



SENI VISUAL DIGITAL SEBAGAI MEDIA EDUKASI KESEHATAN MENTAL (Analisis Tekstual Edukasi Kesehatan Mental Pada Akun Instagram @Studiosjiwa)

Kintan Kania Lazuardin, Syafrida Nurrachmi

Ilmu Komunikasi, Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, UPN "Veteran" Jawa Timur

Abstrak

Baru-baru ini, Kesehatan mental telah menjadi topik yang populer. Sebagai salah satu bentuk penghargaan pada diri sendiri, informasi mengenai pendidikan Kesehatan mental telah menjadi sangat bersemangat. Teks yang sedang tren saat ini mencakupnya dalam konteks self-love atau kecintaan pada diri sendiri. Penelitian ini berfokus pada pengamatan terhadap bagaimana pendidikan Kesehatan mental tercermin dalam beberapa gambar atau teks visual secara keseluruhan yang terdapat di akun Instagram @studiojiwa. Simbol-simbol yang muncul dalam teks visual tersebut mencerminkan upaya pendidikan Kesehatan mental di platform Instagram. Metode penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif tipe deskriptif dengan menggunakan metode analisis teks, yang membantu dalam menginterpretasikan komunikasi visual secara menyeluruh. Melalui metode ini, peneliti berusaha untuk mengidentifikasi dan menghubungkan kode, simbol, dan tanda-tanda dalam teks visual pemasaran dengan representasi Edukasi Kesehatan mental.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan Mental, Instagram, Analisis Tekstual.

PENDAHULUAN

Di Indonesia, masalah kesehatan mental pada remaja mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil survei Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey 2022, sebanyak 15,5 juta remaja atau 34,9 persen dari total remaja mengalami masalah mental, sementara 2,45 juta remaja atau 5,5 persen

menderita gangguan mental. Dari jumlah tersebut, hanya sekitar 2,6 persen yang mendapatkan akses layanan konseling, baik untuk masalah emosi maupun perilaku.

Menurut Drajat kesehatan mental merupakan pengetahuan dan tindakan yang bertujuan untuk mengoptimalkan potensi, bakat, dan

sifat-sifat yang dimiliki oleh seseorang agar dapat merasa bahagia dalam kehidupannya dan tidak memiliki gangguan terkait kesehatan mental. Perkembangan teknologi serta fenomena yang ada menjadikan remaja menjadi sangat peduli terhadap konsep peduli Kesehatan mental.

Hal ini tentunya menimbulkan dampak positif dan juga negative. Akan berpengaruh positif apabila dengan *selfdiagnose* individu akan sadar terhadap kondisi mentalnya dan membenahi yang harus dibenahi. Dan akan berdampak negatif apabila dengan *selfdiagnose* di salah artikan dan justru menimbulkan keterpurukan. Untuk meminimalisir resiko salah tafsir oleh para remaja maka terdapat beberapa akun yang menyajikan konten seputar psikoedukasi, Psikoedukasi dapat dilakukan dalam berbagai konteks, seperti klinik, sekolah, atau masyarakat, dan dapat dilakukan oleh para profesional kesehatan mental, seperti psikolog, psikiater, atau pekerja sosial.

Dalam konteks penggunaan media sosial Instagram sebagai alat edukasi, khususnya untuk pembelajaran tentang kesehatan mental melalui akun Instagram @studiodjiwa, pengikut akun tersebut akan merespons dengan cara kognitif (informasi), afektif (emosi), dan perilaku (tindakan) saat mengakses, melihat, dan mencari postingan dari akun @Studiodjiwa.

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan mengenai pemanfaatan akun Instagram sebagai media edukasi, khususnya dalam edukasi kesehatan mental yang dilakukan oleh akun @Studiodjiwa. Peneliti menyimpulkan bahwa audiens menggunakan media sosial untuk tujuan edukasi dan bahwa media sosial dapat berfungsi sebagai bentuk dukungan sosial (Haslam et al., 2017).

Pada analisis ini, gambar dianggap sebagai teks yang dapat membawa makna dan pesan, dan

penggunaannya dalam suatu representasi visual dapat menentukan cara gambar berkomunikasi dengan audiens. Analisis tekstual pada gambar melibatkan dekonstruksi gambar ke dalam elemen-elemen yang membentuknya, seperti warna, bentuk, penempatan, dan hubungan antar elemen. Kemudian, elemen-elemen tersebut dianalisis untuk memahami bagaimana gambar menyampaikan pesan atau makna tertentu.

