

## Analisis Konten Edukasi Kesehatan Mental Di Instagram (Analisis Isi Kualitatif Pada Akun Instagram @Studioldjiwa)

Triuli Tresia <sup>1)</sup>; Yanto <sup>2)</sup> ; Bayu Risdiyanto <sup>3)</sup>  
<sup>1,2,3)</sup> Universitas Dehasen Bengkulu  
Email: <sup>1)</sup> [triuli231@gmail.com](mailto:triuli231@gmail.com)

### ARTICLE HISTORY

Received [xx Month xxxx]  
Revised [xx Month xxxx]  
Accepted [xx Month xxxx]

### KEYWORDS

Mental Health, Education,  
Instagram, Content,  
Content  
Analysis

This is an open access article  
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### ABSTRAK

Tujuan Penelitian ingin mempublikasikan konten edukasi kesehatan mental salah satunya akun @Studioldjiwa menjadi latar belakang pada penelitian ini. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis isi konten edukasi kesehatan mental di Instagram pada akun @Studioldjiwa. Kesehatan mental menjadi isu penting di era modern, dengan Instagram sebagai platform media sosial yang populer untuk edukasi. Penelitian ini menggunakan metode analisis isi Holsti merupakan suatu teknik penelitian untuk membuat inferensi secara objektif dan identifikasi sistematis dari karakteristik pesan menjawab pertanyaan What, To Whom, How. Adapun data penelitian diperoleh dari 6 konten yang dipublikasikan edisi November-Desember 2023 selanjutnya ditentukan dengan penjabaran unit pencatat dan unit konteks. Analisis inipun berfokus pada karakteristik pesan edukasi berdasarkan ciri-ciri kesehatan mental yaitu Positive Mental Health, Mental Health Problem, Gangguan Mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa @Studioldjiwa menyajikan konten edukasi kesehatan mental yang beragam, meliputi definisi empati, kepribadian bergantung pada orang lain, hobi, film, cerdas secara emosi dan penyebab serta strategi penanganan berbagai masalah kesehatan mental. Konten dikemas dalam bentuk infografis, gambar, video, dan teks yang informatif, edukatif. Konten-konten yang terpilih mendominasi berkarakteristik Positive Mental Health, pesan-pesan ditujukan kepada para pengikut akun @Studioldjiwa atau yang melihat postingannya, serta teknik pesan yang digunakan lebih banyak persuasif.

### ABSTRACT

Research purposes will that publish mental health educational content, one of which is the @Studioldjiwa account, is the background for this research. The aim of this research is to analyze the content of mental health educational content on Instagram on the @Studioldjiwa account. Mental health has become an important issue in the modern era, with Instagram a popular social media platform for education. This research uses the Holsti content analysis method, a research technique for making objective inferences and systematic identification of message characteristics answering the questions What, To Whom, How. The research data was obtained from 6 pieces of content published in the November-December 2023 edition which were then determined by describing the recording unit and context unit. This analysis also focuses on the characteristics of educational messages based on mental health characteristics, namely Positive Mental Health, Mental Health Problems, Mental Disorders. The research results show that @Studioldjiwa presents a variety of mental health educational content, including the definition of empathy, personality depending on other people, hobbies, films, emotional intelligence and the causes and strategies for handling various mental health problems. Content is packaged in the form of infographics, images, videos and text that are informative and educational. The selected content dominates with Positive Mental Health characteristics, the messages are aimed at followers of the @Studioldjiwa account or those who see the posts, and the message techniques used are more persuasive.

### PENDAHULUAN

Setiap orang tidak akan bias terlepas dari dari Perkembangan teknologi digital didukung oleh pesatnya kemajuan internet telah membawa perubahan di bidang komunikasi. Komunikasi merupakan proses ketika informasi dan pesan dapat tersalurkan dari satu pihak (orang dan benda/media) ke pihak lain. Terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan dalam berkomunikasi, yaitu berbicara dengan bertukar pikiran atau pendapat dan memberitahukan informasi, bentuk gagasan melalui kata-kata, tulisan, gambar, tanda/symbol, foto, bahasa isyarat, bunyi/suara, dan lain-lain. Perkembangan teknologi yang semakin pesat, ilmu pengetahuan dan kebutuhan terhadap data juga semakin tinggi sehingga menimbulkan kebutuhan informasi yang semakin besar. Perkembangan informasi saat ini dinilai semakin cepat. Adanya teknologi internet sebagai bentuk media baru, informasi dapat dengan mudah tersebar kepada khalayak umum.

