

# Peran Akun @Ibunda.Id Di Media Sosial Instagram Mengenai Edukasi Perihal Kesehatan Mental Pada Pengikutnya

Triana Amelia<sup>1</sup>, Clara Novita Anggraini<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Ilmu Sosial, Universitas Telkom, Indonesia, trianaamelia@student.telkomuniversity.ac.id

<sup>2</sup> Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Ilmu Sosial, Universitas Telkom, Indonesia, claranovitaang@telkomuniversity.ac.id

## Abstract

*This study explores the role of the Instagram account @ibunda.id in increasing mental health awareness among its followers. Based on interviews with three informants who actively follow this account, it was found that the content presented by @ibunda.id is able to attract attention and influence their way of thinking about mental health issues. Followers actively interpret the content through preferred reading, negotiated reading, and oppositional reading positions, which are formed due to preferences for the messages conveyed. Relevant, informative, and interactive content is key to creating awareness and positive attitude change towards mental health. Although this account is effective in conveying messages, there are challenges in achieving full understanding, especially for followers who are in a negotiating or oppositional position. The results of this study indicate that social media, such as Instagram, can be an effective educational tool if accompanied by an inclusive and empathy-based communication strategy. The @ibunda.id account has succeeded in creating a supportive environment for its followers to better understand and respond to mental health issues critically and analytically.*

*Keywords-Instagram, mental health, @ibunda.id, active interpretation*

---

## Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi peran akun Instagram @ibunda.id dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan pengikutnya. Berdasarkan wawancara dengan tiga informan yang aktif mengikuti akun ini, ditemukan bahwa konten yang disajikan oleh @ibunda.id mampu menarik perhatian dan mempengaruhi cara berpikir mereka mengenai isu kesehatan mental. Para pengikut memaknai konten secara aktif melalui posisi *preferred reading*, *negotiated reading*, dan *oppositional reading*, yang terbentuk karena preferensi terhadap pesan yang disampaikan. Konten yang bersifat relevan, informatif, dan interaktif menjadi kunci dalam menciptakan kesadaran dan perubahan sikap positif terhadap kesehatan mental. Meskipun akun ini efektif dalam menyampaikan pesan, terdapat tantangan dalam mencapai pemahaman penuh, terutama bagi pengikut yang berada pada posisi negosiasi atau oposisi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial, seperti Instagram, dapat menjadi alat edukasi yang efektif jika disertai dengan strategi komunikasi yang inklusif dan berbasis empati. Akun @ibunda.id berhasil menciptakan lingkungan yang mendukung bagi pengikutnya untuk lebih memahami dan merespons isu kesehatan mental secara kritis dan analitis.

Kata kunci-Instagram, kesehatan mental, @ibunda.id, pemaknaan aktif

---

## I. PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah melahirkan bentuk media baru yang mampu menjadi sarana interaksi sosial dan edukasi. Media sosial, khususnya Instagram, menjadi salah satu platform yang efektif dalam menyebarkan informasi dengan cepat, menciptakan ruang untuk interaksi, serta memperluas jangkauan edukasi publik (Kurniawan, 2017 dalam (Sari & Basit, 2020). Akun Instagram @ibunda.id merupakan salah satu contoh nyata bagaimana media sosial dapat dimanfaatkan untuk memberikan edukasi kesehatan mental. Dengan jumlah pengikut mencapai lebih dari 500.000 pada tahun 2023, akun ini menyajikan berbagai konten terkait kesehatan mental, termasuk layanan konseling online, yang berfokus pada peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya

menjaga kesehatan mental (Ayu Priana et al., 2022).

