

## Komunikasi Interpersonal Dalam Kesehatan Mental *Followers* Akun Instagram @Ibunda.Id

Aura Aditra Aryshintia; Fitria Ayuningtyas; Munadhil Abdul Muqsith  
Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,  
Jalan RS. Fatmawati Raya, Pd. Labu, Kec. Cilandak, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus  
Ibukota Jakarta 12450, Indonesia

Email: [aura.aditra@gmail.com](mailto:aura.aditra@gmail.com) , [fitria.irwanto@upnvj.ac.id](mailto:fitria.irwanto@upnvj.ac.id) , [munadhil@upnvj.ac.id](mailto:munadhil@upnvj.ac.id)

Submitted: 7 January 2023

Accepted : 4 April 2023

Online : 23 May 2023

Published : 30 July 2023

DOI: <https://doi.org/10.21009/COMMUNICOLOGY.031.03>



### **ABSTRACT**

*Social media is one of the most popular media in Indonesia, including Instagram. Instagram is a social media platform that allows users to upload content such as texts, photos, and videos on the feed, stories, and reels Instagram. Instagram users can communicate with other individuals or organizations by giving likes and comments on photos and videos. However, the messages received can contain something positive or negative that can affect mental health. Mental health disorders can cause uncomfortable feelings such as feeling guilty, anxious, afraid, or comparing oneself to the content displayed on social media. This article explains the results of research on the phenomenon of increasing mental health problems in the productive age group. The effort made to address this issue is by providing information and communication about mental health on social media, including Instagram. This research aims to measure interpersonal communication related to mental health on the Instagram platform using the encoding-decoding theory. The method used is qualitative descriptive by conducting interviews with 6 active followers of the @ibunda.id Instagram account. The results show that there is a difference in how followers interpret the information and communication presented in the content on the account, some followers accept all the information presented, and other followers have a different opinion about the meaning of the information presented.*

**Keywords:** *Encoding-Decoding Theory; Interpersonal Communication; Mental Health*

## ABSTRAK

Media sosial adalah salah satu media yang sedang populer di Indonesia, termasuk Instagram. Instagram adalah media sosial yang memungkinkan pengguna untuk mengunggah konten-konten berupa teks, foto, dan video di *feed*, *stories* dan *reels* Instagram. Pengguna Instagram dapat berkomunikasi dengan individu atau organisasi lain melalui memberikan like dan komentar pada foto dan video. Namun, pesan yang diterima dapat berisi sesuatu yang positif atau negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Kesehatan mental yang terganggu dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman seperti merasa bersalah, cemas, takut, atau membandingkan diri sendiri dengan konten yang ditampilkan di media sosial. Artikel ini menjelaskan hasil penelitian tentang fenomena meningkatnya masalah kesehatan mental pada kelompok usia produktif. Upaya yang dilakukan untuk menangani masalah ini adalah dengan memberikan informasi dan komunikasi tentang kesehatan mental di media sosial, termasuk Instagram. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur komunikasi interpersonal terkait kesehatan mental di *platform* Instagram menggunakan teori *encoding-decoding*. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan melakukan wawancara terhadap 6 orang *followers* aktif akun Instagram @ibunda.id. Hasilnya menunjukkan bahwa ada perbedaan dalam cara *followers* menafsirkan informasi dan komunikasi yang disampaikan konten-konten di akun tersebut, ada *followers* yang menerima semua informasi yang disajikan, dan *followers* lainnya memiliki pendapat yang berbeda tentang makna informasi yang disampaikan.

**Kata kunci:** Komunikasi Interpersonal; Kesehatan Mental; Teori *Encoding-Decoding*

## PENDAHULUAN

Gangguan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, karena kesehatan sangat penting bagi manusia. Kondisi tubuh yang sehat mendukung segala aktivitas yang dilakukan seseorang. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan adalah keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang utuh dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan. Menurut data yang dirilis pada tahun 2018 oleh Survei Kesehatan Dasar, sekitar 9,8% orang Indonesia yang berusia antara 15 hingga 24 tahun, awal masa pubertas, menderita masalah kesehatan mental emosional. Jumlahnya meningkat dari tahun 2013 hingga saat ini. (Hadi Saputra, 2022).

Permasalahan kesehatan mental saat ini perlu diatasi karena dapat menurunkan angka ekonomi serta kesejahteraan kesehatan masyarakat. Salah satu cara untuk mengatasinya adalah dengan memberikan informasi yang akurat dan terperinci serta menumbuhkan sikap masyarakat dalam menjaga dan peka terhadap kesehatan mental satu

sama lain. Teknologi informasi seperti media sosial dapat dimanfaatkan untuk menyebarluaskan informasi dan menumbuhkan sikap peduli terhadap kesehatan mental (Sa'diyah et al., 2022).

Menurut data We Are Social, sekitar 191,4 juta orang atau sekitar 68,9% dari total populasi Indonesia, baik anak-anak maupun orang dewasa merupakan pengguna media sosial (We Are Social, 2022). Ini menunjukkan bahwa minat terhadap pemanfaatan media sosial untuk berbagai aktivitas cukup tinggi di kalangan anak-anak dan orang dewasa. Di Indonesia, salah satu media sosial yang populer adalah Instagram. Hal ini dibuktikan dari banyaknya jenis media sosial yang ada, dan ternyata Instagram tercatat sebagai media sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia (*We Are Social*, 2020). Karena itu, Instagram dapat menjadi salah satu media yang tepat untuk menyebarkan informasi tentang isu-isu yang perlu perhatian dari masyarakat (Ayu Priana et al., 2022). Akun media sosial saat ini di *platform* Instagram tidak hanya digunakan oleh individu, tetapi juga banyak instansi, lembaga, dan komunitas yang memanfaatkan Instagram sebagai media untuk berbagi informasi dan terhubung dengan masyarakat. Salah satu contohnya adalah Ibunda ID, yang memiliki akun Instagram dengan *username* @ibunda.id. Ibunda ID merupakan media untuk konseling mengenai kesehatan mental secara *online*. Ibunda ID juga sering membagikan informasi mengenai psikologis dan topik mental individu melalui konten *feeds*, *story*, *reels*, dan IGTV. *Followers* akun tersebut dapat mengakses berbagai informasi terkait isu mental yang mereka perlukan di akun Instagram @ibunda.id, terkait dengan semakin ramainya permasalahan dan kasus kesehatan mental yang mulai banyak dibahas di tengah masyarakat.



