



Isu Kesehatan Mental Dan Persepsi Followers Pada Akun Instagram @Ibunda.id

Levana Fransin Aulia Leksono¹, Roziana Febrianita²

^{1,2}Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur, Surabaya

Abstract

Received: 04 Oktober 2024
Revised : 10 Oktober 2024
Accepted: 16 Oktober 2024

Mental health is a supporting factor in a person's survival so that they can continue to think rationally and advanced, which has the essence of being a supporting factor for social activities such as communication and interaction. Social media is here to help take preventive measures for people experiencing mental health by providing information and education about the symptoms of mental health disorders. One of the social media that disseminates information and education on mental health issues is the Instagram account @ibunda.id. The aim of this research is to look at followers' perceptions of mental health issues on the Instagram account @ibunda.id. This research uses a qualitative method with a case study approach. The data collection technique was carried out using interview techniques which were analyzed using the Miles and Huberman interactive model. The research results show that perception is formed through the processes of sensation, attention and interpretation. Instagram followers @ibunda.id received the message content of the post well. Each informant has an interest in certain mental health issues based on their personal experiences and feelings. This has received positive action in changing their mental and mental state for the better thanks to insights from Instagram posts @ibunda.id.

Keywords: Perception, Mental Health, SocialMedia, Instagram

(*) Corresponding Author: Levanafransin99@gmail.com

How to Cite: Leksono, L. F. A., & Febrianita, R. (2024). Isu Kesehatan Mental Dan Persepsi Followers Pada Akun Instagram @Ibunda.id. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14310162>

PENDAHULUAN

Dewasa ini isu Kesehatan mental sedang marak dibicarakan, dilansir pada berita harian Kompas bahwa Indonesia mengalami krisis kesehatan mental di usia remaja, dan hal tersebut berdampak terhadap pencapaian Indonesia untuk segera bertransisi menjadi negara maju pada tahun 2045 (Nababan, 2023). Gangguan kesehatan mental tidak hanya terjadi pada kalangan usia tertentu saja, tetapi dapat terjadi pada semua kalangan usia. Melanjutkan dari laman berita Kompas bahwasanya menurut Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey tahun 2022 disebutkan ada sebanyak 34,9% remaja mengalami masalah mental dan 5,5% remaja mengalami gangguan mental (Nababan, 2023). Fenomena tersebut tentunya menjadi sebuah permasalahan yang perlu dikaji, mengingat Kesehatan mental merupakan faktor penunjang dari keberlangsungan hidup seseorang.

Media sosial hadir dalam membantu adanya tindakan pencegahan dan juga diskriminasi mengenai gejala gangguan Kesehatan mental. Instagram sebagai salah satu media sosial dapat digunakan untuk membagikan kutipan inspiratif dan motivasi yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental pengguna. Maka, Instagram dapat dijadikan sebagai alat yang berguna untuk memperluas pengetahuan dan kesadaran tentang topik psikologi dan membantu orang untuk

memperbaiki kesehatan mental mereka. Hal ini pula yang ada pada akun @ibunda.id sebagai sebuah akun yang bergerak pada topik seputar psikologi. Akun Instagram @ibunda.id saat ini telah menjadi wadah dan secara aktif memberikan informasi terkait kesehatan mental, dan juga aktif mengadakan acara-acara yang dirancang untuk memberikan edukasi dan meningkatkan kesadaran masyarakat Indonesia terkait dengan isu kesehatan mental. Media sosial Instagram pada akun @ibunda.id tentunya dapat dimanfaatkan sebagai sarana edukasi mendukung tingkat 'awareness' masyarakat terhadap Kesehatan mental dan secara sadar akan dirinya kemudian membangun sikap memelihara diri terhadap Kesehatan mental.