Sejalan dengan perkembangan pola pikir pada masyarakat yang semakin maju dan berkembang dapat mempengaruhi kebutuhan akan informasi. Informasi adalah data yang diolah menjadi bentuk yang

lebih bermanfaat dan berarti bagi penerimanya. Informasi selain sebagai pengetahuan juga dapat mengubah pola pikir, perilaku, dan kesejahteraan masyarakat. Kebutuhan informasi terus bertambah seiring banyaknya media baik media massa maupun media sosial yang menyediakan berbagai informasi.

Sebagian masyarakat telah merubah kebiasaannya dengan menggunakan media sosial dalam segala kegiatannya. Media sosial dapat dijadikan sebagai sarana komunikasi yang menghubungkan pengguna dengan cakupan wilayah yang sangat luas. Media sosial pun sangat mudah untuk diakses oleh masyarakat yang mengakibatkan terjadinya percepatan arus informasi. Para pengguna media sosial tidak perlu saling berhubungan melalui alat konvensional atau telepon, tetapi hanya membutuhkan jaringan internet yang kuat dan stabil (Adani, 2020).

Hadirnya media sosial memiliki jangkauan interaksi yang besar dan fasilitasnya memudahkan dalam menyebarkan informasi yang dapat diakses oleh masyarakat dengan cepat tanpa harus tatap muka. Memahami penggunaan media sosial dengan mengenal macam-macam media sosial, mengevaluasi fitur dan bagian media sosial tersebut serta memahami penggunaan media sosial sesuai dengan kebutuhan. Kegiatan bermedia sosial kini bukan hanya sekedar berinteraksi saja; berbisnis, berpromosi, berkarir, membangun identitas, reputasi, kepercayaan, image, dan segalanya kini dapat dilakukan di media sosial. Diantara banyaknya pilihan media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp. Dan media sosial yang kini tengah banyak digandrungi adalah Instagram.

## **LANDASAN TEORI**

### **Analisis Isi**

Di dalam penelitian ini menggunakan teori bentuk analisis dari Holsti (1969), Menurut Holsti analisis isi merupakan suatu teknik penelitian untuk membuat inferensi secara objektif dan identifikasi sistematis dari karakteristik pesan (Eriyanto, 2021).

Dalam bahasa Holsti, analisis ini di pakai untuk menjawab pertanyaan “what, to whom, dan how” dari suatu proses komunikasi. Pertanyaan “what” berkaitan dengan penggunaan analisis isi untuk menjawab pertanyaan mengenai apa isi dari suatu pesan, tren dan perbedaan antara pesan dari komunikator yang berbeda. Pertanyaan “to whom” digunakan untuk melihat mengenai isi pesan yang ditujukan kepada khalayak yang berbeda. Sementara pertanyaan “how” terutama berkaitan dengan penggunaan analisis isi untuk menggambarkan bentuk dan teknik-teknik pesan (misalnya persuasif, informatif, edukatif). Hal yang paling penting dalam analisis isi ialah menentukan unit analisis isinya. Unit analisis secara sederhana dapat digunakan sebagai bagian apa dari isi yang kita teliti dan kita pakai untuk menyimpulkan isi dari suatu teks. Bagian dari isi ini dapat berupa kata, kalimat, foto, scene (potongan adegan), screenshots (potongan gambar), paragraf.. (Eriyanto, 2021). Menurut Holsti (1969) dua unit analisis penting dalam analisis isi, yakni unit pencatat (Recording Units) dan unit konteks (Context Units).

## **METODE PENELITIAN**

### **Metode Analisis**

Di dalam penelitian ini menggunakan teori bentuk analisis dari Holsti (1969), Menurut Holsti analisis isi merupakan suatu teknik penelitian untuk membuat inferensi secara objektif dan identifikasi sistematis dari karakteristik pesan (Eriyanto, 2021).