Gambar 1. Konten Ibunda ID mengenai ciri-ciri pengidap *duck syndrome* (salah satu penyakit mental).

Sumber: <https://www.instagram.com/reel/CIIflXPnD7/?igshid=Yzg5MTU1MDY>.

Selama proses penyampaian informasi dan edukasi mengenai penyakit mental dan kejiwaan, Ibunda ID terlihat variatif dan kreatif dalam menciptakan konten di Instagram. Hal ini dapat mendorong pengikutnya untuk memberikan likes atau tanggapan di kolom komentar mengenai konten yang diunggah. Berdasarkan pemaparan tersebut, pesan yang disampaikan dalam suatu konten dapat menciptakan komunikasi interpersonal, yaitu proses pertukaran informasi antara seseorang dengan orang lain minimal satu orang atau dua orang yang dapat diketahui balasannya (komunikasi secara langsung) (S. N. Sari & Marajari, 2019).

Salah satu kelebihan dari komunikasi interpersonal adalah terdapat kedekatan emosional karena intensitas dalam berkomunikasi. Selain itu, komunikasi interpersonal juga dapat dilakukan di dunia maya, seperti di jejaring sosial, tanpa harus bertemu tatap muka secara langsung. Isi pesan dalam konten-konten Ibunda ID dapat memberikan sentuhan emosional bagi para pengikutnya, sehingga muncul istilah *self-claiming* atau *self-diagnose*, yaitu mendiagnosis diri sendiri mengidap sebuah gangguan atau penyakit berdasarkan pengetahuan diri sendiri atau tanpa pantauan orang-orang yang profesional di bidang terkait. Namun, hal ini juga menjadi kekhawatiran baru karena dapat terjadi diagnosa-diagnosa yang tidak terarah terhadap suatu isu.



Gambar 2. Beberapa komentar di salah satu konten Ibunda ID yang mengarah ke tindakan *self-diagnose*. Sumber: (<https://www.instagram.com/reel/CIIflXPnD7/?igshid=Yzg5MTU1MDY>).

Berdasarkan uraian di atas, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui apakah ada hubungan antara komunikasi interpersonal yang disampaikan melalui konten-konten di media sosial dengan kesehatan mental pengikutnya. Informasi mengenai isu kesehatan mental yang tersebar luas di media sosial perlu diterima dengan baik dan dikontrol oleh masyarakat. Penelitian ini dapat menggunakan teori *encoding-decoding* untuk menganalisis bagaimana informasi ini dikirim dan diterima oleh masyarakat.

Teori *decoding* tidak dapat dipisahkan dari teori *encoding*, sehingga teori *decoding* dan *encoding* menjadi satu kesatuan yang dalam pembentukan makna. Pengkodean sendiri adalah pesan mentah yang muncul di sebuah ruang dan kemudian dikompresi untuk memungkinkan pesan dikirim ke tujuannya (Hall, 2011). Setelah pesan disusun dengan bahasa yang menyesuaikan dengan sasaran masyarakat, pemberi pesan tidak dapat menjamin bahwa pesan tersebut akan mempunyai maksud yang sama bagi semua penerima pesan. Proses *decoding* terjadi ketika penerima pesan tidak selalu menerima pesan sesuai dengan apa yang dituju oleh pemberi pesan. Hal ini disebabkan oleh interpretasi makna yang berbeda-beda serta pengaruh psikologi dari masing-masing individu, sehingga makna yang didapat juga dapat berbeda-beda (Adriyana & Darumoyo, 2018).

Informasi-informasi mengenai isu kesehatan mental tersebut didapat oleh masyarakat melalui berbagai akses, salah satunya adalah melalui media sosial Instagram, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui komunikasi interpersonal dalam kesehatan mental *followers* akun Instagram @ibunda.id sehingga dapat menghasilkan hasil analisa mengenai isi pesan yang disampaikan melalui media sosial dapat diterima dengan makna yang sesuai dan tidak menciptakan adanya penolakan atau perbedaan makna, sehingga tercipta komunikasi interpersonal yang sejalur antara sebuah komunitas maupun organisasi dengan pengikutnya.

## KERANGKA PEMIKIRAN

### Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih secara pribadi, baik secara langsung (tanpa menggunakan medium) atau tidak langsung (melalui medium). Sementara komunikasi kelompok adalah komunikasi yang terjadi di antara orang-orang dalam skala kecil (Giantika, 2018). Komunikasi interpersonal merupakan sebuah proses pertukaran informasi antara dua orang atau lebih, yang dapat diketahui balasannya secara langsung. Semakin banyak orang yang terlibat dalam komunikasi, maka akan semakin kompleks komunikasi tersebut karena adanya persepsi yang berbeda-beda dari masing-masing individu. Komunikasi interpersonal juga merupakan cara untuk membentuk hubungan dengan orang lain (Giantika, 2018).

Menurut Kumar bahwa ciri-ciri komunikasi interpersonal yaitu:

- a. Keterbukaan (*openess*), yaitu kemauan untuk senang hati menanggapi informasi yang diterima dalam menjalani hubungan interpersonal
- b. Empati (*empathy*), yaitu kemampuan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain
- c. Dukungan (*supportiveness*), yaitu situasi yang terbuka untuk mendukung komunikasi yang berlangsung efektif
- d. Rasa positif (*positiveness*), perasaan positif terhadap diri sendiri yang mendorong orang lain lebih aktif berpartisipasi dan menciptakan situasi yang kondusif untuk interaksi yang efektif
- e. Kesetaraan atau kesamaan (*equality*), pengakuan bahwa kedua belah pihak saling menghargai, berguna, dan memiliki sesuatu yang penting untuk disumbangkan (Giantika, 2018).

