

## Membangun Narasi Positif Tentang Kesehatan Mental di Media Sosial Instagram

<sup>1</sup>Rizka Aulia Ramadhani, <sup>2</sup>Hani Hadiati Pujawardani

<sup>1,2</sup>Universitas Islam Nusantara, Bandung, Indonesia

Alamat email : [hani.hadiati@uinus.ac.id](mailto:hani.hadiati@uinus.ac.id), [rizkarama12@gmail.com](mailto:rizkarama12@gmail.com)

Diserahkan tanggal 1 Juni 2025 | Diterima tanggal 23 Juli 2025 | Diterbitkan tanggal 14 Agustus 2025

### Abstract:

*This study aims to determine how the media Kutub.co build positive narratives about mental health through educational content on social media, analyze audience responses to that content, and identify challenges faced in the narrative formation process. The background of this study is based on the rise of the phenomenon of self-diagnosis and the rapid flow of unverified information on social media, which also muddies people's understanding of mental health issues. In the digital age, this issue is increasingly relevant, especially among the younger generation, so positive narratives have an important role as a means of restoring meaning, growing empathy, and erasing the negative stigma attached to mental disorders. This study uses a qualitative approach with descriptive methods. The results showed that Kutub.co build positive narratives through visual-based educational content and communicative narratives, which raise psychological issues in a light but still informative manner. Audience response to content Kutub.co tend to be positive, shown through active interaction and support for the message conveyed. Major challenges faced Kutub.co among others, limited human resources and the potential for misinterpretation of the audience to the educational content shared. This study confirms that social media can be a constructive space in building public awareness and understanding of mental health.*

**Keywords:** Mental Health, Positive Narrative, Social Media, Instagram.

### Abstrak :

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana media Kutub.co membangun narasi positif tentang kesehatan mental melalui konten edukatif di media sosial, menganalisis respons audiens terhadap konten tersebut, serta mengidentifikasi tantangan yang dihadapi dalam proses pembentukan narasi. Latar belakang penelitian ini didasari oleh maraknya fenomena self-diagnose dan derasnya arus informasi yang tidak terverifikasi di media sosial, yang turut memperkeruh pemahaman masyarakat mengenai isu kesehatan mental. Di era digital, isu ini semakin relevan, terutama di kalangan generasi muda, sehingga narasi positif memiliki peran penting sebagai alat pemulihan makna, penumbuh empati, dan penghapus stigma negatif yang melekat pada gangguan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kutub.co membangun narasi positif melalui konten edukatif berbasis visual dan narasi komunikatif, yang mengangkat isu-isu psikologis secara ringan namun tetap informatif. Respons audiens terhadap konten Kutub.co cenderung positif, ditunjukkan melalui interaksi aktif dan dukungan terhadap pesan yang disampaikan. Tantangan utama yang dihadapi Kutub.co antara lain keterbatasan sumber daya manusia dan potensi salah tafsir dari audiens terhadap konten edukatif yang dibagikan. Penelitian ini menegaskan bahwa media sosial dapat menjadi ruang konstruktif dalam membangun kesadaran dan pemahaman publik mengenai kesehatan mental.*

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental, Narasi Positif, Media Sosial, Instagram

Copyright © 2025, Author

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



## PENDAHULUAN

Kesehatan mental kini menjadi perhatian penting di berbagai kalangan, terutama di tengah masyarakat yang semakin sadar akan pentingnya keamanan dan kesejahteraan psikologis. Berbagai faktor dapat memicu gangguan kesehatan mental, bahkan pelakunya sering kali berasal dari lingkungan terdekat. Salah satu penyebab utamanya adalah kekerasan fisik maupun psikis yang dialami secara berkelanjutan atau meninggalkan trauma sejak masa kanak-kanak. Pola asuh orang tua yang terlalu keras juga dapat memicu ancaman terhadap kesehatan mental anak. Gangguan kesehatan mental tidak hanya memengaruhi kondisi emosional, tetapi juga berdampak pada kemampuan individu untuk beraktivitas, berinteraksi sosial, dan menjaga kualitas hidupnya. Menurut World Health Organization (2022), kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera yang memungkinkan individu mampu mengelola tekanan hidup, mengenali potensi dirinya, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi kepada lingkungan sosialnya. WHO juga menegaskan bahwa perlunya tindakan terhadap masalah kesehatan mental merupakan hal yang tidak dapat disangkal dan bersifat mendesak.