Dalam bahasa Holsti, analisis ini di pakai untuk menjawab pertanyaan “what, to whom, dan how” dari suatu proses komunikasi. Pertanyaan “what” berkaitan dengan penggunaan analisis isi untuk menjawab pertanyaan mengenai apa isi dari suatu pesan, tren dan perbedaan antara pesan dari komunikator yang berbeda. Pertanyaan “to whom” digunakan untuk melihat mengenai isi pesan yang ditujukan kepada khalayak yang berbeda. Sementara pertanyaan “how” terutama berkaitan dengan penggunaan analisis isi untuk menggambarkan bentuk dan teknik-teknik pesan (misalnya persuasif, informatif, edukatif). Hal yang paling penting dalam analisis isi ialah menentukan unit analisis isinya. Unit analisis secara sederhana dapat digunakan sebagai bagian apa dari isi yang kita teliti dan kita pakai untuk menyimpulkan isi dari suatu teks. Bagian dari isi ini dapat berupa kata, kalimat, foto, scene (potongan adegan), screenshots (potongan gambar), paragraf.. (Eriyanto, 2021). Menurut Holsti (1969) dua unit analisis penting dalam analisis isi, yakni unit pencatat (Recording Units) dan unit konteks (Context Units).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Hasil penelitian sesuai dengan kerangka pemikiran yang ada yaitu menggunakan teori analisis isi dari Holsti dalam “Analisis Isi Konten Edukasi Kesehatan Mental di Instagram” pada akun @Studioldjiwa. Dimana menurut analisis isi dari Holsti (1968) yang menjadi landasan teori untuk menyimpulkan yaitu membuat inferensi yang dilakukan secara objektif dan identifikasi sistematis dari karakteristik pesan (Eriyanto, 2011:5).

Pada penelitian inipun unit yang digunakan untuk menyimpulkan hasil penelitian ialah unit pencatat atau recording units dimana unit ini mencatat keseluruhan penggunaan bahasa, kata, kalimat di dalam suatu teks ataupun suatu informasi pesan yang diperlukan untuk diteliti (Eriyanto, 2015:61)

Bagian untuk menyimpulkan isi dari suatu teks dapat menggunakan berupa kata, kalimat, potongan gambar, foto, maupun paragraf yang kemudian dilakukan tahapan pertama yaitu kumpulan teks diseleksi lalu ditentukan unit analisisnya dan akan dikembangkan kategori-kategori isinya selanjutnya di analisis agar dapat ditarik kesimpulan.

**Pembahasan**

**Gambar 1 Konten Tanggal 27 November 2023**



Captions/Keterangan konten : “Hi Kawan Sedjiwa! Ini ruang untuk kamu bercerita tentang hobimu” Jenis konten edukasi kesehatan mental pada potongan gambar 3 ini merupakan jenis konten edukasi kesehatan mental yang berhubungan dengan ciri-ciri kesehatan mental “Positive Mental Health”, dimana kesehatan mental positif dapat diartikan bahwa individu dapat memiliki kemampuan untuk menghadapi kehidupan dalam berbagai keadaan dan mampu melakukan adaptasi dengan baik (Yuliandri, 2019). Pada postingan ini mengandung isi pesan bahwa memahami diri dapat melalui hobi atau kebiasaan. Dan akun @Studioldjiwa memberi tahu pengikutnya banyak manfaat melakukan hobi untuk kesehatan fisik dan mental. Pada potongan gambar 1 ini terdapat uraian unit sebagai berikut :

**Tabel 1 Penjelasan Unit-Unit Konten Tanggal 27 November 2023**

Unit Fisik ( <i>Physical Unit</i> )	Dilihat dari tanggal konten dipublikasikan mulai 27 November 2023 dan berjumlah 6 gambar/slide
Unit Sintaksis ( <i>Syntactical Unit</i> )	<i>Hi Kawan Sedjiwa! Ini ruang untuk kamu bercerita tentang hobimu</i>
Unit Referensial ( <i>Referential Unit</i> )	Dimana kata “ <i>Ini ruang</i> ” memiliki makna yang sama dengan “ <i>Ini tempat</i> ”.
Unit Proposional ( <i>Propotional Unit</i> )	Peneliti menghubungkan kalimat “ <i>refleksi jiwa</i> ” dengan kalimat “ <i>memahami diri melalui hobi</i> ” pada postingan ini lalu menyimpulkannya yaitu “ <i>Dengan hobi dapat merefleksikan jiwa membantu memahami diri</i> ”.
Unit Tematik ( <i>Tematic Unit</i> )	Merupakan tema dari potongan gambar 3 adalah Hobi

Unit Konteks (Context Unit), Pada potongan gambar 3 ini adalah konten edukasi kesehatan mental yang memuat dan berkaitan dengan ciri-ciri kesehatan mental Positive Mental Health. Dimana melalui hobi membantu dalam memahami diri dan memiliki manfaat baik untuk fisik maupun kesehatan mental dan juga akun @Studiodjiwa menunjukkan dukungan terhadap pengikutnya untuk menjalankan hobi yang positif walaupun tidak sejalan dengan cita-cita.