Peneliti menganalisa keseluruhan konten @Studiodjiwa periode bulan Juni 2022 sampai dengan bulan Juni 2023, dengan Total Unggahan 121 Gambar. Yang mana 43 Gambar diantaranya membahas seputar Edukasi Kesehatan Mental. Postingan terbanyak yang membahas seputar edukasi Kesehatan mental yaitu pada bulan oktober 2022, dengan total 7 postingan terkait. Sehingga peneliti menggunakan potongan periode Oktober, karena bertepatan dengan hari Kesehatan mental sedunia yang jatuh pada tanggal 10 Oktober.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap **“Representasi Edukasi Kesehatan Mental Melalui Media Seni Visual pada Akun Instagram @Studiodjiwa”**. Dimana saat ini audiens lebih sering mengakses informasi seputar kesehatan mental melalui platform social media, salah satunya Instagram.

Dalam membantu peneliti dalam melakukan penelitian ini, analisis tekstual akan digunakan untuk menjelaskan serta menganalisis makna tersirat dalam sebuah gambar. Peneliti juga melakukan peninjauan dari penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif, yaitu data yang dikumpulkan berbentuk kata-kata,

gambar, bukan angka-angka. Menurut Bogdan dan Taylor, sebagaimana yang dikutip oleh Lexy J. Moleong (Moleong, 2000), penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.

Sementara itu, penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun rekayasa manusia (Moleong, 2000). @StudiDjiwa dipilih peneliti untuk menggali Edukasi Kesehatan mental yang diproduksi dalam beberapa teks visualnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

@StudiDjiwa merupakan akun Instagram yang membahas seputar psikoedukasi sampai dengan kesehatan mental secara menyeluruh. Menggunakan media seni visual sebagai alat guna menyebarkan informasi seputar psikologi. Dengan *tagline* "Psikoedukasi Kesehatan Mental, lewat Media Seni". Akun Instagram @StudiDjiwa memiliki 90.700 pengikut pada platform Instagramnya. Total konten pada akun instagram @StudiDjiwa mencapai 406 konten. Menampilkan karya visual yang memanjakan mata, yang ditambah dengan teks yang membahas tentang konsep - konsep Kesehatan mental ataupun psikoedukasi yang mudah dipahami.

Pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah observasi atau pengamatan terhadap beberapa konten Instagram @StudiDjiwa. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk menemukan tanda-tanda yang terkandung pada konten Instagram Studio Djiwa. Setelah menemukan tanda-tanda tersebut, peneliti akan menginterpretasikannya pada proses analisis data.

Studio Djiwa merupakan media yang diciptakan untuk menjawab keresahan yang terjadi pada manusia tentang pentingnya kesehatan mental yang sedang terjadi. Perubahan perkembangan teknologi digital dengan karya seni visual pada media sosial yaitu *Instagram* digunakan untuk menyampaikan pesan yang disampaikan tentang kesehatan mental yang memang sedang ramai dibicarakan oleh masyarakat dalam dunia nyata ataupun dalam dunia maya. Dimana masyarakat sekarang ini, terutama untuk generasi Z (Gen Z) kebawah sudah lebih mementingkan dan memperhatikan tentang kesehatan mental mereka.

Analisis Visual Konten Instagram @StudiDjiwa Periode Oktober 2022

Visualisasi konten Instagram @studiDjiwa dalam menyajikan konten edukasi Kesehatan mental menampilkan berbagai jenis teks visual yang beragam, pada tujuh konten yang diteliti dalam periode Oktober 2022, peneliti menemukan temuan bahwa visual designer yang memproduksi konten - konten tersebut berbeda orang. Dua diantara tujuh konten tersebut diproduksi orang yang sama sehingga konten yang dihasilkan memiliki kemiripan, sedangkan lima konten lainnya sangat beragam. Visualisasi konten selaras dengan teks yang dimuat pada konten. Tampilan yang menarik dan lucu membuat @studiDjiwa diikuti oleh banyak pengguna lain.

Penggunaan Warna dalam Konten Instagram @StudiDjiwa

Konten StudiDjiwa yang berjudul "Reminder: Tidak Apa - Apa untuk menjadi biasa - biasa saja" pada tanggal 20 Oktober 2022. Menggambarkan seorang Wanita dengan mata besar berwarna biru dan pipi yang berwarna kemerahan, sedang menggunakan hijab berwarna hijau.



Gambar 1. Konten Instagram @Studiodjiwa

Pada slide lainnya perempuan tersebut digambarkan sedang membawa seikat bunga yang dibalut dengan kertas di sebuah taman, yang selanjutnya terdapat ilustrasi robekan kertas dengan gambar *outline* perempuan tersebut menyiram bunga yang sedang mekar. Diakhiri dengan ilustrasi ia menunjukkan portrait dirinya dengan sebuah narasi yang berisi pesan untuk merasa cukup pada diri sendiri.