Sebagai seorang pengguna media sosial termasuk Instagram, tentunya masyarakat memiliki cara pandang yang berbeda-beda dalam melihat konten yang disiarkan di media sosial. Sama halnya yang terjadi pada konten yang diposting oleh akun psikologi @ibunda.id terhadap isu Kesehatan mental, masyarakat tentunya memiliki sudut pandang yang beragam. Dengan itu, penelitian ini hendak menghubungkan fenomena yang ada pada akun @ibunda.id dalam menyebarkan informasi dan edukasi Kesehatan mental dengan persepsi *followers* dari akun Instagram @ibunda.id itu sendiri. Persepsi dari *followers* dapat memberikan makna mendalam dari adanya pesan yang disampaikan oleh @ibunda.id. persepsi adalah pengalaman mengenai objek ataupun peristiwa yang ditafsirkan pesan dan informasinya. Menurut Arifin (2017) persepsi yang dimiliki setiap orang akan menghasilkan sudut pandang yang berbeda tergantung bagaimana indra dan persepsi mereka menerima sebuah informasi yang dapat menghasilkan sebuah persepsi negatif dan positif yang kemudian dapat mempengaruhi tindakan individu di dunia realitas kehidupan mereka. Bernard Barelson memaparkan proses terbentuknya sebuah persepsi dalam artian memilih, mengorganisasikan, dan menginterpretasi ini dilalui oleh beberapa proses yakni sensasi, atensi, dan interpretasi (Sobur, 2014).

Oleh karena itu penelitian ini dimaksudkan untuk melihat persepsi dari *followers* Instagram yang mengikuti akun @ibunda.id karena pengikut tersebut tentunya memiliki hubungan erat dengan fenomena yang akan diteliti yakni Kesehatan mental dan bagaimana sudut pandang yang hadir terhadap para *followers* tersebut dalam menangkap informasi dan edukasi melalui postingan akun Instagram @Ibunda.id.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif yang tujuannya untuk mengungkapkan dan menggambarkan atau menggambarkan dan menjelaskan sebuah fenomena. penelitian ini memakai pendekatan studi kasus karena penelitian ini hendak memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus, selain itu studi kasus juga mendapatkan data dari berbagai sumber.

Lokasi penelitian yakni *site location*, adapun lokasi atau sasaran dari penelitian ini yaitu dilakukan diseluruh wilayah yang ada di Indonesia. Adapun waktu penelitian yang dibutuhkan dalam penelitian ini pada kurun waktu bulan November-Desember 2023. Pada proses pengumpulan data penelitian ini menggunakan teknik wawancara terstruktur dengan total sebanyak 4 (empat) informan yang diteliti menggunakan teknik purposive sampling yakni berdasarkan

kriteria tertentu meliputi *Followers* aktif akun @ibunda.id, Tertarik dengan isu Kesehatan mental, Memahami fitur-fitur Instagram, Mereka yang menguasai atau memahami sesuatu melalui proses enkulturasi sehingga sesuatu itu tidak hanya dikenali tetapi juga dihayati.

Objek penelitian ini adalah postingan @ibunda.id pada akun instagramnya mengenai isu Kesehatan mental. Model analisis data yang digunakan adalah model interaktif (Miles & Huberman, 2014). Komponen yang digunakan dalam analisis data dilakukan dengan empat tahap, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data pada penelitian ini diambil dari hasil *indepth interview*. Penelitian ini ditujukan untuk melihat persepsi *followers* Instagram @ibunda.id sebagai akun psikologi dalam melihat postingan-postingan Ibunda terkait informasi dan edukasi isu kesehatan mental. Analisis yang digunakan adalah analisis model interaktif Miles dan Huberman dengan menerapkan teori persepsi yang dikemukakan oleh Bernard Barelson memiliki 3 (tiga) unsur dalam membentuk persepsi yakni sensasi, atensi, dan interpretasi. Perlu digaris bawahi bahwasanya persepsi adalah sebuah komunikasi sehingga apabila sebuah persepsi yang didapat oleh *followers* @ibunda.id tidak akurat, maka komunikasi yang dilakukan oleh Ibunda tidak efektif bagi *followers*nya.