Tak bisa disangkal, di era sekarang isu kesehatan mental menjadi salah satu hal yang menimbulkan kekhawatiran bagi banyak individu. Semakin banyak faktor yang dapat memicu distraksi dan menambah beban kehidupan, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental. Di lapangan, sering kali korban atau individu yang terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental tidak mendapatkan ruang yang cukup untuk mencurahkan keresahannya.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa orang yang mengalami masalah kesehatan mental cenderung menyembunyikan kondisinya. Mereka berusaha menutupinya daripada membicarakan atau berkonsultasi dengan ahlinya. Meski demikian, masih ada individu yang memiliki kepedulian dan kesadaran tinggi terhadap pentingnya penanganan masalah kesehatan mental.

Kesehatan mental yang baik sangat penting untuk menunjang produktivitas dan menjaga kesehatan fisik sehari-hari. Sayangnya, gangguan kesehatan mental sering ditemukan di negara berkembang. Salah satu penyebabnya adalah rendahnya kualitas sumber daya manusia, tingginya diskriminasi terhadap penderita, serta minimnya pengetahuan masyarakat tentang perbedaan antara orang dengan gangguan jiwa dan orang yang bermasalah dengan kesehatan mental.

Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang dilansir melalui situs resmi Kementerian Kesehatan RI [sehatnegeriku.kemkes.go.id](http://sehatnegeriku.kemkes.go.id), tercatat bahwa lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Selain itu, lebih dari 12 juta di antaranya mengalami depresi, dengan jumlah kasus depresi mencapai 9.162.886 jiwa, atau sekitar 3,7% dari populasi dalam kelompok usia tersebut. Sementara itu, pertumbuhan jumlah penduduk Indonesia yang meningkat sekitar 3 juta jiwa setiap tahunnya, hingga mencapai lebih dari 278 juta jiwa, turut memengaruhi potensi kenaikan kasus gangguan mental, termasuk depresi. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan tahun 2013 yang dikutip oleh Our Better World, diperkirakan terdapat sekitar 9 juta individu yang mengalami depresi. Kondisi ini berkontribusi terhadap tingginya angka bunuh diri, yakni sekitar 3,4 kasus per 100.000 penduduk. Selain itu, terdapat sekitar 400.000 orang yang mengalami gangguan mental berat seperti psikosis, serta lebih dari 57.000 orang yang mengalami tindakan pemasungan oleh keluarga atau lingkungannya akibat gangguan kejiwaan tersebut.

Kementerian Kesehatan (Kemenkes) bekerja sama dengan University of Queensland di Australia serta Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health di Amerika Serikat melakukan penelitian yang dinamakan Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). Hasil penelitian ini dijadwalkan untuk diterbitkan pada 20 Oktober mendatang, dengan tujuan untuk mengisi kekurangan data mengenai kesehatan mental remaja di Indonesia. Menurut hasil survei, sekitar 5,5% remaja di Indonesia atau satu dari dua puluh anak berusia 10-17 tahun, terdiagnosis mengalami gangguan mental berdasarkan kriteria Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM V) dari American Psychological Association (APA). Ini berarti terdapat sekitar 2,45 juta remaja yang masuk dalam kategori Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ).

Berdasarkan data mengenai kesehatan mental yang ditemukan, diketahui bahwa ada salah satu media yang memiliki fokus dan bergerak pada isu kesehatan mental yaitu Media Kutub.co. Kutub.co merupakan media yang bergerak pada bidang isu-isu keresahan Gen Z, salah satunya isu keperempuanan dan kesehatan mental. Salah satu tugas dari pada Media Kutub.co ialah membuat narasi positif pada produk media seperti artikel, postingan instagram, dan beberapa konten media di platform lainnya, untuk kemudian mengubah stigma konsumen media sosial terhadap isu-isu yang beredar, salah satunya isu kesehatan mental. Beberapa kali juga Media Kutub.co membuat acara yang berkolaborasi dengan media lain untuk membahas isu yang sama. Dalam bidang penanganan kasus kesehatan mental, Media Kutub.co tentunya belum memenuhi standar sesuai dengan profesi bidang kesehatan atau psikis. Namun, sering kali Media Kutub.co juga menerima keluhan yang kemudian mengatasinya hanya sampai pada tahap konsultasi atau metode komunikasi terapeutik. Karena Kutub.co adalah sebuah media, jadi memanfaatkan media sosial sebagai alat untuk mengedukasi dan memberikan informasi seputar kesehatan mental.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk mengungkap bagaimana narasi positif tentang kesehatan mental dibangun melalui konten edukatif di media sosial. Fokus penelitian tertuju pada tiga aspek utama: konstruksi narasi, respons audiens, dan tantangan dalam proses produksi konten. Pengumpulan data dilakukan melalui analisis mendalam terhadap konten-konten visual dan teks yang dipublikasikan oleh Kutub.co di platform media sosial. Konten-konten tersebut dikaji secara tematik untuk mengidentifikasi pola komunikasi, strategi penyampaian pesan, serta nilai-nilai positif yang ditonjolkan. Selain itu, interaksi audiens dalam bentuk likes, komentar, dan shares dianalisis untuk memahami respons mereka terhadap narasi yang dibangun.

