental pada Media Sosial Instagram @loveyourself_indonesia)”.

1.2 Fokus dan Pertanyaan Penelitian

Penelitian ini terdapat fokus dan pertanyaan penelitian yang akan di paparkan oleh penulis yaitu sebagai berikut:

1.2.1 Fokus Penelitian

Penulis memfokuskan pada kajian bagaimana strategi komunikasi digital *Love Yourself Indonesia* dalam mendorong kesehatan mental melalui media sosial Instagram?

1.2.2 Pertanyaan Penelitian

Mengacu pada konteks dan fokus penelitian di atas, maka pertanyaan penelitian yang akan disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana *Love Yourself Indonesia* mengimplementasikan strategi komunikasi digitalnya di *platform* Instagram untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental?
2. Bagaimana hambatan yang dihadapi oleh *Love Yourself Indonesia* dalam menyampaikan pesan-pesan menggunakan media sosial Instagram?
3. Mengapa *Love Yourself Indonesia* menggunakan media sosial Instagram sebagai perantara dalam menyampaikan informasi tentang kesehatan mental?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi pertanyaan penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui strategi komunikasi pada *Love Yourself Indonesia* dalam mendorong kesehatan mental melalui sosial media Instagram.
2. Untuk mengetahui hambatan yang dihadapi *Love Yourself Indonesia* dalam menyampaikan pesan kesehatan mental di Instagram.

3. Untuk memahami alasan di balik penggunaan media sosial Instagram oleh *Love Yourself* Indonesia sebagai *platform* untuk menyampaikan informasi tentang kesehatan mental.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi serta manfaat bagi beberapa pihak, yaitu:

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman guna memperoleh gambaran secara nyata mengenai Strategi Komunikasi Digital Komunitas “*Love Yourself* Indonesia” Pada Media Sosial Instagram.

2. Bagi Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan referensi penelitian khususnya dalam hal komunikasi digital dan memberikan referensi serta pertimbangan bagi peneliti yang berkeinginan untuk melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan komunikasi digital.

3. Bagi Komunitas *Love Yourself* Indonesia

Penelitian ini dapat dijadikan referensi serta kontribusi di bidang informasi dan rujukan bagi divisi media sosial serta dapat dijadikan bahan evaluasi dan peningkatan dalam penyebaran informasi dengan media Instagram.