Peneliti menemukan banyak problematika isu kesehatan mental yang dimuat pada akun Ibunda supaya lebih mudah untuk dipahami dan diteliti, akhirnya peneliti memutuskan untuk mengklasifikasi banyaknya isu tersebut berdasarkan pemahaman dan jawaban informan kedalam 4 (empat) kategori yakni kategori *emotions* (rasa cemas berlebih, rasa kesepian, stress, depresi, *anxiety*, *attachment*, trauma, *innerchild*, dan hal-hal yang membahas mengenai perasaan). Kategori *relationship* (hubungan dengan pasangan, hubungan anak dengan orangtuanya, maupun dengan lingkungan). Kategori *selflove* yang masuk pada kategori ini adalah berbagai masukan mengenai cara untuk memaafkan diri sendiri, menghargai kehadiran dan keinginan diri, mencoba untuk menyayangi diri dan sebagainya. Kategori terakhir ini adalah kategori #SELASASEKATA yang dibuat oleh pihak @ibunda.id dimaksudkan untuk memperkenalkan istilah-istilah gangguan jiwa dalam dunia psikolog.

Masing-masing informan memiliki persepsi yang berbeda-beda berdasarkan *frame of reference* dan juga *field of experience*, hal ini membuat informan memiliki ketertarikan terhadap suatu konten dengan isu Kesehatan mental tertentu karena adanya keberagaman latarbelakang dan kondisi sosial. Informan 1 memiliki kesan mendalam terhadap isu Kesehatan mental mengenai *self-love* karena membutuhkan motivasi sebagai seorang ibu sekaligus Wanita karir untuk lebih mementingkan perasaan diri sendiri. Informan 2 memiliki kesan mendalam mengenai *trust issues* terhadap pasangan karena memiliki trauma pada kejadian dimasa lalu mengenai hubungan asmaranya dengan oranglain. Informan 3 terkesan dengan postingan hubungan orangtua dengan anak, karena informan 3 merasa karakter tidak nyaman yang ada pada dirinya dihasilkan dari pola asuh orangtuanya. Informan 4 terkesan dengan postingan mengenai *nighttime depression* yaitu perasaan kesepian, *overthinking* berlebih yang selalu ia rasakan dimalam hari.

Unsur Sensasi

Sensasi pada proses pembentukan persepsi merupakan tahap awal individu menerima informasi dari reseptor melalui alat indera manusia seperti telinga, hidung, mata, kulit, dan lidah. Informasi yang akan diterima oleh alat indra pada penelitian ini berasal dari postingan-postingan akun Instagram Ibunda yakni @ibunda.id dengan memperhatikan setiap detail dari postingan tersebut seperti desain warna, *font*, gambar atau ilustrasi yang menghiasinya, komentar, *likes*, *caption* dan beberapa hal dari fitur Instagram yang dapat menjadi pertimbangan informan dalam menangkap dan mencerna informasi dari postingan tersebut.

Secara keseluruhan, yang menjadi *eye catching* bagi seluruh informan terhadap postingan @ibunda.id yang beraneka ragam pembahasannya adalah ketertarikan mereka pada suatu konten yang sesuai dengan apa yang mereka alami dalam kehidupan pribadi mereka. Sehingga *highlight* utama dalam postingan menjadi unsur sensasi yang paling diminati oleh pembaca. Kesan utama dari isi pesan yang disampaikan oleh @ibunda.id kepada *followersnya* terdapat pada penggunaan *tagline* atau judul yang merefleksikan sebuah masalah Kesehatan, sehingga keselarasan istilah dari judul atau *tagline* sangat mempengaruhi informan dalam membaca keseluruhan *slide* postingan dan juga isi pesan yang disampaikan Ibunda melalui akun Instagramnya. Dari ketertarikan tersebut membuat informan lebih mendalami konten-konten tersebut dengan melihat berbagai perspektif, salah satunya desain dari konten yang mereka lihat.