Untuk memperkaya data, dilakukan wawancara semi-terstruktur dengan tim kreatif Kutub.co guna menggali proses produksi konten, pertimbangan strategi komunikasi, serta hambatan yang dihadapi. Wawancara juga menyentuh persepsi mereka terhadap dampak konten yang dibuat. Analisis data mengikuti model interaktif Miles dan Huberman, meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data yang terkumpul dikategorisasi berdasarkan tema-tema utama seperti strategi narasi, empati audiens, dan tantangan teknis. Triangulasi sumber digunakan untuk memvalidasi temuan dengan membandingkan hasil analisis konten, tanggapan audiens, dan perspektif tim kreatif.

Penelitian ini tidak hanya melihat konten sebagai produk akhir, tetapi juga menelusuri proses di balik pembuatannya serta dampaknya pada pemahaman publik tentang kesehatan mental. Dengan demikian, dapat diidentifikasi peran media sosial sebagai ruang konstruktif dalam membentuk kesadaran kesehatan mental yang inklusif dan empatik.

## PEMBAHASAN

### Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan isu yang cukup besar sehingga menarik untuk dibahas dan diteliti. Namun sayangnya, tidak banyak orang yang bisa mengerti dan **paham** tentang isu tersebut, bahkan sebagian hampir tidak memiliki empati terhadap kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan ornamen penting yang harus dijaga oleh masing-masing individu karena di dalamnya terdapat keterkaitan antar saraf dan bagian penting dalam tubuh, sehingga kesehatan mental sangat berpengaruh terhadap kesehatan fisik. Banyak ilmuwan yang mengatakan bahwa penurunan kondisi atau daya tahan tubuh dapat disebabkan oleh gangguan kesehatan mental. Kasus kesehatan mental, khususnya di Indonesia, juga mendapat perhatian khusus dari Kementerian Kesehatan RI beserta para relawan kesehatan mental lainnya. Melonjaknya kasus kesehatan mental menjadi pecutan dan peringatan akan pentingnya kualitas edukasi, tontonan, serta berbagai faktor lainnya yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang merasakan kesejahteraan yang tercermin dalam kemampuannya mengenali potensi diri, menghadapi tekanan hidup sehari-hari dengan baik, serta bekerja secara efektif dan produktif. *World Health Organization* (WHO, 2022) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan sejahtera yang memungkinkan individu mampu menghadapi tekanan hidup, mengenali potensi dirinya, bekerja dengan efektif, serta berkontribusi secara positif dalam masyarakat. Kondisi mental yang sehat ditandai dengan keseimbangan yang harmonis antara aspek emosional, psikologis, dan sosial, yaitu kemampuan mengelola emosi secara tepat, memiliki pola pikir yang positif dan adaptif, serta mampu menjalin hubungan sosial yang sehat. Misalnya, seseorang yang memiliki keseimbangan ini mampu tetap tenang saat menghadapi masalah, berpikir jernih untuk mencari solusi, dan tetap menjaga komunikasi yang baik dengan orang lain meski berada dalam situasi sulit.

Menurut Schneiders (1964), kesehatan mental memiliki tiga prinsip utama yang perlu diperhatikan: 1) Prinsip pertama, berkaitan dengan 10 aspek yang berakar pada sifat dasar manusia: Memiliki kepribadian yang kuat dan religius, Mengembangkan keterampilan sosial yang baik, Menjaga integritas serta dapat mengendalikan diri, Meningkatkan kecerdasan intelektual, Mengembangkan potensi diri dan rasa percaya diri yang sehat, Menjaga stabilitas emosi dan mental, Berpegang teguh pada nilai-nilai kebaikan, Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, Terampil dalam menghadapi konflik psikologis, Serta memiliki kedewasaan dalam berpikir dan bersikap secara emosional. 2) Prinsip kedua, menyoroti hubungan manusia dengan lingkungan yang terdiri dari tiga aspek utama: Kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh interaksi sosial dengan orang lain, Kemampuan untuk beradaptasi dan berpikir dengan tenang berkaitan erat dengan kepuasan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, baik dalam belajar maupun peran sosial lainnya, dan Karakter yang sehat harus dibangun berdasarkan realitas, di mana seorang mampu menerima keadaan sebagaimana tanpa distorsi, tetapi tetap mampu berpikir objektif dalam menilai situasi. 3) Prinsip ketiga, menekankan hubungan individu dengan Tuhan, yang meliputi dua aspek penting sebagai berikut: Stabilitas mental memerlukan kesadaran akan keberadaan Tuhan sebagai tempat bergantung dalam hidup dan Kesehatan mental dan ketenangan batin dapat terwujud melalui hubungan spiritual yang istiqamah antara manusia dan Tuhan.

