

SKRIPSI

**Kontribusi Akun Instagram @studiodjiwa dalam Meningkatkan
Pemahaman Kesehatan Mental Remaja Perempuan di Jakarta**

Diajukan untuk memenuhi syarat-syarat memperoleh gelar sarjana terapan



**POLITEKNIK
TEMPO**

Disusun Oleh:

Zahra Utami Putri

21131004

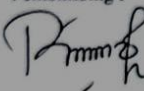
Program Studi Produksi Media

Politeknik Tempo

Jakarta

2025

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG

 POLITEKNIK TEMPO	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI POLITEKNIK TEMPO PROGRAM STUDI PRODUKSI MEDIA	Form TA-10
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR		
"PERAN AKUN INSTAGRAM @STUDIOJIWA SEBAGAI MEDIA EDUKASI DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN KESEHATAN MENTAL PADA KALANGAN REMAJA PEREMPUAN DI JAKARTA"		
Disusun oleh :		
Zahra Utami Putri		
211310004		
Diterima dan Disetujui untuk dipertahankan pada Ujian Sidang Tugas Akhir		
Menyetujui,		
Jakarta, 04 Juni 2025		
Pembimbing I	Pembimbing II	
		
<u>Rosdiana, S.Sos., M.Si.</u> NIDN. 0304048002	<u>Ayoedia Gita Citravomie, S.Sos., M.I.Kom</u> NIDN. 0308028606	
Menyetujui,		
Ketua Program Studi Produksi Media		
		
<u>Rosdiana, S.Sos., M.Si.</u> NIDN. 0304048002		

PENYATAAN KARYA SENDIRI

 POLITEKNIK TEMPO	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI POLITEKNIK TEMPO PROGRAM STUDI PRODUKSI MEDIA	Form TA-16
SURAT PERNYATAAN KARYA SENDIRI		

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Zahra Utami Putri

Tempat/Tanggal lahir : Jakarta, 03 Oktober 2002

NIM : 211310004

Program Studi : Produksi Media

Judul Tugas Akhir : Peran Akun Instagram @studiodjiwa Sebagai Media Edukasi dalam Meningkatkan Pemahaman Kesehatan Mental pada Kalangan Remaja Perempuan di Jakarta

Dosen Pembimbing : 1. Rosdiana,S.Sos., M.Si.

2. Ayoedia Gita Citrayomie, S.Sos., M.I.Kom

Dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir yang saya buat benar-benar hasil karya sendiri dan saya bertanggung jawab secara akademis atas apa yang saya tulis.

Pernyataan ini dibuat sebagai salah satu syarat menempuh Ujian Tugas Akhir.

Jakarta, 4 Juni 2025

10900
METERAL
TEMPA
1091AMX341681074
Zahra Utami Putri

211310004

ABSTRAK

Kontribusi Akun Instagram @studiodjiwa dalam Meningkatkan Pemahaman Kesehatan Mental pada Kalangan Remaja Perempuan di Jakarta

Zahra Utami Putri
211310004
Media Production

Supervisor : 1. Rosdiana

2. Ayoedia Gita Citrayomie

Adolescence is a very important period for individual development, where many psychological and social challenges arise, so knowledge about mental health becomes very crucial. This study aims to understand the contribution of the Instagram account @studiodjiwa in improving mental health literacy among female adolescents in Jakarta. With a qualitative approach and cognitive social learning theory, this study analyzes content, user interactions, and responses to @studiodjiwa posts through documentation, interviews, and observations. The results of the study indicate that @studiodjiwa is effective in delivering mental health education in an empathetic, visual, and relevant manner, as well as creating a safe space for adolescents to share and receive emotional support. Social media has proven to have the potential as a positive non-formal psychological education medium for adolescents.

Keywords: Adolescent girls, cognitive social learning theory, mental health, Instagram, @studiodjiwa, social media, digital education

Masa remaja adalah periode yang sangat penting untuk perkembangan individu, dalam hal tersebut banyak tantangan psikologis dan sosial muncul, sehingga pengetahuan tentang kesehatan mental menjadi sangat krusial. Penelitian ini bertujuan memahami kontribusi akun Instagram @studiodjiwa dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan remaja perempuan Jakarta. Dengan pendekatan kualitatif dan teori pembelajaran sosial kognitif, penelitian ini menganalisis konten, interaksi pengguna, serta respons terhadap unggahan @studiodjiwa melalui dokumentasi, wawancara, dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa @studiodjiwa efektif menyampaikan edukasi kesehatan mental secara empatik, visual, dan relevan, serta menciptakan ruang aman bagi remaja untuk berbagi dan mendapat dukungan emosional. Media sosial terbukti berpotensi sebagai sarana pendidikan psikologis non-formal yang positif bagi remaja.

Kata kunci: Remaja perempuan, teori pembelajaran sosial kognitif, kesehatan mental, Instagram, @studiodjiwa, media sosial, pendidikan digital.

