

Judul Tugas Akhir Skripsi:

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

Tugas Akhir Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi.

Nama : Ladya Safa Anindita

NIM : 1910411007



PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL  
VETERAN JAKARTA

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri, semua data, dan sumber yang dikutip maupun yang dirujuk ini telah saya nyatakan adalah benar. Yang bertanda yangan di bawah ini, saya:

Nama : Ladya Safa Anindita  
NIM : 1910411007  
Program Studi : Ilmu Komunikasi

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka, saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 23 Juli 2023

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow and red 1000 Rupiah stamp. The stamp features the number '1000' and the text 'SERUPAH RIBUAN' and '1000 RUPIAH'. The signature is written in a cursive style.

Ladya Safa Anindita

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ladya Safa Anindita  
NIM : 1910411007  
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Program Studi : Ilmu Komunikasi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

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

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media atau formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta  
Pada Tanggal: 23 Juli 2023  
Yang Menyatakan,



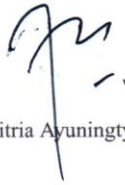
Ladya Safa Anindita

## PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA : Ladya Safa Anindita  
NIM : 1910411007  
PROGRAM STUDI : Ilmu Komunikasi  
JUDUL : Pengalaman Perempuan dalam Bermedia Sosial untuk Memenuhi Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Pasca Pandemi (Studi Fenomenologi pada Pengikut Akun *Instagram* @wmnlyfe)

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Pembimbing



( Dr. Fitria Ayuningtyas S.Sos. M.Si )

Penguji 1



( Dr. Drina Intyaswati )

Penguji 2



( Vinta Sevilla, S.IIP., M.I.Kom )

Ketua Program Studi  
Ilmu Komunikasi



Azwar, S.S., M.Si

Ditetapkan di : Jakarta  
Tanggal Ujian : 27 Juni 2023

**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.*

## KATA PENGANTAR

Atas berkat serta rahmat Tuhan Yang Maha Esa, penelitian dengan judul “Pengalaman Perempuan dalam Bermedia Sosial untuk Memenuhi Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Pasca Pandemi (Studi Fenomenologi pada Pengikut Akun *Instagram @wmnlyfe*)” dapat terselesaikan dengan baik. Terima kasih yang sebesar-besarnya peneliti ucapkan pada semua pihak yang telah membantu penelitian ini. Peneliti sadar bahwa penelitian ini tidak luput dari kekurangan. Maka dari ini, peneliti memohon maaf atas setiap kekurangan yang ada.

Penelitian ini bisa berada pada tahap ini berkat bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Sehingga peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada:

1. Dr. S. Bakti Istiyanto, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, UPN Veteran Jakarta yang telah mengeluarkan kebijakan-kebijakan dan fasilitas yang baik.
2. Dr. Fitria Ayuningtyas M.Si., selaku Dosen Pembimbing 1 yang selalu membimbing, mengarahkan, serta memberikan dukungan kepada saya dalam melakukan penelitian ini.
3. Zayyin Abdul Quddus, M.I.Kom., yang telah membimbing dan memberi saran pada peneliti pada saat menyusun proposal penelitian.
4. Windhi Tia Saputra, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu dan membimbing peneliti selama masa kuliah.
5. Seluruh Dosen Ilmu Komunikasi dan *staff* Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UPN Veteran Jakarta.
6. Keluarga tersayang peneliti, kedua orang tua, adik, dan nenek yang terus memberikan dukungan serta doa untuk kelancaran peneliti dalam kuliah.
7. Para informan penelitian yang sudah bersedia memberikan informasi.
8. Teman-teman Ilmu Komunikasi terutama Firly Aldrina Putri, Mara Zalfa, Kharisma Wulandari, teman-teman lokal A, dan Fourtyfive Radio yang

memberikan dukungan, canda tawa, sekaligus menjadi teman seperjuangan peneliti.

9. Teman-teman dekat peneliti lainnya yaitu Lasya, Mathilda, Rachry, Manda, Cindy, Ninda, Valen, Nadira, Jihan, dan Lysti yang selalu menunjukkan dukungannya kepada peneliti. Begitu juga kepada teman-teman yang selama ini menemani peneliti dalam mengerjakan penelitian.
10. Peneliti sendiri karena mampu melewati dan tidak menyerah dalam mengerjakan penelitian ini.

Peneliti berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yang membaca. Mohon maaf atas kesalahan serta kekurangan yang masih ada dalam penelitian ini. Oleh sebab itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar dapat lebih baik lagi. Peneliti mengucapkan terima kasih atas perhatiannya.