Data menunjukkan bahwa tingginya kasus gangguan kesehatan mental di Indonesia dipengaruhi oleh empat aspek utama, yakni aspek biologis, psikologis, lingkungan, serta sosial-budaya (Latipun & Notoedirjo, 2014). Sementara itu, menurut Veit dan Ware (1983), terdapat alat yang digunakan untuk mengukur indikator kesehatan mental pada individu, apabila: 1). Mengalami kecemasan yang berlebihan, 2). Mengalami depresi, 3). Kehilangan kontrol dalam berperilaku dan emosi, 4). Adanya *general positive affect*, 5). Memiliki ikatan secara emosional, dan 6). Cepat merasa puas terhadap hidup.

### **Narasi Positif**

Menurut Keraf dalam Fajar Hadi Saputra dan Cholifah (2022), narasi adalah suatu bentuk wacana yang berusaha menggambarkan dengan sejas-jelasnya kepada pembaca tentang suatu peristiwa yang telah terjadi. Narasi adalah suatu bentuk wacana yang berusaha mengisahkan suatu kejadian seolah-olah pembaca melihat atau mengalami sendiri peristiwa itu. Papa & Singhal (2009) menyatakan bahwa narasi merupakan stimulus dan konteks untuk mendorong audiens mendiskusikan topik-topik kesehatan yang sensitif dan terstigma (dalam Hursting dan Comello 2021).

Narasi positif adalah cara penyampaian informasi yang menekankan aspek-aspek optimis, solutif, dan membangun. Narasi positif juga dapat menarik perhatian, meningkatkan interaksi, dan membangun keterlibatan di ruang publik. Narasi positif ini cenderung dibangun melalui emotional intellegence dan kemahiran dalam menyampaikan informasi. Sehingga dapat diterima dan dicerna secara baik oleh *viewers*.

Narasi positif dapat disampaikan melalui berbagai bentuk media, termasuk artikel, infografis, video dan interaksi dalam komentar atau diskusi daring. Narasi positif dimaksudkan untuk membangkitkan perhatian publik serta mendorong terciptanya interaksi yang bersifat konstruktif, sejalan dengan teori konstruksi sosial. Teori ini, yang dikembangkan oleh Peter L. Berger dan Thomas Luckmann pada tahun 1966, menjelaskan bahwa realitas sosial terbentuk melalui proses interaksi manusia dengan lingkungan sosialnya. Teori ini menyatakan bahwa konstruksi realitas sosial terbentuk melalui proses interaksi antarindividu yang melibatkan penggunaan bahasa dan komunikasi sebagai alat utama dalam membangun makna bersama. Apa yang dianggap sebagai “normal” dalam suatu masyarakat bergantung pada bagaimana suatu isu dikonstruksi melalui media dan interaksi sosial. Dalam konteks ini, narasi positif yang dibangun oleh Kutub.co bertujuan untuk merekonstruksi pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental, dari yang sebelumnya dianggap tabu atau sekadar “lebay” menjadi isu yang sah untuk diperhatikan dan diperjuangkan.

### **Cara Membangun Narasi Positif dalam Konten Edukatif Kutub.co**

Kutub.co sebagai media digital yang menasar isu keresahan generasi muda, khususnya terkait kesehatan mental, memiliki strategi komunikasi yang terstruktur dalam menyampaikan narasi positif. Strategi ini tampak jelas melalui konten edukatif yang dipublikasikan di platform media sosialnya, terutama Instagram. Narasi positif yang dibangun oleh Kutub.co tidak sekadar bersifat informatif, tetapi juga bersifat solutif, empatik, dan membangun. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan naratif yang digunakan Kutub.co telah mempertimbangkan aspek afeksi dan kognisi audiensnya

Melalui proses kreatifnya, Kutub.co menerapkan beberapa tahapan seperti pembuatan brief konten, penyusunan konten *plan*, hingga eksekusi desain visual dan caption naratif. Penekanan dalam pemilihan kata-kata yang humanis, penggunaan visual yang lembut dan komunikatif, serta topik yang berkaitan langsung dengan pengalaman emosional audiens, menjadi ciri utama dari narasi positif yang dibangun. Konten yang diangkat mencakup isu-isu seperti *self-love*, *burnout*, *self-awareness*, kecemasan, dan pemulihan dari trauma. Semua itu disampaikan dengan pendekatan bahasa yang ringan namun penuh empati.

