

**PERAN KOMUNITAS PEJUANG PULIH BY POPBELA.COM DI
INSTAGRAM SEBAGAI MEDIA PENGETAHUAN KESEHATAN
MENTAL BAGI PEREMPUAN GENERASI Z**

TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu
Komunikasi pada Universitas Bakrie, Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas
Ekonomi dan Ilmu Sosial Universitas Bakrie



**UNIVERSITAS
BAKRIE**

**REVITA AFRILLIANA ROSA
1201003042**

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS EKONOMI DAN ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS BAKRIE
JAKARTA
2024**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Revita Afrilliana Rosa

NIM : 1201003042

Tanda Tangan :



Tanggal : Selasa, 27 Agustus 2024


HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Revita Afrilliana Rosa
NIM : 1201003042
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Ekonomi dan Ilmu Sosial
Judul Skripsi : Peran Komunitas Pejuang Pulih by Popbela.com
di Instagram Sebagai Media Pengetahuan
Kesehatan Mental Bagi Perempuan Generasi
Z

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

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Adek Risma Dedees, S.S., M.A., M.A ()

Penguji 1 : Dr. Dessy Kania, B.A., M.A ()

Penguji 2 : Suharyanti, M.S.M. ()

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal : 27 Agustus 2024

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul “Peran Komunitas Pejuang Pulih by Popbela.com di Instagram Sebagai Media Pengetahuan Kesehatan Mental Bagi Perempuan Generasi Z” dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk dapat menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi Strata Satu pada Program Studi Ilmu Komunikasi Peminatan Komunikasi Pemasaran Universitas Bakrie. Peneliti menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat doa, bantuan, bimbingan, dan kerjasama dari berbagai pihak dan berkat Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Dengan rasa hormat peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan moril maupun materil, baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Dengan penuh rasa ketulusan hati dan terima kasih peneliti ucapkan kepada:

1. Teddy Rifalddy Rosa dan Keluarga

Terima kasih untuk Papa, Mama, Erika, Rafi, Moly, Mbul, dan Upi karena telah memberikan dukungan penuh kepada penulis untuk tetap semangat dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.

2. Ms. Adek Risma Dedees, S.S., M.A., M.A

Terima kasih kepada Ms. Adek selaku Dosen Pembimbing karena telah peduli dan selalu menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dan memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi oleh penulis pada saat proses menyelesaikan Tugas Akhir ini.

3. Natalia Adinda Putri Danumulyo, S.Ikom

Terima kasih kepada Kak Natali yang selalu penulis repotkan untuk diminta pertolongan selama beberapa bulan ini. Tidak hanya itu saja, terima kasih

karena sudah membantu penulis dalam memberikan informasi penelitian dan selalu mendukung penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan sebaik-baiknya.

4. *Lovely Runner* dan *Connection*

Terima kasih kepada drama *Lovely Runner* dan *Connection* yang sudah menemani penulis selama proses menyelesaikan Tugas Akhir ini supaya penulis tetap terhibur serta memberikan pembelajaran kepada penulis tentang kehidupan yang sebenarnya.

Akhir kata peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak memiliki kekurangan. Maka dari itu, kritik yang sifatnya mendidik dan dukungan yang membangun, senantiasa peneliti terima dengan lapang dada.

Jakarta, 27 Agustus 2024



Revita Afrilliana Rosa

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Revita Afrilliana Rosa

NIM : 1201003042

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 Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Fee Rights) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Peran Komunitas Pejuang Pulih by Popbela.com di Instagram Sebagai Media Pengetahuan Kesehatan Mental Bagi Perempuan Generasi Z”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Noneksklusif ini Universitas Bakrie berhak menyimpak, mengalihmedia/formatkan, 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 : Selasa, 27 Agustus 2024

Yang Menyatakan,



Revita Afrilliana Rosa

**PERAN KOMUNITAS PEJUANG PULIH BY POPBELA.COM DI
INSTAGRAM SEBAGAI MEDIA PENGETAHUAN KESEHATAN MENTAL
BAGI PEREMPUAN GENERASI Z**

Revita Afrilliana Rosa

ABSTRAK

Media sosial khususnya Instagram menjadi platform penting untuk berbagi informasi seputar kesehatan mental yang saat ini dimanfaatkan oleh Komunitas Pejuang Pulih sebagai tempat untuk sembuh dan bertumbuh bagi perempuan generasi z yang sedang berjuang dengan masalah mental. Fokus penelitian ini adalah meneliti bagaimana peran komunitas Pejuang Pulih by Popbela.com di Instagram sebagai media pengetahuan kesehatan mental bagi perempuan generasi z dengan menggunakan teori *uses and gratification* dan humanistik. Metode penelitian ini menggunakan kualitatif dengan jenis studi kasus, yang melibatkan empat informan dan satu informan ahli. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *sharing session* dari Pejuang Pulih membantu mengurangi stigma negatif dan mendorong penerimaan diri. Kedua, afirmasi positif dapat memotivasi audiens dan meningkatkan *self esteem*, mengurangi kecemasan, serta membuat audiens lebih terhubung dengan dirinya. Selain itu, menonjolkan sisi kemanusiaan dan empati membuat audiens lebih mudah menerima pesan yang dapat membentuk identitas pribadi, perbaikan diri, dan menciptakan emosi yang positif.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Instagram, Perempuan Generasi Z, *Uses and Gratifications*, Humanistik