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, saya mempersembahkan hasil penelitian sebagai hasil dari perjalanan pembelajaran yang tak ternilai. Penelitian ini bukan sekadar tugas akademis, melainkan sebuah langkah penting dalam pembentukan jati diri profesional saya. Penelitian ini menceritakan hasil pembelajaran saya selama 4 tahun. Maka dari itu penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak laporan ini tidak akan selesai. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Terima kasih kepada mamah (Eva Murniyanti), papah (Yuswada Rubin) dan adik-adik saya (Ebi,Alya,dan Nazwa) yang sudah mendukung dalam perjalanan hidup saya
2. Terima kasih kepada kakak sepupu saya, Nadira Kamilia Permatasari yang selama ini mendukung dan membantu saya dalam dunia karier kepenulisan.
3. Terima kasih kepada dosen pembimbing akademik, yaitu ibu Rachma Tri Widuri, S.Sos., M.Si yang telah membantu saya dalam dunia perkuliahan
4. Terima kasih kepada dosen pembimbing skripsi saya, yaitu ibu Rosdiana, S.Sos., M.Si yang telah membantu saya dalam dunia perkuliahan
5. Terima kasih kepada dosen pembimbing skripsi saya, yaitu ibu Ayoedia Gita Citrayomie, S.Sos., M.I.Kom yang telah membantu saya dalam dunia perkuliahan
6. Terima kasih kepada dosen-dosen produksi media politeknik Tempo, yaitu Pak Muhammad Nur Hidayat, S.Sos., M. Si dan ibu Rizki Ayu Budipratiwi, S.Sos, M.I.Kom yang telah membantu saya dalam dunia perkuliahan
7. Terima kasih kepada teman SMP, SMA, Kuliah, dan Magang saya yang tidak bisa sebutkan namanya masing-masing tapi selalu ada buat saya

8. Terima kasih kepada seluruh TIM Aburi.kitchen yang selalu nemenin saya dan menjadi partner yang baik buat saya
9. Terima kasih kepada Wigar Ramadhan Anargya, pacar saya telah memberikan dukungan penuh secara mental maupun segala aktivitas yang tiada hentinya sampai saat ini.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG	ii
PENYATAAN KARYA SENDIRI	iii
ABSTRAK	iv
PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Penelitian Terdahulu yang Relevan	8
2.2 Landasan Teori	11
2.2.1 Komunikasi kesehatan.....	11
2.2.2. Teori sosial kognitif Albert Bandura	12
2.2.3 Teori Literasi Media.....	14
2.2.4. Kesehatan Mental	16
2.2.5. Media sebagai Agen Edukasi dan Sosialisasi	19
2.2.6. Media Sosial	22
2.2.7 Media Sosial Instagram	26
2.3 Kerangka Berpikir	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
3.1 Paradigma Penelitian	34
3.2 Metode Penelitian	36
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
3.4 Subjek Penelitian	37

3.5 Objek	38
3.6 Teknik Pengumpulan Data	39
3.6.1 Data Primer	42
3.6.2 Data Sekunder	42
3.7 Teknik Analisis Data	43
3.8 Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data	45
BAB IV PEMBAHASAN	46
4.1 Profil Akun instagram @studiodjiwa	46
4.2 Hasil Penelitian	47
4.2.1. Konten Edukasi Kesehatan Mental pada Akun @studiodjiwa	47
4.2.2 Kontribusi Media Sosial Instagram sebagai Media Edukasi Kesehatan Mental	55
4.2.3 Kontribusi Instagram @studiodjiwa Melalui Pandangan Psikolog Remaja dan Anak	61
4.3 Pembahasan Penelitian	63
4.3.1. Penerapan Teori Komunikasi Kesehatan dalam Media Sosial	63
4.3.2. Pendekatan Teori Sosial Kognitif dalam Pemahaman Kesehatan Mental	66
4.4 Keterbatasan Penelitian	70
4.4.1. Unsur Keterbatasan Wilayah	70
4.4.2. Batasan Teoritis dalam Menggambarkan Realitas Sosial	70
4.4.3. Keterbatasan dalam Pendekatan Analisis Tematik	70
4.4.4 Keterbatasan Media Sosial sebagai Objek Studi	71
4.4.5 Keterbatasan Usia Responden	71
BAB V PENUTUP	72
5.1 Kesimpulan Pembahasan	72
5.2 Saran Penelitian	72
5.3 Implikasi Penelitian	73
DAFTAR PUSTAKA	74
BIODATA PENULIS	79

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penjelasan mengenai refrensi penelitian terdahulu (2021-2023)	10
Tabel 2 Biodata narasumber	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 jumlah pengguna platform media sosial terbanyak di Indonesia.	
Sumber	4
Gambar 2 jumlah pengguna platform media sosial terbanyak di Indonesia.	23
Gambar 3 Angka Menunjukkan Prediksi Semakin Tinggi Pengguna Media Sosial, Berdasarkan Laman Website Demand Sage (2024)	24
Gambar 4 Angka Menunjukkan Prediksi Semakin Tinggi Pengguna Media Sosial, Berdasarkan Laman Website Demand Sage (2024)	27
Gambar 5 Konten Duka yang diposting 23 Maret (2025)	48
Gambar 6 Tetap Langkah diposting 23 Febuari (2025)	49
Gambar 7 Konten To My Inner Child I Hear You From Jumbo	50
Gambar 8 Konten mengenai puisi ciptaan Chairil Anwar, 28 April (2025)	51
Gambar 9 Konten mengenai listicle , 10 April (2025)	52
Gambar 10 Instagram @studiodjiwa	55
Gambar 11 Wawancara Ka Angel (staff Content Writer)	161

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Narasumber	80
Lampiran 2	86
Lampiran 3 Dokumentasi	161
Lampiran 4 Turnitin.....	166
Lampiran 5 Publish jurnal.....	168