Masyarakat Indonesia, khususnya generasi muda, menghadapi tantangan kesehatan mental yang semakin kompleks. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia, lebih dari 19 juta orang berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental dan emosional, dengan lebih dari 12 juta di antaranya mengalami depresi (Millenia, 2022). Di tengah tingginya angka tersebut, akun seperti @ibunda.id menawarkan solusi yang relevan melalui penyebaran informasi dan dukungan psikologis secara online. Namun, penerimaan audiens terhadap konten-konten ini tidak selalu seragam. Berdasarkan teori pemaknaan aktif Stuart Hall (1973), audiens tidak hanya menerima pesan secara pasif, melainkan aktif dalam menginterpretasikan makna yang disampaikan. Hall mengidentifikasi tiga bentuk utama penerimaan audiens: preferred reading, negotiated reading, dan oppositional reading (Waruwu, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk memahami peran akun @ibunda.id dalam mengedukasi pengikutnya mengenai kesehatan mental, serta bagaimana audiens memaknai konten yang disajikan melalui proses preferred, negotiated, dan oppositional reading. Dengan adanya perbedaan cara pengikut memahami konten, studi ini juga mengeksplorasi tantangan yang dihadapi dalam penyampaian pesan kesehatan mental secara efektif melalui media sosial. Melalui pendekatan komunikasi yang inklusif dan empati, akun seperti @ibunda.id dapat menjadi alat yang lebih signifikan dalam mengurangi stigma dan meningkatkan kesadaran publik terhadap kesehatan mental (Efendi et al., 2023).

## II. TINJAUAN LITERATUR

### A. Teori Penerimaan Aktif (Audience Reception Theory)

Teori Penerimaan Aktif yang diperkenalkan oleh Stuart Hall pada tahun 1973 menjelaskan bagaimana audiens secara aktif memaknai pesan media daripada hanya menerima secara pasif. Hall membedakan bahwa setiap audiens dapat menafsirkan pesan media dalam tiga kategori penerimaan: preferred reading, negotiated reading, dan oppositional reading (Waruwu, 2024).

1. Preferred reading terjadi ketika audiens sepenuhnya menerima pesan sebagaimana dimaksud oleh pembuat media, tanpa adanya pertanyaan atau interpretasi alternatif. Audiens sepakat dengan nilai, asumsi, dan makna yang diberikan.
2. Negotiated reading terjadi ketika audiens menerima sebagian pesan, tetapi menafsirkannya sesuai dengan pengalaman dan nilai-nilai pribadi mereka. Meskipun audiens memahami makna asli, mereka memodifikasinya sesuai dengan pandangan mereka sendiri.
3. Oppositional reading muncul ketika audiens menolak makna yang diberikan oleh media dan memberikan interpretasi yang berlawanan atau menolak pesan tersebut. Ini mencerminkan audiens yang kritis terhadap pesanyang diterima (Berger, 1974 dalam (Leite & Baptista, 2022)).

Teori ini menekankan peran aktif audiens dalam proses komunikasi, di mana mereka bukan penerima pasif tetapi individu yang aktif dalam menafsirkan, memodifikasi, atau menolak makna yang ditransmisikan oleh media. Hal ini relevan dalam konteks studi edukasi kesehatan mental melalui media sosial seperti akun @ibunda.id, di mana pengikut memiliki respons yang beragam terhadap konten yang disajikan

### B. @ibunda.id

@ibunda.id adalah akun Instagram yang telah berdiri sejak tahun 2015, berfokus pada penyediaan layanan konseling dengan psikolog. Hingga penulisan ini, akun tersebut memiliki 502 ribu pengikut dan 4.394 postingan yang menampilkan konten berupa foto dan video seputar kesehatan mental, konseling, dan psikologi. Dengan menampilkan panduan serta wawancara bersama para ahli, @ibunda.id berupaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental. Menurut situs resmi mereka, Ibunda.id adalah perusahaan psikologi online yang menawarkan layanan konseling baik secara daring maupun tatap muka di Jakarta dan Bandung. Setiap profesional kesehatan mental di Ibunda.id telah disertifikasi dan dilisensikan oleh lembaga resmi, memastikan kualitas dan profesionalisme dalam pelayanan yang mereka berikan.