Jakarta, 16 Juni 2023

Ladya Safa Anindita



## DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	10
1.3. Tujuan Penelitian.....	10
1.3.1. Tujuan Praktis .....	10
1.3.2. Tujuan Teoritis.....	10
1.4. Manfaat Penelitian.....	11
1.5. Sistematika Penulisan.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1. Penelitian Terdahulu.....	13
2.2. Konsep-Konsep Penelitian .....	25
2.2.1. Kesehatan Mental.....	25
2.2.2. Pasca Pandemi Covid-19.....	27
2.2.3. Media Sosial.....	30
2.2.4. <i>Instagram</i> sebagai Media Informasi.....	31

2.2.5.	Akun <i>Instagram</i> @wmnlyfe .....	33
2.3.	Teori Penelitian .....	40
2.3.1.	Teori Perbedaan Individu.....	40
2.3.2.	Kerangka Pemikiran.....	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		43
3.1.	Objek Penelitian .....	43
3.2.	Jenis Penelitian .....	43
3.3.	Teknik Pengumpulan Data .....	45
3.3.1.	Wawancara.....	46
3.3.2.	Observasi.....	46
3.4.	Sumber Data .....	46
3.4.1.	Data Primer .....	46
3.4.2.	Data Sekunder .....	48
3.5.	Teknik Analisis Data .....	48
3.6.	Teknik Keabsahan Data.....	50
3.7.	Tabel Rencana Waktu.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		53
4.1.	Hasil Analisis.....	53
4.1.1.	Observasi.....	54
4.1.2.	Kondisi Kesehatan Mental Informan Akibat Pandemi .....	55
4.1.3.	Pengetahuan Informan Tentang Kesehatan Mental dari @wmnlyfe ....	58
4.1.4.	Manfaat @wmnlyfe untuk Kesehatan Mental Informan.....	63
4.2.	Pembahasan .....	70
4.2.1.	Kondisi Kesehatan Mental Informan Akibat Pandemi Covid-19 .....	71
4.2.2.	Pemanfaatan Akun @wmnlyfe dalam Memenuhi Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Informan di Pasca Pandemi .....	72
4.2.3.	Kesehatan Mental Informan Setelah Mengikuti Akun @wmnlyfe.....	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		80

5.1.	Kesimpulan.....	80
5.2.	Saran.....	80
5.2.1	Saran Praktis.....	81
5.2.2	Saran Akademis .....	81
DAFTAR PUSTAKA .....		82

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Penelitian Terdahulu .....	13
Tabel 2. Kerangka Pemikiran.....	42
Tabel 3. Informan Penelitian.....	47
Tabel 4. Rencana Waktu Penelitian .....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Media Sosial Paling Sering Digunakan di Indonesia, Feb 2022 .....	3
Gambar 2. Akun <i>Instagram</i> WMN .....	7
Gambar 3. Konten <i>Instagram</i> WMN .....	8
Gambar 4. Demografis <i>Followers</i> Akun <i>Instagram</i> WMN .....	9
Gambar 5. Logo WMN .....	34
Gambar 6. Konten <i>Quoday Instagram</i> WMN.....	35
Gambar 7. Konten <i>Trivia Instagram</i> WMN.....	35
Gambar 8. Konten <i>Tips &amp; Trick Instagram</i> WMN .....	36
Gambar 9. Konten <i>Words Instagram</i> WMN .....	36
Gambar 10. Konten Jadi Gini Ceritanya <i>Instagram</i> WMN .....	37
Gambar 11. Poster Instagram WMN Live Talk Series .....	38
Gambar 12. Poster siaran langsung <i>Instagram Slow Down Time</i> .....	38
Gambar 13. <i>Instagram story</i> WMN .....	39
Gambar 14. <i>Interactive Model</i> Miles dan Huberman.....	49
Gambar 15. Proses Informan dalam Menjadi Pengikut Aktif @wmnlyfe .....	54
Gambar 16. <i>Project Map</i> – Kondisi Kesehatan Mental Informan Akibat Pandemi Covid-19.....	55
Gambar 17. <i>Project Map</i> – Pengetahuan Informan Tentang Kesehatan Mental dari @wmnlyfe.....	58
Gambar 18. <i>Project Map</i> – Manfaat @wmnlyfe untuk Kesehatan Mental Informan.....	63
Gambar 19. Pemenuhan Kebutuhan Informasi Terkait Kesehatan Mental Perempuan di Pasca Pandemi.....	79

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	87
Lampiran 2 Form Pengajuan Usulan Penelitian.....	88
Lampiran 3 Kartu bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	89
Lampiran 4 Kontrak Penulisan Tugas Akhir .....	90
Lampiran 5 Formulir Persetujuan Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi .....	91
Lampiran 6 Pendaftaran Seminar Usulan Tugas Akhir (SUTA) .....	92
Lampiran 7 Formulir Persetujuan Perbaikan Naskah Seminar Usulan Tugas Akhir (SUTA).....	93
Lampiran 8 Tanda Persetujuan Sidang Tugas Akhir (SITA).....	96
Lampiran 9 Pendaftaran Sidang Tugas Akhir (SITA) .....	97
Lampiran 10 Lembar Perbaikan Hasil Sidang Skripsi .....	98
Lampiran 11 Petunjuk dan Pertanyaan Wawancara.....	101
Lampiran 12 Surat Riset.....	103
Lampiran 13 Transkrip Wawancara.....	104
Lampiran 14 Dokumentasi .....	129
Lampiran 15 Sertifikat .....	130
Lampiran 16 Turnitin .....	135