Setelah melakukan penelitian data konten-konten dalam akun @Studiodjiwa, dalam bahasa Holsti sendiri, analisis ini di pakai untuk menjawab pertanyaan “what, to whom, dan how” dari suatu proses komunikasi dengan menentukan unit pencatat dan unit konteksnya maka pertanyaan “what” berkaitan dengan mengenai apa isi dari suatu pesan. Pertanyaan “to whom” digunakan untuk mengetahui isi pesan yang ditujukan untuk siapa. Sementara pertanyaan “how” berkaitan dengan menggambarkan bentuk dan teknik-teknik pesan yang digunakan (misalnya persuasif).

Postingan tanggal 14 November 2023. Unit Pencatat (Recording Unit) dilihat dari bahasa dan kalimatnya “Cerita untuk dibagi hari ini : Apa yang biasa kamu lakukan ketika orang terdekatmu sedang sedih”. Berdasarkan penjelasan dan uraian pada hasil penelitian yang telah didapat maka pembahasan sesuai dengan teori analisis Holsti dimana penggunaan teori ini untuk menjawab pertanyaan apa, untuk siapa, dan bagaimana pesan yang disampaikan pada potongan gambar 1 ini adalah karakteristik pesannya memuat edukasi kesehatan mental berkaitan dengan ciri-ciri kesehatan mental positif yaitu mengenalkan apa itu rasa empati, kepedulian terhadap orang lain.

Konten pada tanggal 14 November 2023 ini memuat 9 gambar/slide dimana setiap kata-kata yang tercantum dipahami menjadikannya komponen analisis maka di dapatlah untuk pertanyaan apa isi pesan yang disampaikan pada potongan gambar 1 ini adalah mengenalkan serta secara tidak langsung mengajak untuk memiliki rasa empati atau kepedulian tentang memahami perasaan orang lain. Jika pertanyaan untuk siapa pesan ini ditujukan adalah untuk semua orang terutama para pengikut akun @Studiodjiwa. Jika untuk menjawab pertanyaan bagaimana berkaitan dengan teknik pesan yang digunakan, pada konten 14 November 2023 ini sendiri menggunakan teknik pesan persuasif atau mempengaruhi terlihat jelas dari kata-kata yang digunakan @Studiodjiwa mengajak pengikutnya untuk menjadi orang yang berempati.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa berdasarkan konten-konten yang terdapat pada media sosial Instagram @Studiodjiwa edisi bulan November 2023 sampai Desember 2023. Konten yang menjadi unit analisis dalam penelitian ini sendiri berisi pesan kesehatan mental berdasarkan tiga kategori ciri-ciri kesehatan mental yaitu Positive Mental Health, Mental Health Problem, Gangguan Mental. Maka dapat disimpulkan bahwa peneliti mendapatkan hasil unit pencatat dan unit konteks setiap konten yang dijadikan bahan penelitian ini sesuai dengan analisis isi Holsti menjawab pertanyaan What, To Whom, How.

Dimana walaupun tiap-tiap konten untuk tema isi pesan yang disampaikan berbeda-beda namun tetap berkaitan dengan edukasi kesehatan mental dan jenis isi pesannya lebih banyak berkaitan dengan Positive Mental Health, konten-konten yang dipublikasikan pun ditujukan untuk semua orang terutama para pengikut akun @Studiodjiwa dan bagaimana teknik-teknik pesan yang digunakan lebih mendominasi menggunakan teknik pesan komunikasi persuasif hal ini dilakukan akun @Studiodjiwa untuk membujuk dan mempengaruhi pada khalayak baik secara pikirannya maupun perasaannya agar lebih memperhatikan kesadaran tentang menjaga kesehatan mental.

