

# **PENGALAMAN PEREMPUAN DALAM BERMEDIA SOSIAL UNTUK MEMENUHI KEBUTUHAN INFORMASI KESEHATAN MENTAL PASCA PANDEMI (STUDI FENOMENOLOGI PADA PENGIKUT AKUN *INSTAGRAM* @WMNLYFE)**

**LADYA SAFA ANINDITA**

## **ABSTRAK**

Akibat pandemi covid-19, fenomena isu kesehatan mental seperti depresi, cemas berlebih, dan trauma psikologis terus mengalami peningkatan bahkan ketika memasuki pasca pandemi. Tidak sedikit pula perempuan yang terdampak akan gangguan kesehatan mental sehingga informasi seputar kondisi mental semakin dibutuhkan. Penggunaan media sosial saat ini sangat membantu masyarakat dalam mendapatkan informasi yang dibutuhkan. Akun @wmnlyfe di *Instagram* hadir sebagai salah satu *platform* edukasi terkait isu kesehatan mental khususnya bagi perempuan. Melalui akun @wmnlyfe, audiens dapat memperoleh info seputar kesehatan mental dalam berbagai sudut pandang. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengalaman perempuan pengikut akun @wmnlyfe di *Instagram* dalam bermedia sosial untuk memenuhi kebutuhan informasi terkait kesehatan mental di pasca pandemi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk menggali lebih dalam terkait pengalaman individu. Teori yang digunakan pada penelitian ini adalah teori perbedaan individu untuk mengetahui bagaimana perbedaan kondisi masing-masing informan dapat menghasilkan efek pesan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima informan menghadapi isu kesehatan mental akibat pandemi covid-19. Untuk memenuhi kebutuhan informasi akan kesehatan mental, para informan memilih akun @wmnlyfe dengan beberapa pertimbangan. Selain dapat meningkatkan pengetahuan informan mengenai kesehatan mental, akun tersebut juga mampu mempengaruhi kondisi mental informan secara baik.

**Kata Kunci:** Pengalaman, Bermedia Sosial, *Instagram*, Pemenuhan Informasi, Kesehatan Mental.

**WOMEN'S EXPERIENCE IN SOCIAL MEDIA TO FULFILL THE  
NEEDS OF MENTAL HEALTH INFORMATION IN POST-  
PANDEMI (PHENOMENOLOGICAL STUDY ON FOLLOWERS OF  
@WMNLYFE INSTAGRAM'S ACCOUNT)**

**LADYA SAFA ANINDITA**

**ABSTRACT**

*As a result of the COVID-19 pandemic, the phenomenon of mental health issues such as depression, excessive anxiety, and psychological trauma continues to increase even as we enter the post-pandemic period. Many women are also affected by mental health disorders so that information about mental health is increasingly needed. The use of social media today is very helpful for people in getting the information they need. The @wmnlyfe account on Instagram exists as an educational platform regarding mental health issues, especially for women. Through the @wmnlyfe account, the audience can get information about mental health from various perspectives. Therefore, this study aims to find out how the experiences of women following the @wmnlyfe account on Instagram in using social media to meet their information needs related to mental health in the post-pandemic period. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach to dig deeper into individual experiences. The theory used in this study is the theory of individual differences to find out how the different conditions of each informant can produce message effects. The results of the study showed that the five informants faced mental health issues due to the covid-19 pandemic. To meet the information needs for mental health, the informants chose the @wmnlyfe account with several considerations. Besides being able to increase the informant's knowledge about mental health, the account was also able to influence the informant's mental condition well.*

**Keywords:** *Experience, Social Media, Instagram, Fulfillment of Information, Mental Health.*