Desain dari postingan @ibunda.id menurut informan 3 dan 4 memiliki konsistensi warna sebagai ciri khas atau dapat dikatakan *brand identity* untuk mengungkapkan identitas kepemilikan postingannya yakni terdapat perpaduan warna oren, biru, dan putih. Warna biru menurut informan 4 terkesan membawa sensasi yang nyaman dan tenang sebagaimana pemaknaan warna biru itu sendiri adalah ketenangan, kedamaian, dan kesegaran. Lebih dari itu, warna ini ternyata meninggalkan kesan psikologis seperti tanggung jawab dan kepercayaan (Cass, 2022). Informan 2 dan 3 menerangkan bahwa pengadaan ilustrasi yang sesuai dengan tema yang dibahas membuat postingan Ibunda menjadi lebih tersampaikan isi pesannya. Meski terdapat postingan yang hanya memuat kata-kata tanpa ilustrasi, informan 3 menyampaikan adanya pemberian warna yang berbeda sebagai pembanding salah satunya dari penerapan hubungan sebab-akibat juga menjadikan postingan Ibunda menjadi mudah untuk dipahami.

Unsur sensasi yang hadir pada penulisan *caption* menurut informan 1, 3, dan 4 tidak berpengaruh dalam menambah pemahaman mereka mengenai konten terkait, tetapi informan 2 berpikiran bahwa terkadang *caption* lebih menjelaskan lagi maksud dari konten yang sedang dibahas. Sama halnya dengan komentar, informan 1,2, dan 4 sangat jarang membuka kolom komentar hal ini dijelaskan lebih jauh oleh informan 3 bahwa terkadang didalam kolom komentar lebih banyak perdebatan pro-kontra meski demikian hal tersebut dapat menjadi bahan pertimbangan mengenai isi pesan dari postingan @ibunda.id yang sedang dibahas.

Unsur Atensi

Atensi dalam ilmu psikologi kognitif adalah proses individu dalam melakukan seleksi informasi yang penting menurut dirinya sehingga tidak terlalu banyak informasi yang diterapkan karena informasi yang ada didunia ini tidak terbatas jumlahnya. Perhatian timbul dengan adanya pemusatan kesadaran kita

terhadap sesuatu, objek yang menjadi sasaran tersebut bias sehingga didasari atas apa yang ada dalam diri kita dan lingkungan kita (Utma, 2016). Federasi Kesehatan Mental Dunia (World Federation for Mental Health) menjelaskan pengertian dari kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain (Admin, 2022).

Informan 1 yang menyukai konten *selflove* menjelaskan bahwa amat penting untuk mengenali dan mempedulikan kebutuhan batin dari diri sendiri, sehingga diri menjadi lebih mengenali apa yang harus disembuhkan dan diperbaiki yang dampaknya akan menjadi nyaman apabila kita dapat menyembuhkan luka batin pada diri sendiri. Informan 2 memaknai postingan yang ia sukai bahwa *trust issue* dalam hubungan meskipun kecil namun dampaknya dapat merusak hubungan tersebut. Informan 2 menjabarkan lebih jauh bahwa konten terkait *micro cheating* informatif dalam menyampaikan cara mereka untuk mengatasi *trust issues*. Informan 3 dengan problem *attachment issues* terhadap orangtuanya menjelaskan secara rinci bahwa kepribadian seseorang saat dewasa sangat dipengaruhi oleh pola asuh orangtua. Dampak pola asuh yang buruk juga berdampak buruk bagi diri sang anak seperti sosok orangtua yang selalu membandingkan anak mereka dengan orang lain yang terkesan lebih baik dibandingkan dengan anak mereka. Hal ini dapat memicu rasa rendah diri yang dirasakan anak saat tumbuh dewasa, merasa dirinya tidak lebih baik dari orang lain, merasa dirinya selalu dipenuhi oleh kekurangan. Informan 3 mendapat *feedback* yang baik dari postingan tersebut bahwa pola asuh dari representasi orangtua yang kurang baik dapat dicegah oleh sang anak apabila ia telah sadar akan hal tersebut. Informan 4 yang menyukai postingan @ibunda.id terkait *nighttime depression* memaknai hal tersebut dengan menyelaraskannya dengan kondisi dirinya. *Nighttime depression* bagi informan 4 tidak hanya diindikasikan dengan beban kerja yang berat seperti yang ditulis dalam postingan tersebut, tetapi lebih kepada apa yang membuat seseorang stress, apa yang menjadi stressornya dan hal ini tentunya berbeda kondisinya pada setiap orang, sehingga dari postingan tersebut informan 4 mendapat konklusi bahwa yang menjadi *stressor* tersebutlah yang disebut sebagai ‘beban’ yang ditanggung dan dirasakan pada malam hari dengan menangis, merasa kesepian, dan sebagainya dan *stressor* tersebut harus dikurangi/dilepaskan.