Teori *priming* (Severin, 2005) menjelaskan bahwa media tidak hanya memengaruhi apa yang dipikirkan khalayak, tetapi juga mengarahkan cara mereka memproses informasi dan menilai suatu isu. *Priming* bekerja dengan cara menonjolkan isu tertentu secara berulang, sehingga khalayak terdorong untuk menggunakan isu tersebut sebagai acuan dalam mengevaluasi realitas sosial. Dengan kata lain, media mempersiapkan kerangka berpikir audiens sehingga informasi yang disajikan lebih mudah diingat dan menjadi tolok ukur dalam membuat penilaian.

Jika dikaitkan dengan teori ini, strategi Kutub.co memperlihatkan bagaimana media dapat mengarahkan perhatian khalayak pada isu kesehatan mental, sehingga memengaruhi standar evaluasi mereka terhadap realitas sosial. Dengan menonjolkan pesan-pesan positif seputar kesadaran diri, pentingnya dukungan sosial, dan kesehatan mental, Kutub.co secara tidak langsung membentuk cara pandang audiens bahwa isu ini adalah hal penting yang layak diperjuangkan. Konten yang ditampilkan secara konsisten dalam tema-tema tersebut membuat audiens membangun asosiasi mental baru: bahwa kesehatan mental bukanlah hal tabu, melainkan sesuatu yang perlu dijaga dan dibicarakan secara terbuka.

Selain itu, strategi narasi positif yang diterapkan Kutub.co juga bersinggungan erat dengan konsep teori konstruksi sosial. Melalui interaksi antara pembuat konten dan audiens, serta penyajian isu kesehatan mental secara berulang dalam format yang inklusif, Kutub.co membentuk realitas baru di benak audiens, yakni bahwa membicarakan kesehatan mental adalah wajar, sehat, dan dibutuhkan. Proses konstruksi ini terlihat dalam pemilihan bahasa narasi yang tidak menghakimi, menormalisasi emosi manusiawi, dan mendorong audiens untuk lebih mengenal dirinya sendiri.

Strategi Kutub.co dalam membangun narasi positif tidak hanya terletak pada aspek teknis pembuatan kontennya, tetapi juga pada kepiawaian mereka dalam menanamkan nilai-nilai positif yang berdampak pada cara berpikir khalayaknya. Strategi ini membuktikan bahwa media sosial tidak hanya menjadi tempat berbagi, tetapi juga bisa menjadi ruang aman untuk membangun optimisme dan kesadaran kolektif terhadap isu kesehatan mental.

### Contoh Unggahan Konten Edukatif Tentang Kesehatan Mental di Instagram Kutub.co

Untuk mengidentifikasi efektivitas narasi positif yang dibangun Kutub.co melalui konten edukatif, dilakukan analisis terhadap 778 unggahan yang dipublikasikan di akun Instagram @kutub.co. Dari jumlah tersebut, tercatat 132 unggahan yang secara khusus membahas tema kesehatan mental, terdiri atas 69 unggahan dalam format feed dan 63 unggahan dalam format reels.

Dari kumpulan tersebut, dipilih sejumlah unggahan yang menunjukkan angka keterlibatan audiens (*engagement*) tertinggi, baik dari segi jumlah *likes*, komentar, *share*, maupun jumlah tayangan (*views*) khusus untuk format reels. Pemilihan ini dilakukan sebagai representasi dari konten-konten yang paling efektif menjangkau dan memengaruhi audiens, serta menjadi cerminan bagaimana narasi positif mengenai kesehatan mental dikemas dan diterima oleh publik.

Adapun unggahan yang dipilih merupakan konten edukatif yang relevan dengan isu-isu keseharian seperti *burnout*, *toxic friendship*, *self-blaming*, hingga strategi mengelola emosi. Dalam konten berbentuk *feed*, tingkat interaksi terpantau relatif stabil namun cenderung rendah, umumnya berada di kisaran belasan hingga puluhan *likes* dan komentar yang sangat minim. Sementara itu, pada format reels ditemukan lonjakan signifikan dalam keterlibatan audiens, dengan jumlah *views* mencapai puluhan hingga ratusan ribu, bahkan terdapat satu konten yang berhasil meraih hingga 3,4 juta *views*, 82 ribu *likes*, serta lebih dari 20 ribu kali dibagikan.

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun jumlah pengikut akun Kutub.co secara umum masih terbatas, namun format reels memiliki jangkauan yang jauh lebih luas karena sifatnya yang bisa muncul di linimasa eksplorasi pengguna Instagram secara acak. Fenomena ini menjadi catatan penting bahwa pemilihan format dan gaya penyampaian konten sangat berpengaruh terhadap potensi distribusi pesan-pesan positif yang ingin dibangun media ini.