Warna hijau, yang secara khas dikaitkan dengan alam, memiliki kemampuan untuk menciptakan suasana yang tenang dan santai. Dalam pandangan psikologi warna, warna hijau dianggap sangat bermanfaat bagi seseorang yang tengah menghadapi situasi stres, karena dapat membantu mengatur emosi dan memfasilitasi komunikasi yang lebih terbuka.

Hal ini dipercayai sebagai hasil dari efek relaksasi dan ketenangan yang terkandung dalam warna ini. Dalam konteks desain, warna hijau memiliki nilai signifikan karena mampu memberikan kesan segar dan terhubung dengan alam, terutama ketika digabungkan dengan warna coklat gelap.

Teks dan Informasi dalam Konten

Konten yang dibagikan oleh studio dijiwa pada tanggal 31 Oktober 2022 adalah mengenai 5 pelajaran untuk Kesehatan mental yang lebih sejahtera. Diawali dengan “Jangan lupa *bare necessity*, tapi jangan lupa apresiasi”. Teks pada slide pertama konten istagram @studiodjiwa yang diunggah pada tanggal 31 Oktober menggunakan kata

bare necessity yang merupakan bahasa populer saat ini menambah kesan kekinian.

Bare necessity adalah istilah lain dari *Bare minimum* yang merupakan tingkat dasar atau standar yang umumnya diharapkan dari seseorang dalam hal sopan santun, perilaku, dan sebagainya. Dalam hal ini, perlakuan seseorang tidak bisa dianggap sebagai sesuatu yang istimewa, tetapi merupakan hal dasar atau kebutuhan minimum yang harus dipenuhi. Namun, yang membuat orang lain terkesan dengan tingkat kesopanan dan perilaku seseorang adalah bahwa penilaian terhadap perilaku tersebut sudah menjadi hal yang jarang ditemui di zaman sekarang. Sehingga penambahan kalimat “tapi juga jangan lupa apresiasi” sangat sesuai untuk kondisi saat ini. Meskipun terkesan dasar dan sepele, apresiasi tetap penting untuk memberikan penghargaan.

Pada Slide kedua berisi teks “Kenyataannya, banyak usaha yang dikhianati oleh hasil. Maka penting untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama, dan juga belajar untuk menghadapi kegagalan tersebut”. Usaha tidak mengkhianati hasil adalah sebuah kalimat yang menjadi tameng individu saat mengerjakan sesuatu. Sehingga Ketika hasil yang di dapat tidak sesuai dengan usaha yang dilakukan, seseorang akan cenderung kecewa.

Melalui postingannya, akun @studiodjiwa memberi pandangan bahwa tidak selalu hasil yang didapat selaras dengan usaha yang dikerahkan. Sehingga penting untuk diingat bahwa menyiapkan diri untuk menerima semua kemungkinan yang terjadi adalah cara terbaik untuk memelihara mental yang sejahtera.

Slide ketiga menjelaskan mengenai Komunikasi, dengan teks “Ingat! KOMUNIKASI KOMUNIKASI KOMUNIKASI dan hati - hati dalam berasumsi”. Penekanan pada kata

komunikasi mengarah pada pentingnya komunikasi dalam kegiatan sehari – hari. Disusul dengan kalimat “hati – hati dalam berasumsi” yang artinya dalam melakukan komunikasi, seseorang harus berhati – hati dalam berasumsi. Agar tidak menimbulkan konflik dengan orang lain maupun diri sendiri.

Slide ke empat yang berisi “Membuat kesalahan itu manusiawi, yang terpenting adalah bagaimana kamu bertanggung jawab atas kesalahanmu”. Membuat kesalahan merupakan hal yang sangat wajar sebagai manusia, terkadang sesuatu yang telah direncanakan dengan baik dan terperinci saja tetap saja berpeluang terjadi kesalahan. Sehingga yang terpenting bukanlah fokus pada kesalahan yang telah dibuat. Namun lebih kepada bagaimana seorang individu mampu bertanggung jawab atas kesalahan yang telah dibuat.