Terdapat pula postingan Ibunda yang kurang atraktif bagi sebagian informan, seperti pernyataan informan 2 mengenai postingan KATAKITA yang kurang edukatif karena hanya berisi ungkapan motivasi dalam skala ringan. Informan 3 dan 4 memiliki preferensi mengenai isu Kesehatan mental yang kurang atraktif mengenai isu *toxic relationship*, dan informan 4 kurang berkesan dengan postingan *selflove*. Hal ini didasari oleh prinsip pribadi informan 3 dan 4, prinsip ini secara tidak sadar sudah terbangun rapi sehingga informan 3 dan 4 tidak lagi membutuhkan motivasi atau arahan terkait *toxic relationship* bagi informan 3 dan *self-love* bagi informan 4. Pada aspek psikologi, yang dialami oleh informan 3 dan 4 adalah karena sudah terbentuknya *self-boundaries* sebagaimana pengertiannya adalah batasan baik dari segi fisik (sentuhan), intelektual (ide/gagasan orang lain), emosional (Batasan dalam membagikan informasi kepada orang lain), seksual (menghormati batasan orang lain), waktu (menetapkan jenis batasan apa yang akan Anda gunakan di sebuah situasi dapat diatur sesuai dengan kebutuhan), dan material

(menyisihkan waktu yang cukup untuk setiap aspek kehidupan, seperti pekerjaan, relasi, dan hobi) (H, 2022).

Referensi informan mengenai isu Kesehatan mental yang membuatnya terkesan dan kurang berkesan ini didapat dari *frame of reference* (FOR) dan *field of experience* (FOE). Komunikasi dinilai efektif apabila dipengaruhi oleh kedua hal tersebut, dimana FOR berasal dari sebuah mindset yang asalnya dari adanya pandangan dari jenis kelamin, usia, Pendidikan, budaya, agama, dan kepercayaan yang sudah tertanam dalam diri manusia. Sedangkan FOE adalah *mindset* yang hadir karena adanya pengalaman dari tindakan dan aktivitas yang dijalankan oleh seseorang (Kurniawan, 2021). Pandangan ini selaras bahwa informan identik terkesan dengan postingan Ibunda yang relevan dengan kehidupan mereka, dan juga tidak berkesan dengan postingan yang tidak mereka butuhkan.

Kesan yang didapat dari FOR dan juga FOE akhirnya memicu adanya referensi nyaman atau tidak nyaman terkait isu Kesehatan mental pada informan dari Instagram @ibunda.id. Informan 1, 2, dan 3 secara keseluruhan menganggap bahwa konten Ibunda terkait sebaran isu Kesehatan mental amat bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai sumber wawasan untuk mengenal Kesehatan mental dengan lebih mendalam, informan 3 menyebut cara ini juga efektif yakni dengan menggunakan media sosial sebagai sebaran informasinya mengingat saat ini kita berada di era digital. Informan 4 mengindikasikan isu Kesehatan mental yang disebarkan Ibunda lewat akun instagramnya akan mendapat respon yang berbeda di tiap kalangan, karena saat ini juga tidak sedikit yang sering salah dalam mengartikan Kesehatan mental karena banyaknya kasus bunuh diri yang juga mendapat *trigger* dari isu Kesehatan mental karena merasa paling sakit, paling tidak beruntung dan lain sebagainya. Namun, secara individu informan 4 menganggap konten Ibunda nyaman, sangat berwawasan, dan memudahkan orang untuk memahami dirinya sendiri dalam melakukan penyembuhan personal.