Konten *feed* ditampilkan secara khusus untuk menunjukkan bagaimana Kutub.co membungkus narasi positif tentang kesehatan mental dalam bentuk visual yang ringkas namun tetap komunikatif. Melalui penggunaan ilustrasi yang sederhana namun ekspresif, perpaduan tone warna yang lembut dan menenangkan, serta pilihan kata yang ringan dan *relatable*. *Feed* menjadi sarana yang efektif dalam menyampaikan pesan singkat yang mampu dipahami hanya dalam sekali lihat, sejalan dengan karakteristik media sosial yang menuntut konsumsi informasi secara cepat, visual, dan emosional.



Gambar 1. Format konten feed Kutub.co  
Sumber: Instagram @kutub.co



Gambar 2. Visual konten Kutub.co  
Sumber: Instagram @kutub.co

### Respons Followers dan Audiens Terhadap Konten Kutub.co

Respons audiens terhadap konten Kutub.co menunjukkan transformasi psikologis dan pergeseran norma interaksi yang dapat dibagi menjadi tiga aspek utama: persepsi baru mengenai kesehatan mental, pola keterlibatan emosional, dan konstruksi sosial kolektif.

a. Persepsi baru mengenai kesehatan mental

Sebelum terpapar konten Kutub.co, banyak audiens mengaku menempatkan kesehatan mental di posisi sekunder, bahkan menganggapnya tabu untuk dibicarakan. Setelah konsisten melihat materi yang menekankan *self-awareness*, *self-compassion*, dan teknik sederhana mengelola stres, *followers* Kutub.co melaporkan perubahan cara pandang: isu yang sebelumnya terasa berat dan terisolasi kini dianggap sebagai bagian wajar dari keseharian yang perlu diberi ruang refleksi. Proses ini menandai keberhasilan Kutub.co dalam memecah stigma, karena audiens dalam hal ini *followers* mulai secara aktif “mengatur ulang” kerangka mentalnya dari menghindar menjadi mencari dan membuka dialog.

b. Pola keterlibatan emosional

Meskipun jumlah komentar publik relatif terbatas, kedalaman dialog mencerminkan keterlibatan emosional yang tinggi. Audiens kerap “menyimpan” ulang konten untuk dibaca kembali pada saat mereka merasa cemas, menandakan bahwa pesan-pesan tersebut berfungsi sebagai alat bantu emosional jangka panjang. Bentuk engagement ini lebih bersifat reflektif daripada sekadar “like” instan, sehingga menunjukkan bahwa konten Kutub.co bukan hanya informasi melainkan pemicu (trigger) untuk tindakan self-care.

c. Konstruksi sosial kolektif

Dalam kerangka teori konstruksi sosial, respons ini menjadi bukti bahwa narasi positif Kutub.co membentuk realitas baru dalam komunitas digital: ruang aman untuk membahas kesehatan mental. Interaksi berulang baik publik maupun privat membantu menggali makna bersama, menegosiasikan ulang norma tentang apa yang pantas dibagikan, dan memperluas batasan penerimaan sosial terhadap diskursus kesehatan mental. Melalui proses ini, audiens

tidak hanya menjadi penerima pasif, tetapi juga produsen makna, yang meneruskan dan memperkaya narasi positif melalui cerita pribadi, pertanyaan, dan dukungan satu sama lain.

d. Implikasi dan perubahan pola pikir

Walau respons audiens sangat positif, perlu dicermati bahwa keterlibatan emosional juga berpotensi menciptakan echo chamber: hanya mereka yang sudah terbuka terhadap isu mental yang ikut berpartisipasi, sedangkan kelompok yang masih memendam stigma mungkin tidak terjangkau. Selain itu, pola engagement yang lebih privat mengindikasikan bahwa diskusi publik masih terbatas mungkin karena digital fatigue atau rasa tidak nyaman mengungkapkan kerentanan di ruang terbuka. Ini menjadi tantangan bagi Kutub.co untuk terus mengeksplorasi format atau platform baru yang bisa menembus batasan tersebut, sekaligus menjaga agar narasi positif tetap inklusif dan menjangkau audiens yang lebih luas

### **Tantangan yang Dihadapi Kutub.co dalam Membangun Narasi Positif Tentang Kesehatan Mental di Instagram.**

Upaya dalam realitas operasional sehari-hari, tantangan terbesar yang dihadapi Kutub.co berakar pada dinamika internal tim dan kompleksitas topik kesehatan mental. Meski *content plan* telah disusun dengan cermat setiap bulan, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa anggota tim seringkali harus menyeimbangkan pembuatan konten dengan tugas-tugas lain di luar lini editorial. Akibatnya, beberapa unggahan mendadak tertunda atau harus dipangkas durasinya sehingga narasi yang semula terencana dengan matang kehilangan kontinuitasnya. Gangguan ritme publikasi seperti ini tidak hanya menimbulkan kekosongan bagi audiens yang menantikan materi baru, tetapi juga mengurangi efektivitas kinerja dari tim Kutub.co itu sendiri.