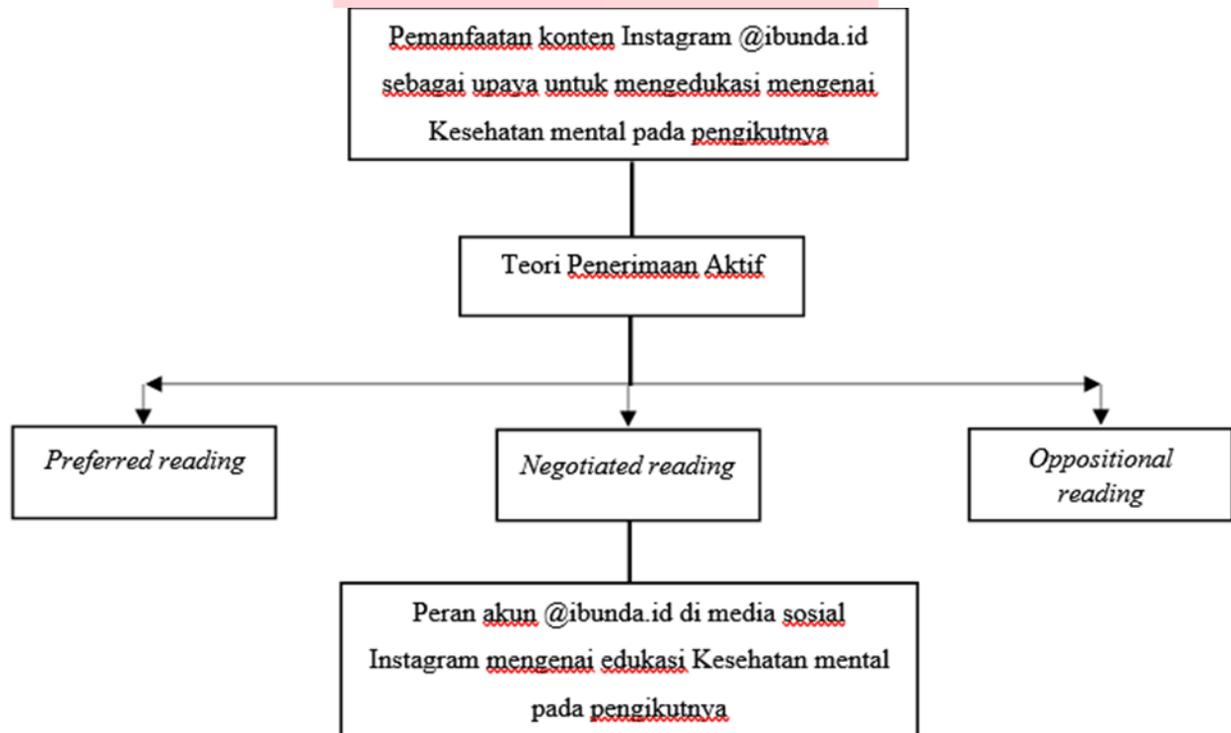
Ibunda.id memiliki misi untuk meningkatkan kesadaran dan kesejahteraan kesehatan mental di kalangan masyarakat Indonesia melalui inovasi teknologi dan psikologis. Visi ini dicapai dengan menyediakan platform online yang memfasilitasi pengembangan kesehatan mental dan potensi individu. Selain layanan konseling, Ibunda.id juga menawarkan materi self-help dan kelas online melalui program Insight Me, di mana pengguna dapat berinteraksi langsung dengan psikolog untuk mendapatkan bimbingan dan pengetahuan tambahan.

### C. Kesehatan Mental (Mental Health)

Kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan di mana individu mampu mengelola stres, bekerja produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya. Hal ini mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara keseluruhan, bukan sekadar terbebas dari gangguan jiwa (Fusar-Poli et al., 2020). Faktor seperti genetika, lingkungan, dan gaya hidup berpengaruh pada kesehatan mental, dengan masalah umum seperti gangguan kecemasan dan mood yang dapat bervariasi tingkat keparahannya. Menurut WHO, meskipun kesadaran akan pentingnya kesehatan mental meningkat, akses layanan di Indonesia masih terbatas, dan stigma sosial sering menghambat orang mencari bantuan profesional. Dalam konteks ini, akun Instagram @ibunda.id memainkan peran penting dalam menyebarkan kesadaran tentang kesehatan mental. Postingan mereka mencakup isu-isu seperti self-harm, ketidakpercayaan diri, serta dinamika hubungan personal, yang diperkaya dengan panduan dan wawancara bersama psikolog berlisensi. Akun ini menyediakan layanan konseling daring dan tatap muka di Jakarta dan Bandung, berfungsi sebagai sumber informasi dan jembatan bagi individu yang mencari dukungan profesional. Dengan memanfaatkan platform media sosial, @ibunda.id berupaya mengubah persepsi negatif tentang kesehatan mental di Indonesia dan menyediakan akses yang lebih luas terhadap bantuan dan informasi terpercaya.