Unsur Interpretasi

Interpretasi dapat diartikan sebagai reaksi yang dilakukan informan mengenai fenomena yang sedang ia lihat dalam hal ini adalah postingan @ibunda.id sesuai dengan pemahaman interpretasi menurut Maskur Wahid dalam buku “Teori Interpretasi” adalah hermeneutika yang digunakan untuk mengambil sebuah kesimpulan dalam memandang sesuatu sehingga interpretasi ini adalah menghapus makna-makna tidak penting (Wahid, 2015).

Informan 1 yang memiliki ketertarikan dengan konten *selflove* pada akhirnya menginterpretasikan sebuah manfaat yang ia dapatkan dari konten *selflove* bahwasanya kehidupan akan terus berjalan seperti biasa, meski demikian informan 1 menangkap maksud dari *selflove* adalah seberat apapun rasa emosional yang berkecamuk didalam hati kita, kita teramat perlu untuk mengatasi dan menyembuhkan luka tersebut demi perasaan baik yang didapatkan untuk diri kita dimasa depan. Cara yang informan 1 lakukan untuk menyembuhkan luka dirinya yakni selalu berpikir nyaman untuk segala hal yang terjadi dalam hidupnya pula dalam menyikapi sebuah masalah harus berfikir dulu sebelum bertindak supaya permasalahan yang ada tidak menjadi semakin runyam akibat dari sikap kita yang gegabah.

Informan 2 dengan problematika hubungan romansanya sedang berada dalam kecemasan *trust issues* akibat dari hubungan perselingkuhan dari pasangan

sebelumnya sehingga ia memperhatikan konten-konten seperti *micro cheating*. Interpretasi *micro cheating* baginya selalu menjadi sebuah pembelajaran sehingga informan 2 berusaha dengan perlahan supaya tidak terpaku dengan *trust issues* yang ia miliki. Proses yang dibutuhkan oleh informan 2 untuk mengatasi *trust issues* kepada pasangannya akhirnya dilalui dengan cara membatasi dirinya sendiri dan juga pasangannya untuk berinteraksi dengan lawan jenis seperti perjanjian bersama diantara dua belah pihak. Begitulah interpretasi yang diterima oleh informan 2 sesuai dengan apa yang ia butuhkan dalam pernyataan berikut.

Informan 3 yang memiliki permasalahan *attachment issues* dalam hubungannya dengan orangtua menginterpretasikan konten tersebut kedalam kehidupannya dengan menyadari berbagai hal seperti membandingkan dirinya versi dulu dengan versi saat ia menyadari bahwa dirinya memiliki perilaku buruk dampak dari pola asuh orangtuanya. Informan 3 mendapat manfaat yang cukup bagus dari postingan @Ibunda.id bahwa informan 3 perlu menyadari apa yang menjadikan diri kita memiliki sisi tidak nyaman, kemudian mencerna dampak-dampaknya apabila sisi tidak nyaman tersebut terus kita pertahankan dengan dalih menormalisasi bahwa seseorang selalu memiliki sisi jahat, setelah itu melakukan perubahan untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Hal tersebut akhirnya membentuk informan 3 menjadi sosok yang lebih mawas diri dan selalu berinteraksi akan kesalahan yang ia perbuat dimasa depan.