Pada salah satu kacamata analitis lain mengungkapkan bahwa sudut pandang keilmuan menimbulkan dilema tersendiri. Tim Kutub.co, yang sebagian besar berlatar belakang komunikasi dan desain, sering bergumul dengan pilihan bahasa dan tingkat kedalaman materi. Mereka berupaya menyajikan konten yang mudah dicerna, menghindari istilah-istilah psikologis yang berat namun tanpa melunturkan akurasi ilmiahnya. Keraguan ini kadang memaksa revisi berkali-kali: apakah istilah “manajemen stres” perlu disederhanakan menjadi “cara tenang diri”? Atau, apakah ilustrasi visual cukup menggambarkan nuansa emosional topik seperti burnout tanpa menimbulkan kesan mengecikan pengalaman serius audiens? Usaha menjaga keseimbangan antara kemudahan akses dan kredibilitas inilah yang menjadikan proses produksi narasi Kutub.co lebih memakan waktu dan berpotensi menunda publikasi. Terlebih tantangan mendasar muncul dari keterbatasan latar belakang keilmuan tim yang secara keseluruhan berasal dari bidang komunikasi dan desain, bukan psikologi. Tanpa kehadiran SDM dengan kompetensi psikologis atau keilmuan kesehatan mental, tim sering kali berhadapan dengan keraguan dalam merumuskan materi yang sekaligus akurat dan sensitif.

Lebih jauh lagi, pola kerja multiperan (multitasking) cukup menjadi tekanan apabila ada salah satu divisi yang tidak bisa ikut kontribusi dalam pembuatan narasi positif dan konten. Di Kutub.co, seorang peneliti konten tidak hanya merancang naskah, tetapi juga terkadang ikut mengedit video pendek, mendesain grafik, bahkan menganalisis performa unggahan menggunakan alat statistik sederhana. Beban ini memecah fokus dan mengurangi ruang bagi tim untuk melakukan eksperimen format seperti menguji durasi IG *Live* tematik atau mengembangkan seri konten bersambung padahal inovasi tersebut sebenarnya krusial untuk menjaga minat audiens dan memperdalam dampak edukatif.

Keseluruhan tantangan ini menunjukkan bahwa konsistensi, kedalaman keilmuan, dan kapasitas inovasi adalah tiga pilar yang perlu diperkuat bagi Kutub.co. Memperkuat fondasi tim melalui perekrutan spesialis atau menjalin kemitraan dengan lembaga psikologi bukan sekadar opsi, melainkan kebutuhan mendesak agar Kutub.co mampu menjaga kredibilitas sekaligus kontinuitas narasi, sehingga efek priming dan konstruksi sosial yang diupayakan benar-benar terwujud dalam jangka panjang.

## SIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini disusun berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah di analisis. Adapun hasil penelitian yang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis, Kutub.co secara konsisten membangun narasi positif melalui konten edukatif di Instagram dengan mengedepankan elemen visual yang menarik, bahasa yang sederhana namun reflektif, serta pesan yang sarat dengan empati dan validasi emosi. Strategi ini relevan dengan konsep teori priming, di mana media memiliki kemampuan untuk membentuk standar penilaian publik terhadap suatu isu melalui penonjolan aspek-aspek tertentu. Kutub.co secara tidak langsung mengarahkan khalayak untuk menilai isu kesehatan mental bukan sebagai kelemahan, tetapi sebagai bagian integral dari kesejahteraan manusia. Narasi ini juga menjadi bentuk konstruksi sosial yang mampu menggeser persepsi kolektif menuju pemahaman yang lebih humanis dan solutif.
2. Temuan penelitian menunjukkan bahwa respons audiens terhadap konten edukatif Kutub.co bersifat positif dan reseptif. Meskipun interaksi dalam bentuk komentar tidak dominan, terdapat keterlibatan afektif melalui fitur simpan, bagikan, serta penggunaan ekspresi singkat yang menggambarkan empati dan keterhubungan personal (misalnya: “*relate*”, “iya banget”). Hal ini menunjukkan bahwa pesan yang disampaikan telah berhasil menciptakan resonansi emosional dengan audiens. Dalam kerangka teori priming, respons ini mengindikasikan bahwa audiens telah “terbantu” dalam membentuk bingkai kognitif yang baru terhadap isu kesehatan mental, yakni sebagai sesuatu yang wajar untuk dibicarakan, dipahami, dan diterima secara terbuka.