#### D. Kerangka Penelitian

Kerangka Pemikiran dalam penelitian ini yang berfokus pada konten @ibunda.id dalam meningkatkan kesadaran mental health yaitu:



### III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam jurnal ini berpedoman pada paradigma konstruktivisme, yang bertujuan memahami peran konten Instagram @ibunda.id dalam meningkatkan kesadaran pengikutnya mengenai kesehatan mental. Penelitian ini bersifat kualitatif deskriptif, di mana data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan informan yang aktif berinteraksi di akun tersebut, serta observasi terhadap aktivitas media sosial. Penelitian ini dilakukan selama satu bulan, dengan pengumpulan data primer melalui wawancara dan observasi, serta data sekunder dari literatur yang relevan. Analisis data dilakukan secara induktif, mengkategorikan dan menginterpretasikan data untuk menemukan pola dan tema yang signifikan, dengan validitas data diuji melalui

triangulasi (Mekarisce, 2020).

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa para pengikut akun Instagram @ibunda.id secara aktif mengonsumsi dan memaknai konten terkait kesehatan mental. Konten-konten seperti informasi mengenai gangguan bipolar, psikologi pasangan, serta sindrom-sindrom psikologis seperti Narcissistic Personality Disorder dan Peter Pan Syndrome menarik perhatian pengikut. Pengikut merasa bahwa akun ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang kesehatan mental.

Meski demikian, tidak semua konten diterima secara bulat oleh pengikut. Beberapa pengikut merasa bahwa beberapa topik terlalu disederhanakan atau kurang mendalam, yang mendorong mereka untuk mencari informasi tambahan dari sumber lain, seperti jurnal atau pencarian daring. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun akun @ibunda.id telah berhasil membangun basis pengikut yang setia, ada kebutuhan untuk terus meningkatkan kualitas dan kedalaman informasi yang diberikan.

Rata-rata pengikut telah mengikuti akun ini selama 6 bulan hingga lebih dari satu tahun, menunjukkan adanya loyalitas yang signifikan terhadap konten yang disajikan. Interaksi aktif berupa komentar, like, serta pencarian informasi tambahan memperlihatkan bahwa pengikut tidak hanya menjadi konsumen pasif, melainkan juga terlibat secara aktif dalam proses belajar.

Dengan menggunakan teori Pemaknaan aktif Stuart Hall, penelitian ini menemukan bahwa para pengikut akun @ibunda.id berada pada berbagai posisi dalam memaknai konten yang disajikan: Preferred Reading, Negotiated Reading, dan Oppositional Reading.

1. Preferred Reading – Pada posisi ini, pengikut sepenuhnya menerima pesan yang disampaikan oleh akun @ibunda.id. Mereka menganggap informasi yang diberikan sangat relevan dan bermanfaat, terutama konten tentang tips kesehatan mental dan psikologi pasangan. Pengikut yang berada di posisi ini menunjukkan tingkat kepercayaan tinggi terhadap konten yang disajikan tanpa mempertanyakan validitas informasi lebih lanjut.
2. Negotiated Reading – Pengikut pada posisi ini tidak sepenuhnya menerima pesan yang disampaikan, tetapi mereka menyesuaikan pemahaman mereka dengan mengintegrasikan pengalaman pribadi atau melakukan pengecekan ulang terhadap informasi yang mereka terima. Meskipun merasa konten bermanfaat, mereka cenderung mencari informasi tambahan dari sumber lain untuk memastikan keakuratan pesan yang diterima.
3. Oppositional Reading – Beberapa pengikut menolak pesan yang disampaikan, terutama ketika mereka merasa konten tidak sesuai dengan pengetahuan atau pengalaman mereka. Ini sering terjadi pada topik yang dianggap terlalu sederhana atau tidak akurat, seperti informasi terkait gangguan psikologis yang kompleks. Pengikut dalam posisi ini lebih kritis terhadap konten dan cenderung menolak pesan yang tidak sesuai dengan harapan mereka.

Secara keseluruhan, akun @ibunda.id telah berperan penting dalam meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental di kalangan pengikutnya. Namun, masih ada tantangan untuk memberikan konten yang lebih mendalam dan berbasis ilmiah guna memperluas pemahaman dan mengurangi kesalahpahaman. Strategi komunikasi yang lebih inklusif dan komprehensif sangat diperlukan untuk mencapai audiens yang lebih luas serta meningkatkan kredibilitas konten yang disajikan.