Pada slide ke lima, @studiodjiwa memberikan penggalan lagu dari Stacey Ryan berjudul Fall In Love Alone. Dengan penggalan lirik sebagai berikut:

“If we never try, how would we know, baby how far this thing could go”

Kutipan lirik diatas berarti jika kita tidak pernah mencoba, bagaimana kita bisa tau seberapa jauh suatu hal bisa melangkah. Sehingga kutipan ini bisa menjadi pengingat bahwasanya lebih baik mencoba terlebih dahulu, sehingga kita bisa mengetahui seberapa jauh kita melangkah. Penggunaan gaya Bahasa informal serta penambahan unsur potongan lirik lagu menambah kesan menarik dalam teks yang dimuat pada gambar tersebut.

Pesan Edukasi Kesehatan Mental

Studio Djiwa membagikan sebuah tema yang mengusung tentang *self sabotage* yang diunggah pada tanggal 25 Oktober 2022. Dengan *multiple photos* yang terbagi menjadi 8 bagian ini, kreator memvisualisasikan berbagai macam karakter. Ada orangtua, remaja,

balita, hingga dewasa dengan konsep alur yang sangat unik.

Terdapat beberapa cara untuk mengatasi atau mengalahkan *self sabotage* yaitu dengan mengenali bentuk sabotase diri yang muncul, kemudian memahami perasaan apa yang mengarah pada perilaku *self sabotage*, lalu menemukan pemikan yang menyebabkan pemikiran tersebut, lalu mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan dengan mengingat hal positif, diakhiri dengan mengembangkan perilaku yang mendukung diri sendiri. Hal ini juga sependapat dengan Robin Sharma (2018) dalam bukunya yang berjudul “*The 5 AM Club*” yang menyatakan bahwasannya musuh terbesar kita adalah keraguan pada diri sendiri. Kita dapat mencapai hal-hal mengagumkan dalam hidup ini, tapi cenderung menyabotase kemampuan kita karena merasa takut.

Tanggapan Audiens

Tanggapan paling banyak terdapat pada konten tanggal 20 Oktober 2022 dengan judul “Reminder: Tidak Apa – Apa untuk menjadi Biasa – Biasa saja” dengan total 71 komentar.

Respon pengguna Instagram @amaliahzn memberi tanggapan sebagai berikut:

“Jadi orang biasa itu enak loh.. beneran deh, harga diri kita ternyata ga bergantung sama "apakah diri kita luar biasa atau biasa" tapi bergantung sama "apakah kita merasa cukup?" Kalo jadi orang biasa udah cukup bikin kita bahagia yaudah, ga usah pusingin pendapat orang yang bilang kamu kurang ini itu. Kamu kan udah bahagia dan merasa cukup.. itu lebih penting drpd jadi luar biasa.. #NasehatBuatAkuJuga”.

Tanggapan yang diungkapkan akun dengan nama pengguna @amaliahzn dapat dikategorikan sebagai respon yang positif, komentar tersebut memvalidasi pernyataan atau teks pada konten Instagram @studiodjiwa serta

memberikan pandangannya terhadap isi dari konten tersebut. @amaliahzn membenarkan bahwa menjadi manusia tidak seharusnya menggantungkan kesenangan dari penilaian orang lain. Karena yang terpenting adalah rasa cukup dalam diri, sehingga pencapaian orang lain cukup membuat ia termotivasi tanpa harus membandingkan pencapaiannya dengan pencapaian orang lain. Diakhiri dengan penggunaan hastag #nasehatbuatakujuga mengartikan dirinya pun perlu diingatkan tentang perasaan cukup atas diri sendiri.

Tanggapan lainnya dari pengguna Instagram dengan nama pengguna @Ersi.rahma, sebagai berikut:

"Rasanya sering banget insecure dan selalu merasa kurang ternyata hal itu gara-gara kurang bersyukur aja 😊 terima kasih selalu min buat tulisan"nya ❤️👍".

Tanggapan yang ditulis oleh @ersi.rahma lebih mengarah pada perasaan menyadari. KBBi mengartikan menyadari sebagai sebuah kata lain dari menginsafi, mengetahui, dan merasai. Penggunaan kalimat yang digunakan pada tanggapan tersebut seolah unggahan konten yang dibahas oleh @studiodjiwa mampu menyadarkan audiens tentang perilaku individu itu sendiri. Memiliki perasaan selalu merasa kurang dan sering insecure, menyadarkan ia bahwa hal – hal yang ia rasakan tersebut lantaran hanya kurang merasa bersyukur. Sehingga melihat serta memaknai pesan yang terkandung dalam konten @studiodjiwa membuat ia tersadar akan hal tersebut.

Namun peneliti menemukan respon seorang pengguna Instagram dengan komentar netral yang di tulis oleh akun @ppy.ct yang menanggapi konten tersebut dengan komentar sebagai berikut:

"Tapi salah gasih kalau menolak buat biasa-biasa aja? Salah gak kalau

mau lebih dari biasa biasa aja? Bosen jadi biasa-biasa aja, tapi kenapa?"