Dalam proses membangun narasi positif, Kutub.co menghadapi tantangan struktural dan konten. Tantangan struktural mencakup keterbatasan personel dan peran ganda tim kreatif, yang berdampak pada kesinambungan produksi konten. Di sisi lain, tantangan konten muncul dari absennya kolaborasi langsung dengan tenaga profesional di bidang kesehatan mental, sehingga narasi yang dibangun berisiko tidak sepenuhnya valid secara keilmuan

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfein, F. N. (2024, July). *Analisis Isi Konten Video Edukasi Tentang Mental Health Pada Akun Tiktok@ Alodokter*. Id. In Prosiding Seminar Nasional Komunikasi (SENAKOM) (Vol.1, No. 1).
- Asyhar, S. R., & Astuti, S. W. (2024). *Analisis Motif Pengguna Instagram Dalam Mengikuti Akun@ Menjadimanusia*. Id. Journal of Communication, Business and Social Science (JCOBS), 2(1), 23-28.
- Bikriyah, N. (2020). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik di SMPN 166 Jakarta*. (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)
- Dewi, L. C., Novianti, W., Widjanarko, W., & Noegroho, A. (2023). *Fenomena Katarsis Mengenai Kesehatan Mental pada Media Sosial Tiktok (Studi Kasus pada Akun Tiktok@ Userpenmat0y)*. Syntax Idea, 5(11), 2225-2240
- Ekowati, S. (2023). *Pengaruh Terpaan Konten Youtube 1% Indonesian Life School Terhadap Pengetahuan Kesehatan Mental*. Ikon—Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi, 28(1), 60-66.
- Febrianti, M., & Huda, A. M. (2020). *Pesan Kesehatan Mental Pada Akun Instagram (Analisis Isi Akun@ riliv)*. The Commercium, III, 1, 1-5
- Hendra, H., Zailani, M. H. Z., Asharudin, E. N., Ibrahim, N. H., Hafizam, E. N. F. N., Jamri, M. H., & Mustofa, M. U. (2024). *Pengaruh Media Sosial Tiktok Dalam Isu Kesehatan Mental Di Malaysia*. Sosioglobal: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Sosiologi, 8(2), 185-197.
- Hidayat, D. H., & Mahardika, M. C. (2024). *Interaktivitas Akun Instagram@ Riliv Sebagai Media Informasi Dan Edukasi Kesehatan Mental Di Indonesia* (Doctoral dissertation, UIN Surakarta).

- Iryadi, A., Adriani, C. A., Pertiwi, N. S. Q., Rahmawati, R., & Dewi, Z. (2024). *Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja*. Eksekusi: Jurnal Ilmu Hukum dan Administrasi Negara, 2(1), 71-78.
- Jayanti, H. D. (2022, December). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja*. In Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2023 (Vol. 3, No. 1, pp. 91-102).
- Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Chatterji, S., Lee, S., Ormel, J., ... & Wang, P. S. (2009). *The global burden of mental disorders: an update from the WHO World Mental Health (WMH) surveys*. Epidemiology and psychiatric sciences, 18(1), 23-33.
- Masriyudin, M., Fauzi, A., & Atiyah, A. (2024, August). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z*. In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Non Formal (Vol. 2, No. 1).
- Nisa, P. K., Zakaria, Z., & Istiqomah, A. N. (2024). *Strategi Komunikasi Dakwah Ustazah Oki Setiana Dewi di Media Sosial dalam Membangun Keterhubungan dengan Audiens melalui YouTube*. Dakwah: Jurnal Kajian Dakwah dan Kemasyarakatan, 28(2), 132-151
- Pujawardani, Hani Hadiati, & Amirudin, Muhammad Farid. (2022). *Pemanfaatan YouTube Sebagai Media Dakwah (Analisis Konten Dalam Video Sketsa di Channel NU Online)*. LANTERA: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam 1 (1), 13-24
- Saputra, fajar hadi, & Cholifah. (2022). *Pengaruh Narasi Dalam Konten Vlog Channel Youtube "Menjadi Manusia" Terhadap Sikap Dalam Menjaga Kesehatan Mental*. Jurnal ISIP: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Vol. 19, No. 1
- Sihombing, A.A. (2021). *Muatan Edukasi Kesehatan Mental di Media Sosial (Analisis Isi Kualitatif pada Akun Instagram @ibunda.id)*. Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tulandi, E. V., Rifai, M., & Lubis, F. O. (2021). *Strategi Komunikasi Akun Instagram Ubahstigma dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental*. Petik: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi, 7(2), 136-143
- Wijaya, R., Ramdan, A. R., Asariningrum, D., Syantifa, R. A. I., & Sarathan, I. (2024). *Fenomena Self Diagnose terhadap Konten Kesehatan Mental di Media Sosial Tiktok: Analisis Wacana Multimodal terhadap Asumsi Masyarakat di Kolom Komentar*. JSSH (Jurnal Sains Sosial dan Humaniora), 8(2), 125-134