#### V. KESIMPULAN DAN SARAN

##### A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa akun Instagram @ibunda.id memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental di kalangan pengikutnya. Para pengikut tidak hanya menerima informasi secara pasif, melainkan secara aktif memproses dan memaknai konten yang disajikan. Berdasarkan teori pemaknaan aktif Stuart Hall, pengikut akun ini menunjukkan beragam respons, dari Preferred reading, di mana pesan diterima dengan baik, hingga Negotiated reading dan Oppositional reading, di mana pengikut menyesuaikan atau menolak sebagian pesan sesuai dengan pemahaman atau pengalaman mereka.

Akun @ibunda.id berhasil menciptakan kesadaran mengenai kesehatan mental melalui konten-konten yang relevan, namun tetap ada tantangan dalam menyampaikan informasi yang lebih mendalam dan akurat, terutama pada topik-topik yang kompleks. Pengikut yang menunjukkan respons Negotiated reading dan Oppositional reading mengharapkan konten yang lebih ilmiah dan komprehensif.

Dengan kesimpulan, akun @ibunda.id memberikan dampak positif terhadap pemahaman pengikut mengenai isu kesehatan mental, meskipun masih perlu adanya peningkatan kualitas dan kolaborasi dengan ahli kesehatan mental untuk menyajikan informasi yang lebih terverifikasi dan terpercaya.

## B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian diatas maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai perbaikan terhadap penelitian-penelitian yang didapatkan oleh peneliti saat melakukan penelitian ini.

### 1. Akademis

Bagi peneliti selanjutnya, dalam penelitian ini terdapat salah satu narasumber menyukai pesan yang diberikan oleh @ibunda.id dikarenakan untuk menilai sikap atau perilaku seseorang dengan itu dibutuhkan penelitian lebih lanjut pada informan serupa mengenai efek negative yang bisa terjadi. Melakukan studi komparatif antara berbagai akun media sosial yang fokus pada kesehatan mental dapat membantu mengidentifikasi strategi konten yang paling efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental.

### 2. Praktis

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, peneliti memberi saran yang ditujukan untuk @ibunda.id. Peningkatan kualitas konten dengan riset yang mendalam dan kolaborasi dengan ahli Kesehatan mental @ibunda.id dapat mengadakan kolaborasi rutin dengan psikolog, psikiater, atau praktisi kesehatan mental lainnya untuk memberikan wawasan dan tips yang lebih valid dan dapat dipertanggungjawabkan. Para followers diharapkan untuk ke psikolog untuk mendapatkan bantuan tentang Kesehatan mental dan jangan melakukan *self diagnose* pada diri sendiri atau orang lain

## REFERENSI

- 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/coverage.v12i2.3097>
- Efendi, E., Salam, M. A. H., Daffa, M., Sanjaya, S., & Azmi, R. N. (2023). Peran Komunikasi Media Sosial Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Al-Hikmah Media Dakwah, Komunikasi, Sosial Dan Kebudayaan*, 14(2), 175–188. <https://doi.org/10.32505/hikmah.v14i2.7639>
- Fusar-Poli, P., Salazar de Pablo, G., De Micheli, A., Nieman, D. H., Correll, C. U., Kessing, L. V., Pfennig, A., Bechdolf, A., Borgwardt, S., Arango, C., & van Amelsvoort, T. (2020). What is good mental health? A scoping review. *European Neuropsychopharmacology*, 31, 33–46. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.12.105>
- Leite, F. P., & Baptista, P. de P. (2022). The effects of social media influencers' self-disclosure on behavioral intentions: The role of source credibility, parasocial relationships, and brand trust. *Journal of Marketing Theory and Practice*, 30(3), 295–311. <https://doi.org/10.1080/10696679.2021.1935275>
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145–151. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102>
- Sari, D. N., & Basit, A. (2020). Media Sosial Instagram Sebagai Media Informasi Edukasi. *Persepsi: Communication Journal*, 3(1), 23–36. <https://doi.org/10.30596/persepsi.v3i1.4428>
- Waruwu, Y. (2024). *Komunikasi Dan Seni Sastra*.