Komunikasi antar pribadi dapat dipergunakan untuk berbagai tujuan, antara lain:

- a. Mengenal diri sendiri dan orang lain, melalui komunikasi interpersonal kita dapat mempelajari bagaimana cara kita membuka diri kepada orang lain, dan seberapa jauh kita bersedia untuk berbagi informasi tentang diri kita. Selain itu, komunikasi interpersonal juga memungkinkan kita untuk memahami nilai, sikap, dan perilaku

orang lain, serta menanggapi dan memprediksi tindakan yang mungkin dilakukan oleh orang lain.

- b. Mengetahui dunia luar, komunikasi interpersonal kita dapat memahami lingkungan kita dengan lebih baik, termasuk objek dan kejadian yang terjadi di sekitar kita. Dalam komunikasi interpersonal, kita sering bertukar informasi tentang lingkungan yang kita hadapi, dan dengan demikian dapat memahami lebih baik tentang apa yang terjadi di sekitar kita.
- c. Menciptakan dan memelihara hubungan, manusia memiliki kebutuhan akan interaksi sosial dan hubungan dengan orang lain. Ini merupakan bagian dari kebutuhan dasar manusia yang penting untuk diisi agar merasa terpenuhi dan sejahtera secara emosional. Melalui komunikasi interpersonal, kita dapat membangun hubungan dengan orang lain yang kita anggap dekat dan memeliharanya agar tetap terjalin.
- d. Mengubah sikap dan perilaku. Misalnya, kita dapat menggunakan komunikasi interpersonal untuk menjelaskan ide atau opini kita kepada orang lain dan mencoba untuk meyakinkan mereka untuk memikirkannya kembali atau mengubah pendapatnya. Kita juga dapat menggunakan komunikasi interpersonal untuk memberikan dukungan atau motivasi kepada orang lain untuk menyelesaikan suatu tujuan atau untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan.
- e. Bermain dan mencari hiburan, bermain mencakup semua fitur untuk kegembiraan. Bercerita dengan teman, berbagi kejadian lucu dan percakapan serupa lainnya adalah kegiatan yang ditujukan untuk hiburan. Seringkali tujuan ini dianggap remeh, namun sebenarnya komunikasi seperti itu harus dilakukan, karena dapat menciptakan suasana yang tidak mengandung keseriusan, tekanan, kebosanan, dll.
- f. Membantu orang lain. Komunikasi antar pribadi juga bisa membantu orang lain, seperti psikiater, psikolog klinik, dan ahli terapi yang bertugas menolong orang lain melalui komunikasi ini. Pada dasarnya komunikasi antar manusia paling sering digunakan dan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, karena konteks komunikasi itulah yang mendekatkan kita, mengenal diri sendiri dan orang lain serta membuat hubungan antarmanusia menjadi lebih bermakna. (Giantika, 2018). Berkaitan dengan penelitian ini, pesan dalam konten-konten Ibunda ID memiliki

peran dalam menyampaikan informasi dan komunikasi yang bertujuan untuk mencapai keintiman dan kenyamanan para pengikut akun Instagram Ibunda ID.

### **Media Sosial**

Media sosial merupakan salah satu jenis media baru yang banyak digunakan orang. Media sosial dapat diartikan sebagai alat jejaring (daring) yang memungkinkan penggunaanya untuk dengan mudah berbagi, berpartisipasi, dan menciptakan karya. Media sosial memiliki beberapa ciri utama, yaitu sebagai berikut (Ayu Priana et al., 2022):

- a. Cangkupan, media sosial memiliki kemampuan menjangkau dari skala yang kecil hingga luas secara global.
- b. Aksesibilitas, masyarakat lebih mudah mengakses media sosial.
- c. Pemakaian, masyarakat lebih mudah menggunakan media sosial karena tidak dibutuhkan pelatihan atau keterampilan khusus untuk menggunakannya.
- d. Tetap, media sosial dapat merubah komentar dengan cepat dan dengan mudah dapat melakukan pengendalian.

Media sosial saat ini yang populer di kalangan pengguna internet adalah Instagram. Instagram dianggap sebagai media sosial yang atraktif, karena pada Instagram terfokus pada foto dan video dengan durasi Panjang dan pendek, memungkinkan interaksi timbal balik (*feedback*), serta meningkatnya keakraban dengan pengikut (Ayu Priana et al., 2022).

Selain mudah diakses kapan saja dan di mana saja, Instagram juga menawarkan berbagai fitur menarik bagi penggunaanya. Saat ini, Instagram dilengkapi dengan fitur untuk mengunggah foto dan video, mengirim pesan, memberikan komentar, membagikan konten, menyukai konten pengguna lain dan fitur lainnya. Kesempatan tersebut memungkinkan adanya komunikasi dua arah antar pengguna (Giatsudint, 2020).

### **Kesehatan Mental**

Menurut WHO (2004), kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dimana seseorang mampu:

- a. Memiliki pemahaman yang sepenuhnya tentang dirinya sendiri dan mampu mengelola diri dengan baik
- b. Mampu mengatasi tekanan, stres, dan masalah dalam kehidupan sehari-hari
- c. Bekerja secara produktif dan menghasilkan pekerjaan yang nyata

- d. Mampu berkontribusi secara aktif di lingkungan atau komunitasnya (Sa'diyah et al., 2022).

Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun (2014) menyatakan bahwa, “Gangguan mental, yakni suatu keadaan dimana otak mengalami problematika sehingga individu tidak dapat menjalankan fungsi kesehariannya dengan baik, sebagai contoh kesulitan tidur hingga beberapa waktu, mengurung diri di kamar dan menolak aktivitas, gangguan makan yang ekstrem, menghindari relasi sosial, bahkan munculnya ide atau pikiran menyakiti diri”. Lemkau (1995) menyatakan bahwa mental adalah hal-hal yang terkait erat dengan masalah batin dan psikologis manusia. Ini berarti bahwa kesehatan mental adalah keadaan ketika batin dan psikologis manusia dalam keadaan normal, tenang, dan dapat menjalankan aktivitas dan menikmati kehidupan sehari-hari (R. E. Sari & Pratiwi, 2018).

Jika seseorang tidak merasa tenang dan batinnya gelisah, itu berarti mereka mengalami gangguan mental dan tidak memiliki kesehatan mental. Dengan mengambil benang merah dari ketiga pernyataan di atas, kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai kondisi di mana seseorang memiliki harmoni antara batin, otak, dan perilaku, tidak merasa cemas atau gelisah, dan mampu bersosialisasi dengan dunia sosial dengan baik.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan kualitatif deskriptif merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan induktif untuk analisisnya. (Moleong, 2010). Dalam penelitian ini, peneliti melakukan analisis dengan mengumpulkan data melalui wawancara terhadap narasumber atau informan dan mengacu pada sumber ilmiah seperti akun media sosial serta website.

Wawancara adalah suatu cara untuk mengumpulkan informasi melalui percakapan yang dilakukan oleh *interviewer* (pewawancara) kepada *interviewee* (orang yang diwawancara). Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan kepada informan yang merupakan *followers* akun @ibunda.id. Penelitian ini memiliki populasi sebanyak 381 ribu *followers*, sehingga informan yang dipilih sebanyak 6 orang secara acak dan termasuk dalam kategori *followers* aktif yang berusia kurang dari 25 tahun. Wawancara

bertujuan untuk mengumpulkan data yang akan digunakan dalam pembahasan penelitian. Menurut Banister (2001), istilah observasi berasal dari bahasa Latin yang artinya "melihat" dan "mengamati". Secara umum, dijelaskan Banister, observasi menitikberatkan pada kegiatan mencermati sesuatu secara akurat, menangkap fenomena yang terjadi, dan mempertimbangkan hubungan antar aspek dari fenomena tersebut.

Pengamatan ini harus dilakukan secara alamiah (*naturalistic*), dimana pengamat harus benar-benar terlibat dalam suatu peristiwa yang alamiah dan nyata (Kerlinger, 2003), dan perhatiannya dipusatkan pada peristiwa, gejala, atau sesuatu (Ni'matuzahroh & Prasetyaningrum, 2016). Berikut adalah profil informan yang terlibat dalam penelitian ini.

Tabel 1. Profil Informan

Informan 1	Informan 2	Informan 3
Mahasiswa (@izz***17) 23 Tahun Depok, Jawa Barat <i>Followers @ibunda.id</i> sudah 3 tahun	Pegawai Swasta (@ch***na) 24 Tahun Cilandak, Jakarta Selatan <i>Followers @ibunda.id</i> sudah 6 bulan	Pegawai Swasta (@sh**ip) 24 Tahun Bekasi, Jawa Barat <i>Followers @ibunda.id</i> sudah 1 tahun
Informan 4	Informan 5	Informan 6
Editor (@ra*****ra) 24 Tahun Bogor, Jawa Barat <i>Followers @ibunda.id</i> sudah 1 tahun	Wirausaha (ki**.*t*****ta) 24 Tahun Kramatjati, Jakarta Timur <i>Followers @ibunda.id</i> sudah 3 tahun	<i>Freelancer</i> (@ag*****cs) 25 Tahun Depok, Jawa Barat <i>Followers @ibunda.id</i> sudah 1 tahun

Setelah wawancara selesai, hasilnya dianalisis dengan menggunakan teori *decoding-encoding* untuk menilai seberapa efektif teori tersebut dalam menjelaskan mediatisasi komunikasi di media Instagram antara @ibunda.id dengan *followers*. Teori *decoding-encoding* akan membantu kita mengetahui bagaimana *followers* memahami pesan yang disampaikan oleh @ibunda.id sebagai bentuk komunikasi interpersonal.

Analisis data yang diperoleh dari wawancara dilakukan dengan mencatat hasil wawancara yang dilakukan melalui *Google Meet*, kemudian mengelompokkannya berdasarkan kategori yang telah ditentukan sebelumnya dan memberikan deskripsi agar hasil penelitian memiliki makna. Tujuannya adalah untuk menemukan pola dan hubungan yang terkait dengan hasil penelitian (Nurhayati & Hujjatusnain, 2021).

Penelitian sebelumnya telah membahas tentang pengaruh negatif media sosial Instagram pada kesehatan mental remaja. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Lim et al. (2021) menyebutkan bahwa terpapar Instagram secara terus-menerus dapat menyebabkan Instagramxiety, yang merupakan gangguan kesehatan mental pada remaja. Penelitian lain yang dilakukan oleh Zaida & Anggreni (2020) menunjukkan bahwa kecanduan internet dapat menyebabkan obesitas, gangguan peredaran darah, perkembangan yang terganggu, dan penyakit fisik lainnya, serta dapat memiliki efek negatif pada kesehatan mental.

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa media sosial dapat memiliki efek negatif pada kesehatan mental. Oleh karena itu, penting untuk memilih akun atau konten yang tepat agar tidak terjadi dampak negatif. Media sosial seperti Instagram memiliki fungsi dan tujuan yang berbeda-beda, sehingga cara pemanfaatannya juga akan berbeda tergantung pada lingkup yang ditargetkan (Adriyana & Darumoyo, 2018)

Media sosial yang ada saat ini memiliki keunikan dan manfaat masing-masing, sehingga khalayak dapat memilih media mana yang sesuai dengan kebutuhan dan gaya ekspresi mereka. Komunitas yang terfokus pada isu tertentu juga perlu menyadari hal ini dan membangun komunikasi yang imajinatif dan terbuka dengan dukungan dan penerimaan terhadap teknologi-teknologi baru, sehingga komunikasi tidak dianggap usang oleh penikmat media sosial. Media sosial dapat dimanfaatkan oleh komunitas kesehatan mental sebagai salah satu wadah berkomunikasi dan informasi bagi pembaca yang membutuhkan konsultasi mental atau informasi terkait isu kesehatan mental.

Era saat ini memberi kesempatan pada semua lapisan masyarakat untuk terbiasa dengan penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial telah menjadi hobi sehari-hari yang mudah untuk dilakukan. Dalam 3 dasawarsa terakhir, terjadi perubahan yang cukup besar, namun situasi seperti ini telah menjadi normal bagi masyarakat, bukan lagi

sesuatu yang mengejutkan. Masyarakat telah berada di era di mana kehadiran internet dan perubahan yang dibawa olehnya dianggap sebagai bagian dari kehidupan normal, setelah dirupsi. Perubahan tersebut terjadi secara bertahap seiring dengan perkembangan industri yang semakin cepat. Masyarakat mengikuti perkembangan tersebut dan menganggap penggunaan media sosial sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari yang normal (Khoir, 2018).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Perkembangan teknologi telah mendorong organisasi, baik formal maupun non-formal, untuk mengikuti perkembangan tersebut dan memanfaatkan teknologi baru dalam organisasi mereka. Media sosial merupakan salah satu wadah komunikasi yang memanfaatkan jaringan internet. Dengan keberadaan *smartphone* yang memudahkan para pengembang untuk membangun akun di media sosial, maka media sosial menjadi lebih terjangkau dan mudah diakses oleh masyarakat.

Media seperti Instagram merupakan perantara informasi yang membantu isi pesan yang ingin dituju dapat diterima dengan baik oleh masyarakat luas. Instagram juga memungkinkan terjadinya komunikasi interpersonal dengan pengikutnya, meskipun tidak semua masyarakat mengikuti akun tersebut. Instagram dianggap sebagai media sosial yang menarik karena fokusnya pada foto dan video berdurasi pendek, memungkinkan terjadinya hubungan timbal balik (*feedback*) dengan pengikut, serta meningkatkan kedekatan dengan pengikut (Ayu Priana et al., 2022)

Sebuah daya tarik dari organisasi Ibunda ID di Instagram adalah karena menyediakan layanan konsultasi dengan ahli kejiwaan secara *online* atau tatap muka dengan konselor profesional. Biasanya, masyarakat memiliki keterbatasan dalam menghubungi atau mengunjungi psikolog profesional karena beberapa sebab, seperti biaya dan akses. Dengan menyediakan layanan konsultasi *online* dengan biaya yang lebih rendah dari rata-rata, diharapkan Ibunda ID dapat membantu perubahan berapapun ukurannya dalam kesehatan mental terutama pada kaum produktif di Indonesia, serta masyarakat Indonesia secara luas.

Ibunda ID telah membagikan informasi kepada pengikutnya melalui berbagai media sosial, namun tidak menutup kemungkinan bahwa pengikut media sosial tersebut akan memahami pesan yang disampaikan dengan cara yang berbeda dari yang dimaksudkan oleh pemberi pesan. Hal ini dapat terjadi karena pengikut akun @ibunda.id terutama di Instagram memiliki jumlah yang besar, yaitu lebih dari 300 ribu orang, dan merupakan individu-individu aktif yang terlibat dalam komunikasi massal melalui Instagram. Menurut teori *decoding-encoding*, penerima pesan dapat dibagi menjadi dua, yaitu penerima (*reciever*) dan penerjemah (*decoder*). Pengikut akun @ibunda.id juga dapat memahami pesan yang disampaikan melalui konten-konten di Instagram dengan cara yang berbeda-beda menggunakan teori ini.

Penerima pesan dalam media apapun, terutama dalam hal ini adalah Instagram yaitu *followers*, akan membaca pesan yang disampaikan dalam kerangka kerja yang sama jika mereka memiliki posisi sosial yang sama dan pemahaman kultural yang sama dengan pengirim pesan. Namun, jika penerima pesan memiliki posisi sosial yang berbeda, mereka akan memahami pesan dengan cara yang berbeda. Proses penerimaan pesan atau *decoding* pesan yang dikirim oleh akun @ibunda.id terdiri dari tiga tahap, yaitu:

- a. Proses *encoding* atau produksi makna pesan
- b. Teks atau program yang memiliki makna yang lebih terkandung di dalamnya
- c. Proses *decoding* atau pemahaman terhadap makna yang terkandung dalam pesan tersebut.

Proses *encoding* tidak terlepas dari dominasi kode hegemonik, yaitu kode-kode yang mempengaruhi pembentukan makna menjadi tidak lagi netral sehingga terjadi proses yang disebut sebagai penyelewengan produksi makna, sehingga penerima pesan akan menerima hal-hal yang mempengaruhi kode profesional. Namun, penerima pesan mungkin juga menerima pesan yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pemberi pesan. (Hall, 2011) juga menyatakan bahwa jika kita ingin menggunakan teori *decoding-encoding*, kita harus menyadari bahwa media itu sendiri adalah kekuatan makna.

Menurut Parkin (2000) dalam Hall (2011) ada tiga model yaitu lokasi penerima pesan atau *decoding*, kode negosiasi dan kode pilihan. Kedudukan penerima pesan atau *decoding* mengacu pada hegemonik dominan *encoding/decoding*, yang menerima makna

yang diinginkan oleh penanda. Kode yang dinegosiasikan adalah pengakuan atau legitimasi abstrak dari kode hegemonik dengan aturan dan penyesuaian berdasarkan situasi yang relevan. Kode opsional terjadi ketika orang memahami pemancar atau penyandian utama tetapi menolak yang lain, atau sebaliknya.

Dari ketiga model di atas, peneliti dapat melihat bagaimana *followers* akun @ibunda.id memaknai komunikasi melalui konten di Instagram @ibunda.id. Penerima pesan dapat menjadi dominan hegemonik yang sangat setuju dengan pesan yang disampaikan tanpa perlawanan, atau pengikut negosiasi yang sepaham namun memiliki pilihan lain tentang makna pesan, atau bahkan pengikut oposisi yang memiliki perbedaan dalam memaknai pesan dari pemberi pesan.

Informan dari penelitian ini adalah 6 orang *followers* akun @ibunda.id yang merupakan *followers* aktif dengan usia di bawah 25 tahun. Penelitian ini membatasi informan dengan kriteria tersebut karena akun @ibunda.id memberikan informasi dan layanan konsultasi terkait kesehatan mental yang ditujukan kepada kaum muda, terutama di bawah usia 25 tahun. Mereka juga merupakan *followers* aktif di Instagram.

Setelah dilakukan wawancara dengan 6 informan, terungkap bahwa *followers* memiliki pemahaman makna yang berbeda terhadap akun Ibunda ID. Mereka memberikan penilaian yang berbeda tentang Ibunda ID, yang secara tersirat memberikan kategori-kategori mental yang tidak normal sesuai dengan pengalaman dan perasaan masing-masing. Makna yang direpresentasikan menurut teori *decoding* Stuart Hall tidak dapat dipisahkan dari penerima pesan, yang membaginya menjadi dua bagian, yaitu *receiver* dan *decoder*. *Receiver* adalah orang yang menerima pesan sesuai dengan pengirim pesan, sedangkan *decoder* adalah orang yang menerima pesan dan dapat mendeskripsikan pesan itu sendiri.

Wawancara dengan informan di atas dapat dikategorikan dalam tiga model sebagai posisi pembacaan. Sebagian informan menerima segala bentuk informasi yang diberikan oleh akun @ibunda.id dengan setuju tanpa keraguan dan menganggap bahwa apa yang ada pada Ibunda ID adalah layanan terbaik untuk masyarakat luas.

Informan satu awalnya tidak memahami secara dalam apa itu Ibunda.ID, tetapi setelah melihat orang yang dikenalnya menjadi *followers* akun tersebut, informan satu pun ikut mengikuti akun tersebut. Kasus ini sepaham dengan teori yang menyatakan

bahwa perilaku dominan hegemonik seseorang ketika melihat informasi di media akan menerima secara mentah dan keseluruhan apa yang mereka yakini dan lihat di media tersebut.

Informan dua dan tiga mempercayai bahwa informasi yang mereka terima sesuai dengan apa yang mereka lihat di akun Instagram @ibunda.id dan tidak menyebabkan perubahan pada kesehatan mental mereka.

Informan lima pernah mengikuti konsultasi di Ibunda ID di awal masa kerjanya, tetapi kemudian memutuskan untuk tidak melanjutkan konsultasi tersebut. Dari wawancara dengan informan lima, terungkap bahwa beliau lebih banyak mengetahui tentang Ibunda ID karena pernah terlibat langsung, sehingga pesan yang disampaikan oleh Ibunda ID hampir seluruhnya tersampaikan kepada informan lima.

Informan enam yang merasa terlibat secara emosional dan merasa terlibat dengan pesan yang disampaikan oleh Ibunda ID memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang Ibunda ID. Proses komunikasi interpersonal yang terjadi saat menerima informasi dari Ibunda ID menyebabkan pergeseran kesehatan mental informan enam.

Informan empat adalah mantan anggota dari komunitas Ibunda ID, sehingga jawaban yang diberikan dalam wawancara tersebut terfokus pada pencocokkan isi pesan antara pengirim pesan (*encoder*), yaitu Ibunda ID, dan penerima pesan (*decoder*), yaitu informan yang diwawancarai. Hasil wawancara dengan informan empat juga digunakan untuk menentukan apakah pesan dari Ibunda ID tersebut tersampaikan dengan baik kepada *followers* sebagai informan. Dari hasil wawancara dengan sebagian informan, diketahui bahwa makna pesan yang diterima tidak sepenuhnya sesuai dengan maksud yang diberikan oleh pengirim pesan, namun informan juga tidak jauh mengartikan pesan tersebut dari makna utama yang diberikan oleh pengirim pesan.

Perbedaan dalam pemaknaan komunikasi yang terjadi di antara informan merupakan bagian dari proses *decoding* suatu pesan, dimana pesan tersebut dapat dimaknai secara beragam tergantung pada penerima pesan. Hasil ini menunjukkan bahwa ada beberapa *followers* dari akun Instagram @ibunda.id tidak paham dengan maksud dari postingan yang diterbitkan meskipun secara garis besar *followers* tersebut mengikuti akun tersebut karena profilnya yang sudah lebih dahulu dikenal.

Secara sederhana, hasil wawancara yang telah dilakukan pada informan dapat memberikan jawaban mengenai bagaimana hubungan komunikasi interpersonal dengan kesehatan mental melalui informasi yang disampaikan melalui media sosial Instagram. Dari keenam informan, terlihat bahwa *followers* menjadi bagian dari @ibunda.id karena tertarik dengan isi pesan yang disampaikan melalui konten yang ditampilkan. Sebagian *followers* mengikuti @ibunda.id karena sudah pernah tersambung dalam layanan yang disediakan oleh Ibunda ID, dan keikutsertaan mereka dalam Ibunda ID ini membuat mereka ingin juga mengikuti media penyampaian pesan tersebut, yaitu Instagram.

### **Pembahasan**

Teori *decoding-encoding* berpendapat bahwa ada tiga tipe penerima pesan, yaitu hegemonik dominan, negosiasi, dan oposisional. Namun dalam penelitian yang dilakukan, hanya ada dua jenis penerima pesan, yaitu kontrol hegemonik dan negosiasi. Ini bisa terjadi karena ketika menerapkan teori pada kasus tertentu, tidak selalu mungkin untuk menerapkan teori secara penuh. Perbedaan waktu, tempat, dan metode penelitian dapat mempengaruhi perkembangan teori. Tidak semua teori yang disebutkan dapat dikenali dalam hasil penelitian ini, karena tidak selalu mungkin untuk memasukkan semua isi teori dalam penelitian. Situasi dan keadaan yang berbeda menyebabkan teori mengalami perubahan lebih lanjut dan perbedaan cara pandang terhadap hasil yang diperoleh. Kajian ini menunjukkan bahwa pentingnya komunikasi agar informasi yang disampaikan oleh media sosial bisa berbeda-beda, bahkan dengan jenis informasi yang sama. Instagram adalah media visual yang menampilkan teks, video, dan gambar, tetapi lebih banyak menggunakan teks untuk menyampaikan pesannya. Hal ini dapat membuat makna pesan yang disampaikan memiliki makna banyak hal.

Perbedaan dalam penerimaan komunikasi oleh *followers* juga dapat disebabkan oleh penggunaan prasangka, dimana lingkungan dapat merespon secara umum atau spontan terhadap sesuatu. Hal-hal yang dapat mempengaruhi penerimaan pesan tersebut termasuk budaya, kebiasaan, dan kepribadian. Meskipun isi pesan yang sama ditujukan kepada satu kelompok sasaran, ternyata penerimaan pesan tersebut tidak sepenuhnya dianggap sama oleh kelompok tersebut. Berbagai makna dapat diinterpretasikan, meskipun masih dalam batasan penalaran yang sama.

*Followers* yang menyimak berita dan isu dari Instagram Ibunda ID akan memperoleh pengetahuan yang lebih banyak tentang Ibunda ID. Jumlah informasi yang diterima bukan berarti bahwa *followers* tidak mengetahui tentang @ibunda.id, namun komunikasi yang disampaikan oleh @ibunda.id tidak sepenuhnya dapat dipahami oleh *followers*. Sebaliknya, pada *followers* yang aktif dengan layanan Ibunda ID, sebagian besar lebih memahami komunikasi yang dimaksud dan dapat memberikan tanggapan serta komentar yang cocok dengan isi pesan yang diunggah oleh @ibunda.id.

Ibunda ID sebagai komunikator melalui media Instagram cukup berpengaruh terhadap isi pesan yang disampaikan, terutama jika isi pesannya sesuai dengan pengalaman dan perasaan *followers*. Layanan konsultasi *online* yang disediakan juga menjadi salah satu daya tarik yang atraktif terhadap masyarakat, khususnya bagi mereka yang memiliki hubungan dengan dunia kesehatan mental.

Karena tidak banyaknya komunitas yang menampilkan kesehatan mental sebagai sebuah topik penting dan utama yang akan dikampanyekan, Ibunda ID menjadi salah satu bagian penting dalam memenuhi kebutuhan masyarakat akan pengetahuan di bidang kesehatan mental. Melalui informasi yang disampaikan di Instagram, masyarakat atau *followers* akan melihat usaha Ibunda ID dalam membantu menyebarluaskan isu kesehatan mental dan merasa bahwa masalah mental di Indonesia masih membutuhkan bantuan dari semua pihak untuk menyalurkan informasi.

Perbedaan makna yang dimiliki oleh setiap individu dapat disebabkan oleh cara menafsirkan makna pesan tersebut, yang juga dipengaruhi oleh sisi psikologis seseorang. Saat sebuah pesan sampai pada seseorang, psikologi juga memainkan peran dalam proses penerimaan pesan, menganalisisnya, dan menjelaskan makna tersebut, baik untuk diri sendiri maupun orang lain dalam suatu kelompok (Ayu Priana et al., 2022)

Meskipun pesan yang disampaikan oleh @ibunda.id melalui Instagram cenderung tersirat, tidak semua *followers* @ibunda.id memaknainya demikian. Namun secara garis besar, pesan yang ingin disampaikan oleh @ibunda.id telah tersampaikan dengan baik pada *followers*nya, dengan hanya sedikit *followers* yang mengalami pergeseran kesehatan mental.

## SIMPULAN

Penelitian yang merujuk pada teori *decoding-encoding* Stuart Hall ini, dapat disimpulkan bahwa pemrosesan makna dari sebuah komunikasi oleh *followers* akun @ibunda.id sangat sesuai dengan apa yang diinginkan oleh @ibunda.id karena setiap *followers* memiliki banyak imajinasi dan pemikiran yang berbeda-beda terhadap pemaknaan yang dimilikinya. Instagram digunakan sebagai wadah penyebaran informasi yang luas untuk menyampaikan pesan tentang kegiatan atau informasi terkini tentang pengetahuan yang dimiliki oleh Ibunda ID. Layanan yang disediakan oleh Ibunda ID juga disebarluaskan melalui berbagai media sosial dan *link* agar dapat diketahui oleh khalayak. Hal ini membuat layanan tersebut mudah diingat dan familiar bagi khalayak, meskipun tidak semua khalayak yang mengetahui layanan tersebut mampu memahami makna yang ingin disampaikan oleh Ibunda ID.

Berdasarkan hasil penelitian, meskipun semua informan merupakan *followers* akun @ibunda.id, mereka memiliki pemahaman dan konsep yang berbeda terkait alasan dan pengetahuan mereka tentang isi pesan yang disampaikan oleh Ibunda.id. Setiap *followers* memiliki gambaran dan makna sendiri tentang isi pesan dan kegiatan yang telah dilakukan oleh Ibunda ID. Namun, tidak semua *followers* @ibunda.id memenuhi kriteria dominan hegemonik, ada juga yang dominan hegemonik dan yang bersikap negosiasi dalam menanggapi pesan yang diterima. Hal ini menunjukkan bahwa *followers* akun @ibunda.id memiliki kriteria opsional, yaitu tidak adanya penolakan terhadap informasi yang disampaikan oleh Ibunda ID. Teori *decoding-encoding* terpantau dapat diterapkan pada media baru ini, meskipun tidak semua isi teori tersebut dapat diterapkan secara mutlak. Hal ini karena adanya perkembangan dan pertumbuhan bentuk media. Media merupakan penghubung antara informasi dan khalayak, sehingga apabila informasi yang disampaikan melalui media tidak dapat dipahami dengan baik oleh khalayak, maka khalayak akan mengambil berbagai bentuk pemahaman yang dapat diterimanya. Penelitian berikutnya dapat dilaksanakan dengan mengeksplorasi sudut pandang admin media sosial dalam menyampaikan pesan melalui media dengan menggunakan teori yang ada.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriyana, L., & Darumoyo, K. (2018). Persepsi Followers @Perpuseru Terhadap Akun Instagram Perpuseru Menggunakan Teori Decoding-Encoding. *Jurnal Kajian Informasi Dan Perpustakaan*, 6(2), 197–212. <https://doi.org/10.24198/jkip.v6i2.19336>
- Assyura, C., Ayuningtyas, F., & Maulida, R. A. (2022). Building Ear And Hearing Health Awareness In The Community Through Instagram @Ruangmendengar. *Asia Social Issues*, 15(4). <https://doi.org/10.48048/asi.2022.255073>
- Ayu Priana, Sutjipto, V. W., & Romli, N. A. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Instagram @Riliv Dengan Pemenuhan Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Followers. *Coverage: Journal Of Strategic Communication*, 12(2), 85–97. <https://doi.org/10.35814/covage.v12i2.3097>
- Giantika, G. G. (2018). Pemanfaatan Vlog Sebagai Komunikasi Interpersonal (Studi Deskriptif Kualitatif ). *Jurnal Komunikasi*, 9(1), 15–23. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/jkom/article/view/3539/2292>
- Giatsudint, A. E. (2020). Pengaruh Kultivasi Media Sosial Terhadap Religiusitas Mahasiswa Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. In *Repository.Uinjkt.Ac.Id*.
- Hadi Saputra, F. (2022). Pengaruh Narasi Dalam Konten Vlog Channel Youtube “Menjadi Manusia” Terhadap Sikap Dalam Menjaga Kesehatan Mental The Effect Of Narrative In The Content Of The Youtube Channel Vlog “Being A Human” On Attitude In Keeping Mental Health. 19(1), 2022. <https://pusdatin.kemkes.go.id>
- Hall, S. (2011). Encoding/Decoding. In *Culture, Media, Language* (Pp. 127–137). <https://doi.org/10.4324/9780203381182-18>
- Khoir, S. (2018). The Need To Change : Perilaku Dan Manajemen Informasi Dalam Era Normal Baru. *Peringatan Hut Ke-67 Perpustakaan Universitas Gadjah Mada (Pidato Ilmiah)*, 1–22. <https://repository.ugm.ac.id/274265/>
- Konseling Dengan Psikolog On Instagram: “Apakah Kamu Familiar Dengan Kondisi Ini? Share Di Kolom Komentar Ya! ——— #Kesehatanmental #Konselingonline #Psikolog...” (N.D.). Retrieved January 7, 2023, From <https://www.instagram.com/reel/Clifilxpnd7/?igshid=Yzg5mtu1mdy>
- Lim, R. P., Purnomo, D., & Sari, D. K. (2021). Pengaruh Pengguna Instagram Terhadap Kesehatan Mental Instagramxiety Pada Remaja Di Kota Salatiga. *Komuniti : Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 13(1), 47–66. <https://doi.org/10.23917/komuniti.v13i1.13757>
- Ni'matuzahroh, & Prasetyaningrum, S. (2016). *Observasi Dalam Psikologi*. In Umm Press.
- Noor, F., Ayuningtyas, F., & Prihatiningsih, W. (2020). *Disaster Communications For*

Handling Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) In Indonesia. *International Journal Of Multicultural And Multireligious Understanding*, 7(4), 25–35. [Http://Ijmmu.Comhttp//Dx.Doi.Org/10.18415/Ijmmu.V7i4.1610](http://Ijmmu.Comhttp//Dx.Doi.Org/10.18415/Ijmmu.V7i4.1610)

- Nurhayati, M., & Hujjatusnain, N. (2021). Analisis Manajemen Pembelajaran Online Berbasis Media Sosial Whatsapp Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Siswa Materi Sistem Pencernaan. *Jurnal Bioterdidik: Wahana Ekspresi Ilmiah*, 9(1), 22–33. <https://doi.org/10.23960/Jbt.V9i1.21980>
- Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & ... (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam. *Edukasi Islami ...*, 041, 713–730. <https://doi.org/10.30868/Ei.V11i03.2802>
- Sari, R. E., & Pratiwi, T. I. (2018). Pengembangan Modul Kesehatan Mental Remaja Untuk Siswa Sman 1 Wonoayu Sidoarjo. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling Unesa*, 8(2), 59–64.
- Sari, S. N., & Marajari, M. R. (2019). Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pustakawan Dengan Pemustaka Pada Layanan Sirkulasipustaka Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 3(2), 36–48. [Http://E-Journal.Sari-Mutiara.Ac.Id/Index.Php/Jlmi/Article/View/1108](http://E-Journal.Sari-Mutiara.Ac.Id/Index.Php/Jlmi/Article/View/1108)
- Zaida, A. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Di Instagram Terhadap Tingkat Gangguan Kecemasan Mahasiswa S-1 Reguler Fisip Uns Angkatan 2019. 8(5), 55.