### Saran

Agar dapat menjadi acuan bahan referensi untuk umum peneliti mengemukakan saran-saran sesuai dengan hasil pengamatan dalam pembahasan skripsi ini maka berikut saran yang diberikan peneliti :

Saran untuk akun Instagram @Studiodjiwa:

1. Sebaiknya akun @Studiodjiwa lebih memaksimalkan penggunaan Instagram melalui fitur-fitur yang tersedia seperti tag atau menandai user.
2. Dan sebaiknya memperbanyak jumlah unggahan disetiap minggunya agar tujuan dari adanya akun @Studiodjiwa sebagai kampanye edukasi kesehatan mental lebih banyak informasi yang dapat



diambil untuk meningkatkan nilai tambah pembedaan dari akun-akun lain yang memiliki topik unggahan serupa

Saran untuk peneliti selanjutnya:

1. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan kajian yang sama dapat mengembangkan penelitian tujuan yang ingin diteliti dan lebih memfokuskan terhadap apa yang diteliti.
2. Peneliti harus memahami tentang fokus kajian yang akan diteliti dengan memperbanyak studi literatur yang berkaitan dengan fokus kajian yang akan diteliti.
3. Untuk para peneliti selanjutnya, disarankan agar meningkatkan lagi ketelitian baik dalam segi kelengkapan data yang diperoleh.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adani, R. (2020, 10 20). Sekawan Media. Retrieved Mei Senin, 2021, Pengertian Internet, Sejarah, Perkembangan, Manfaat, dan Dampaknya: <https://www.sekawanmedia.co.id/pengertian-internet/>
- Ainina, I.A. (2014) Pemanfaatan Media Audio Visual Sebagai Sumber Pembelajaran Sejarah, Indonesian Journal of History Education, 3(1)
- Alex, Sobur. (2006). Semiotika Komunikasi, Analisis Teks Media Suatu Pengantar Untuk Analisa Wacana , dan Analisis Framing. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Al-Ma'ruf, Ali Imron. (2017). Pengkajian Sastra Teori dan Aplikasi. Surakarta: CV.Djiwa Amarta Press.
- Ahmad Rijali. (2018). Analisis data kualitatif. Jurnal UIN Antasari.
- Dawam, Raharjo M. 2014. Perekonomian Indonesia Pertumbuhan Krisis. Jakarta: LP3ES.
- Elly Yulianti, Mary Philia Elisabeth, Ktut Dianovina, Taufiq Akbar Rizqi Yunanto, Afinnisa Rasyida. Kesehatan Mental Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2019.
- Eriyanto. (2021). Analisis Jaringan Media Sosial: Dasar-dasar dan Aplikasi Metode Jaringan Sosial untuk Membedah Percakapan di Media Sosial. Jakarta: Prenada Media
- Estherita, A.N. (2021) Literasi Kesehatan Mental Positif pada Remaja dan Dewasa Awal Positive Mental Health Literacy in Adolescent and Young Adult, Jurnal Magister Psikologi UMA, 13(2), hal. 93–104.
- Kintan Kania. (2023). Seni Visual Digital Sebagai Media Edukasi Kesehatan Mental. Jurnal Nusantara Mahfud, dkk, Dawam. Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Uin Walisongo Semarang. Jurnal Ilmu Dakwah 35, No. 1 (2015).
- Mind (2017) "Understanding mental health problems," Understanding mental health problems, hal. 1–25. Tersedia pada: <https://www.mind.org.uk/media/2942/mental-health-problems-introduction-2017.pdf>.
- Nurudin. 2012. Media Sosial Baru. Yogyakarta: Mata Padi Pressindo.
- Nurbaiti, D. & Nurjanah, S. (2018). Pengaruh Konten Edukasi dan Konten Rekreasi Terhadap Minat Berkunjung Serta Dampaknya Pada Keputusan Berkunjung. Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis Fakultas Ekonomi UNIAT, 3: 233-242.
- Nursalam. (2015). Manajemen Keperawatan : Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional. Jakarta: Salemba Medika.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Tiara Nurfingkan. (2023). Analisis Konten Pembelajaran Bahasa Arab Pada Media Tiktok. Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan.

Vania Enjelita (2022),. Analisis Konten Kesehatan Mental Pada Instagram Studio Djiwa. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni