

**ANALISIS PENGELOLAAN KONTEN KESEHATAN MENTAL DALAM
AKUN *INSTAGRAM* @catatan_psikologi**

TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Komunikasi, Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ekonomi
dan Ilmu Sosial, Universitas Bakrie



MOHAMMAD RIZKI AZHARI

1151003213

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS EKONOMI DAN ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS BAKRIE**


2020

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas akhir ini adalah hasil karya Saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah Saya nyatakan dengan benar.

Nama : Mohammad Rizki Azhari

NIM : 1151003213

Tanda Tangan : 

Tanggal : 5 September 2020

HALAMAN PENGESAHAN

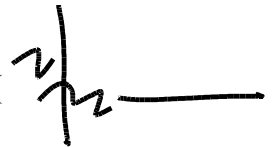
Proposal Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Mohammad Rizki Azhari
NIM : 1151003213
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Ekonomi dan Ilmu Sosial
Judul Skripsi : Analisis Pengelolaan Konten Kesehatan Mental dalam Akun
Instagram @catatan_psikologi

Telah berhasil dipertaruhkan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana ilmu komunikasi pada Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, Universitas Bakrie.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Dr. Aryo Subarkah, S.Sos., M.Si.

()

Penguji 1 : Dianingtyas Murtanti Putri, M.Si.

(
(23. September 2020))

Penguji 2 : Dessy Kania, B.A., M.A., Dr.

()

Ditetapkan di: Jakarta

Pada tanggal: 05 September 2020

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang senantiasa memberikan berkah dan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Analisis Pengelolaan Konten Kesehatan Mental dalam Akun Instagram @catatan_psikologi” ini dengan baik. Penulisan Tugas Akhir ini adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom) pada program Ilmu Komunikasi Universitas Bakrie.

Pada kesempatan kali ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung peneliti selama proses pengerjaan Tugas Akhir ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih dengan setulus-tulusnya kepada:

Allah Subhanahu Wa Ta'ala, yang selalu memberikan peneliti berkah dan rahmat-Nya. Karena nikmat Allah, saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.

- **Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa**

Terima kasih atas nikmat dan Rahmat-Mu yang telah memberikan penulis akal dan kesehatan jasmani dan rohani, sehingga penyusunan tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik. Sesungguhnya segala kemudahan penyusunan tugas akhir ini merupakan bantuan dari-Mu.

- **Mamah dan Bapak**

Terima kasih kepada orang tua yang sudah mendukung penulis saat menjalani masa kuliah ini, terima kasih sudah memberikan semangat untuk penulis dikala sedang mengalami kesulitan.

- **Dr. Aryo Subarka, S.Sos., M.Si**

Terima kasih sudah membimbing penulis dalam menyusun tugas Akhir ini, dan juga memberikan arahan seperti halnya revisi kepada penulis, hal tersebut merupakan pembelajaran untuk penulis pada tugas-tugas selanjutnya.

- **Ibu Dianingtyas Murtanti Putri., M.Si**

Terima kasih kepada Ibu Dianingtyas selaku dosen penguji seminar proposal dan sidang tugas akhir yang telah membantu memberi masukan terkait tugas akhir ini sehingga tugas akhir ini dapat menjadi lebih baik.

- **Seluruh Tim Produksi Catatan Psikologi**

Terima kasih telah bersikap baik kepada penulis selama berkomunikasi terkait Tugas Akhir ini dan meluangkan waktu untuk lebih intensif melakukan wawancara. Mampu membuat penulis merasa nyaman dalam menyelesaikan tugas akhir ini dan juga nasihat yang diberikan.

- **Cempaka**

Terima kasih telah menjadi *special person* yang selalu support dan bertukar pikiran tentang revisi skripsi ini yang begitu banyak resiko tapi tetap dibawa santai dan sudah menghibur penulis dalam keadaan apapun, terima kasih selalu ada dan mendengarkan keluh kesah penulis, terima kasih selalu memberikan saran-saran terbaik bagi penulis, terima kasih menjadi teman mengerjakan skripsi ini, semoga kelak dapat menjadi teman hidup.

- **Fandy,Zaldy,Gangga,Fachrurozi (Grup Bagi Kontak Bro)**

Terima kasih atas dukungan teman-teman selama penulis menyusun tugas akhir ini dan menghibur penulis. Terima kasih.

Jakarta, 5 September 2020

Penulis,



Mohammad Rizki Azhari

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas Bakrie, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mohammad Rizki Azhari

NIM : 1151003213

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Fakultas : Ekonomi dan Ilmu Sosial

Jenis Tugas Akhir : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Bakrie Hak Bebas **Royalti Noneklusif** (*Non-exclusive Royalti-Fee-Rights*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Analisis Pengelolaan Konten Kesehatan Mental Dalam Akun *Instagram*
@catatan_psikologi”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Noneklusif ini Universitas Bakrie berhak menyimpan, mengalihmedia/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta untuk kepentingan akademis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 5 September 2020

Yang menyatakan,



Mohammad Rizki Azhari

*Analisis Pengelolaan Konten Kesehatan Mental dalam Akun Instagram
@catatan_psikologi*

ABSTRAK

Penelitian ini tentang pengelolaan konten yang dilakukan oleh akun *instagram* @catatan_psikologi yang memproduksi konten kesehatan mental dengan menggunakan konsep kesehatan mental menurut Deradjat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui proses produksi konten kesehatan mental yang dilakukan oleh akun Instagram @catatan_psikologi, kemudian tujuan dari pengelolaan konten kesehatan mental tersebut bertujuan untuk mengubah stigma negatif masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental. Metode penelitian yang penulis gunakan adalah kualitatif deskriptif dengan menggunakan sumber data. Dalam penelitian ini menggunakan sumber data primer yang berasal dari hasil wawancara dengan beberapa informan penelitian dan sumber data sekunder yang berasal dari observasi langsung terhadap akun catatan psikologi. Hasil penelitian ini, secara umum tim produksi catatan psikologi telah memproduksi konten kesehatan mental dengan kreatif dan menerapkan konsep pengelolaan konten menurut hubspot.com sehingga pemahaman yang di berikan oleh catatan psikologi tentang kesehatan mental sesuai apa yang telah dijelaskan Daradjat.

Kata Kunci : Produksi, Pengelolaan, Kesehatan Mental, Catatan Psikologi

*Analysis of Mental Health Content Management in the @catatan_psikologi
Instagram Account*

ABSTRACT

This research is about content management carried out by the Instagram account @catatan_psikologi which produces mental health content using the concept of mental health according to Deradjat. The purpose of this study was to determine the mental health content production process carried out by the @catatan_psikologi Instagram account, then the aim of managing mental health content was to change the negative stigma of society towards mental health disorders. The research method that I use is descriptive qualitative using data sources. In this study using primary data sources derived from interviews with several research informants and data sources secondary data sources derived from direct observation of psychological records. the results of this study, in general the psychology record production team has produced mental health content creatively and applied the concept of content management according to hubspot.com so that the understanding provided by psychological notes about mental health is in accordance with what Daradjat has explained.

Keywords : Production, Management, Mental Health, Psychological Records

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
UNGKAPAN TERIMA KASIH	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
BAB I	
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	12
1.3 Tujuan Penelitian	13
1.4 Manfaat Penelitian	13
BAB II	
KERANGKA PEMIKIRAN	14
2.1 Tinjauan Pustaka Terkait Penelitian Sebelumnya	14
2.2 Tinjauan Pustaka Berdasarkan Kerangka Pemikiran.....	21
2.2.1 Kesehatan Mental	21
2.2.2 Media Sosial	24
2.2.3 <i>Instagram</i>	25
2.2.4 Teori Perencanaan Pesan.....	31
2.2.5 Produksi Konten di <i>Instagram</i>	33
2.2.6 Pengelolaan Konten di <i>Instagram</i>	34
2.3 Kerangka Pemikiran	37
BAB III	
METODOLOGI PENELITIAN.....	40
3.1 Metode Penelitian	40
3.2 Objek dan Subjek Penelitian	41
3.3 Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data	42
3.3.1 Sumber Data	43
3.3.2 Teknik Pengumpulan Data	43