**THE ROLE OF THE PEJUANG PULIH COMMUNITY BY POPBELA.COM
ON INSTAGRAM AS A MENTAL HEALTH KNOWLEDGE MEDIA FOR
GENERATION Z WOMEN**

Revita Afrilliana Rosa

ABSTRAK

Social media, especially Instagram, has become an important platform for sharing information about mental health, which is currently being utilized by the Pejuang Pulih Community as a place to heal and grow for generation z women who are struggling with mental health problems. The focus of this study is to examine the role of the Pejuang Pulih community by Popbela.com on Instagram as a medium for mental health knowledge for generation z women using the theories of uses and gratification and humanistic. This research method uses qualitative with a case study type, involving four informants and one expert informant. The results of this study indicate that sharing sessions from Pejuang Pulih help reduce negative stigma and encourage self-acceptance. Second, positive affirmations can motivate the audience and increase self-esteem, reduce anxiety, and make the audience more connected to themselves. In addition, highlighting the human side and empathy makes the audience more receptive to messages that can shape personal identity, self-improvement, and create positive emotions.

Keywords: *Mental Health, Instagram, Generation Z Women, Uses and Gratifications, Humanistic*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
UNGKAPAN TERIMA KASIH	iv
HALAMAN PENYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	11
1.4 Manfaat Penelitian.....	11
1.4.1 Manfaat Teoritis	11
1.4.2 Manfaat Praktis	11
BAB II.....	12
TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Konsep yang Relevan.....	12
2.1.1 Kesehatan Mental.....	11
2.1.2 Perempuan Generasi Z.....	11
2.1.3 Instagram.....	11
2.1.4 <i>Uses and Gratification</i>	20
2.1.5 Humanistik	23
2.2 Penelitian Selanjutnya dan Pernyataan Kebaruan	26
2.3 Model Kerangka Pemikiran.....	42
BAB III	43
METODOLOGI PENELITIAN.....	43
3.1 Desain dan Pendekatan.....	43
3.2 Obyek dan Subyek Penelitian.....	44
3.3 Pengumpulan Data.....	45
3.4 Analisis Data	48

3.5	Triangulasi Data	49
3.6	Operasionalisasi Konsep	51
BAB IV		52
HASIL DAN PEMBAHASAN.....		52
4.1	Gambaran Konteks Penelitian	52
4.1.1	Profile Media Sosial Instagram Pejuang Pulih	52
4.1.2	Gambaran Umum Subyek Penelitian	54
4.2	Penyajian Data.....	57
4.2.1	Observasi Instagram @pejuangpulih	57
4.2.2	Penerapan <i>Uses and Gratification</i> pada Instagram @pejuangpulih	59
4.2.2.1	<i>Information</i>	59
4.2.2.2	<i>Personal Identity</i>	64
4.2.2.3	<i>Social Interaction</i>	68
4.2.2.4	<i>Entertainment</i>	71
4.2.3	Pemenuhan Kebutuhan Dasar Bagi Audiens Pejuang Pulih	75
4.2.3.1	<i>Physiological Need</i>	76
4.2.3.2	<i>Safety Need</i>	79
4.2.3.3	<i>Social Need</i>	81
4.2.3.4	<i>Self Esteem Need</i>	85
4.2.3.5	<i>Self Actualization Need</i>	88
4.3	Pembahasan dan Diskusi	92
4.3.1	Praktik <i>Love and Belonging</i> Pada Interaksi Audiens dengan Pejuang Pulih di Instagram	92
BAB V.....		98
SIMPULAN DAN SARAN		98
5.1	Kesimpulan.....	98
5.2	Kendala dan Keterbatasan	99
5.3	Saran dan Implikasi	99
5.3.1	Saran Teoritis.....	99
5.3.2	Saran Praktis	99
DAFTAR PUSTAKA.....		100
LAMPIRAN.....		100

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Media Sosial Yang Sering Digunakan di Indonesia	3
Gambar 1.2 Instagram @rahasiagadis	4
Gambar 1.3 Instagram @sukasukapuan.id.....	5
Gambar 1.4 Profile Instagram @pejuangpulihan	7
Gambar 1.5 Instagram Reels @pejuangpulihan	8
Gambar 1.6 Talkshow Pejuang Pulih	9
Gambar 2.1 Model Kerangka Pemikiran	42
Gambar 4.1 Profile Instagram @pejuangpulihan	52
Gambar 4.2 Lenina Khanza Anindita.....	54
Gambar 4.3 Natalia Adinda Putri Danumulyo	55
Gambar 4.4 Syarifah Najwa.....	55
Gambar 4.5 Chryncentia Henryana.....	56
Gambar 4.6 Rizqi Solekhah	56
Gambar 4.7 Kompilasi Konten Edukasi.....	62
Gambar 4.8 Kompilasi Konten <i>Insight</i>	63
Gambar 4.9 Kompilasi Konten <i>Personal Identity</i>	65

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	30
Tabel 3.1 Data Informan	44
Tabel 3.2 Operasionalisasi Konsep	49
Tabel 4.1 Observasi Instagram.....	56