Informan 4 yang memiliki tingkat kesedihan mendalam dan rasa kesepian yang tak berkesudahan sepanjang malam menjadikan postingan @ibunda.id mengenai *nighttime depression* sebagai postingan yang paling ia sukai. Informan 4 yang telah memaknai postingan tersebut akhirnya menginterpretasikan bahwa postingan tersebut bermanfaat untuk dirinya, Informan 4 mendapat pelajaran berarti dari postingan *nighttime depression* bahwa penting untuk mendalami hal-hal yang membuat diri terpuruk. Keterpurukan berkelanjutan dapat memicu diri sulit untuk berkembang, hal inilah yang dibutuhkan oleh informan 4 yakni setelah ia mengenali faktor utama yang membuat dirinya selalu menangis dan merasa kesepian setiap malam ia mencoba dan belajar untuk melepaskan beban tersebut, mengikhlaskan apa yang seharusnya diikhlaskan.

KESIMPULAN

Persepsi *followers* pada postingan akun Instagram @ibunda.id mengenai isu Kesehatan mental diambil melalui serangkaian proses dalam pembentukan persepsi berdasarkan teori Bernard Barelson yakni sensasi, atensi, dan interpretasi. Dapat disimpulkan bahwa seluruh informan memaknai isi pesan dari postingan-postingan Ibunda berdasarkan pengalaman yang mereka alami, perasaan yang mereka rasakan, dan juga pemikiran logis mereka dalam memaknai sebuah pesan. Hal tersebut membuat informan memiliki kesan yang mendalam terhadap postingan dari isu Kesehatan mental tertentu yang selaras dengan keadaan yang mereka alami. Pemahaman mengenai isi pesan yang disampaikan lewat postingan Ibunda akhirnya merubah pandangan hidup dan ketenangan jiwa informan ke arah yang lebih baik.

REFERENSI

- Admin. (2022). *Pengertian Mental Health dan 10 Cara Menjaganya*. Universitas Esa Unggul Fakultas Psikologi. <https://psikologi.esaunggul.ac.id/pengertian-mental-health-dan-10-cara-menjaganya/>
- Arifin, H. S. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Persepsi. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 21, 88–100.
- Cass, J. (2022). *Color Psychology in Logo Design & Branding Explained*. JustCreative. <https://justcreative.com/color-psychology-in-logo-design-branding-explained/>
- H, J. (2022). *Pentingnya Menerapkan Self-Boundary*. Cerita Aja. <https://ceritaaja.co.id/id/artikel/pentingnya-menerapkan-self-boundary>
- Kurniawan, M. K. (2021). *Pengertian Frame of Reference dan Field of Experience*. Kompasiana. [https://www.kompasiana.com/mutiarakarinakurniawan1185/61493d4006310e231f1bcb62/frame-of-reference-dan-field-of-experience#:~:text=Nah sedangkan Frame of Experience,sebagai pribadi%2C maupun sebagai kelompok.](https://www.kompasiana.com/mutiarakarinakurniawan1185/61493d4006310e231f1bcb62/frame-of-reference-dan-field-of-experience#:~:text=Nah%20sedangkan%20Frame%20of%20Experience,sebagai%20pribadi%20maupun%20sebagai%20kelompok.)
- Miles, M.B, Huberman, A.M, & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook*,. In *SAGE* (3rd ed.). SAGE.
- NABABAN, W. M. C. (2023). *Cita-cita Indonesia 2045 Terhalang Masalah Kesehatan Mental Remaja*. Kompas. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/02/01/cita-cita-indonesia-2045-terhalang-masalah-kesehatan-mental-remaja>
- Sobur, A. (2014). *Filsafat Komunikasi : Tradisi dan Metode Fenomenologi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Utma, M. L. (2016). *SENSASI, PERSEPSI, DAN ATENSI, APA ITU?* PsikologiKognitif. <https://psikologikognitifduinmaliki.wordpress.com/category/sensasi-persepsi-dan-atenSI/>
- Wahid, S. (2015). *Teori Interpretasi Paul Ricoeur*. Lkis Yogyakarta.