3.4 Definisi Konseptual Dan Operasionalisasi Konsep.....	48
3.5 Teknik Analisis Data	51
3.6 Teknik Pengujian Keabsahan Data.....	52
3.7 Keterbatasan Penelitian	53
BAB IV	
HASIL TEMUAN DAN PEMBAHASAN	54
4.1 Gambaran Umum Catatan Psikologi	55
4.1.1 Profil Catatan Psikologi	55
4.1.2 Visi Misi Catatan Psikologi.....	60
4.1.3 Struktur Organisasi	61
4.1.4 Profil Informan	63
4.1.5 Subjek Narasumber Pengamat	68
4.2 Hasil Penelitian dan Temuan	69
4.2.1 Proses Produksi Konten Kesehatan Mental Dalam Akun Instagram @catatan_Psikologi	69
4.2.2 Motivasi Mengikuti Instagram @catatan_psikologi	80
4.2.3 Fenomena Layanan Kesehatan Mental di Media Sosial	82
4.2.4 Pengelolaan Konten Kesehatan Mental dalam Akun Instagram @catatan_psikologi	82
4.3 Pembahasan	89
BAB V	
PENUTUP	98
5.1 Kesimpulan	98
5.2 Saran	101

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Komplikasi Unggahan Akun <i>Instagram</i> @cheesycrazysolo	5
Gambar 1.2 Komplikasi Unggahan Akun <i>Instagram</i> @perpuseru	6
Gambar 1.3 Komplikasi Unggahan Akun <i>Instagram</i> @petualanganmenujusesuatu	7
Gambar 1.4 Profil Akun <i>Instagram</i> @catatan_psikologi	8
Gambar 1.5 Komplikasi Unggahan Akun <i>Instagram</i> @catatan_psikologi	8
Gambar 1.6 IGTV Akun <i>Instagram</i> @catatan_psikologi	10
Gambar 1.7 Postingan Akun <i>Instagram</i> @catatan_psikologi terkait Informasi Kegiatan Workshop	11
Gambar 3.1 Postingan Akun <i>Instagram</i> @catatan_psikologi	40
Gambar 4.1 Logo Catatan Psikologi	53
Gambar 4.2 Tampilan <i>Instagram</i> @catatan_psikologi	55
Gambar 4.3 Rekaman Podcast tentang Tips Membangun Kedekatan dengan Orang Lain	57
Gambar 4.4 Seminar Online <i>Quarter life Crisis</i> via Live <i>Instagram</i> @catatan_psikologi	58
Gambar 4.5 Struktur Organisasi Catatan Psikologi	59
Gambar 4.6 Jainal Ilmi, Founder Catatan Psikologi	61
Gambar 4.7 Aulia Rachma	62
Gambar 4.8 Wildan Firdaus	63
Gambar 4.9 Cempaka	64
Gambar 4.10 Rahmat Agung Pramudi	64
Gambar 4.11 Hilmi Yatun Sholehah	65
Gambar 4.12 May Lia Elfina	66
Gambar 4.13 Anisa Baitina	67
Gambar 4.14 Perbedaan Design Lama dan Design Baru	71
Gambar 4.15 Penyebaran Infomasi Kesehatan Mental	76
Gambar 4.16 Strategi Penyebaran Informasi	77
Gambar 4.17 Respon Positif dari <i>Followers</i> Catatan Psikologi	83
Gambar 4.18 Kolase Postingan Catatan Psikologi	84
Gambar 4.19 Pemanfaatan <i>Instagram Story</i>	8