Komentar tersebut tidak menerima tetapi tidak juga menolak informasi dari konten yang diunggah akun @studiodjiwa. Tanggapan tersebut lebih mengarah pada perasaan bertanya – tanya. Apakah salah jika seorang individu menolak untuk menjadi biasa – biasa saja? Atau kah hal tersebut salah, karena ia merasa bosan untuk menjadi biasa saja. Namun diakhiri dengan pertanyaan "tapi kenapa?" yang mengartikan keraguan.

Peneliti menangkap tanggapan ini menjadi sebuah tanggapan yang cenderung netral dan justru perlu untuk diluruskan. Masing – masing individu dilahirkan dan dibesarkan oleh keluarga dengan latar belakang yang berbeda – beda menghasilkan pola pikir yang beragam pula. Pesan yang disampaikan oleh akun Instagram @studiodjiwa dengan judul "Reminder: Tidak Apa – Apa untuk menjadi Biasa – Biasa saja" merupakan sebuah pengingat bagi seseorang yang saat ini merasa tertekan atas pencapaian orang lain, atau bahkan merasa terganggu dengan pencapaian orang – orang disekitarnya.

SIMPULAN

Berdasarkan kajian pustaka dan analisis data maka terdapat kesimpulan bahwa Visualisasi konten Instagram @studiodjiwa dalam periode Oktober 2022, Selaras dengan teks yang dimuat pada konten. Penggunaan warna dalam konten selaras dengan teks yang diangkat sehingga peneliti dapat menganalisis makna lain yang terdapat pada visual ilustrasi yang ditampilkan. Teks dan informasi pada @studiodjiwa berisi seputar psikoedukasi yang dikemas secara ringan, sehingga mudah dipahami oleh audiens. Edukasi Kesehatan mental yang ditampilkan pada konten Instagram @studiodjiwa pada periode Oktober 2022 hampir semuanya

membahas tentang diri sendiri. Dimulai dari *Self-Love, Self-Care, Self-Sabotage*.

Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal, 4(1), 49.
<https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianto, A. G., Apriyanto, F., & Diana, M. (2019). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Stigma Gangguan Jiwa. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 2(2), 37–41.
<https://doi.org/10.33006/ji-kes.v2i2.117>
- Arif, A. (2023, Mei 3). Krisis Kesehatan Mental Melonjak di Kalangan Remaja. Diambil dari <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/05/03/krisis-kesehatan-mental-melonjak-di-kalangan-remaja>
- Boyd, D. (2009). *Social Media Is Here To Stay... Now What?™ Microsoft Research Tech Fest*. Redmond.
- Drajat, Z. (1983). *Islam Dan Kesehatan Mental: Pokok - Pokok Keimanan*. Gunung Agung.
- Karlina, S. A., & Rahmawati, A. (2022). Konstruksi Tubuh Perempuan Dalam Iklan Instagram (Analisis Tekstual Thwaites Dalam Akun@Nipples_Official). *Voxpop*, 13–23.
- Kemenkes RI. (2019). Injeksi 2018. In *Health Statistics*.
- Kurniawan, D. (2018). *Modul Psikoedukasi Keluarga Dengan Masalah Gangguan Jiwa*. November.
- Meike, G., & Young, S. (2012). *Media Convergence, Mnetworked Digital Media In Everyday Life*. MPG Books Group.
- Moleong, L. J. (2000). *Metode Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Nasrullah, R. (2016). *Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya, Sosioteknologi (Edisi 2)*. Simbiosis Rekatama Media.
- Notosoedirdjo, & Latipun. (2005). *Kesehatan Mental Konsep Dan Penerapan*. UMM Press.
- Pieper, J., & Uden. (2006). *Regional In Coping And Mental Health Care*. Yord. University Press.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021b). Penggunaan Media Sosial Dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49.
<https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- Tenia, H. (2017). *Pengertian Media Sosial*.
<https://www.kata.co.id/pengertian/media-sosial/879>
- Usman, H., & Akbar, P. (2006). *Metodologi Penelitian Sosial*. Bumi Aksara.
- Van Dijk. (2013). *The Culture Of Connectivity: Critical Historu Of Social Media*. Oxford University Press.
- Wang, P.-H., Huang, B.-S., Horng, H.-C., Yeh, C.-C., & Chen, Y.-J. (2018). Wound Healing. *Journal Of The Chinese Medical Association*, 81(2), 94–101.
<https://doi.org/10.1016/j.jcma.2017.11.002>