

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian terhadap pesan konten edukasi kesehatan mental di akun Instagram @ibunda.id, dapat disimpulkan bahwa akun tersebut mengungkap pesan-pesan *storytelling* tentang kategori gangguan kecemasan (*anxiety disorder*), depresi/trauma, gangguan panik (*panic attack*), *bullying*, *toxic relationship*, serta motivasi yang bernilai visibilitas (*visibility*) positif, tingkat kepentingan bagi khalayak (*audience salience*) pada setiap konten memberikan suatu cerita yang sangat relevan dan bernilai positif, serta valensi (*valence*) pada beberapa konten membuktikan bahwa kualitas yang bervariasi dengan berbagai macam konten berupa pesan *storytelling* yang bermanfaat bagi masyarakat berdasarkan teori agenda setting media.

Adapun hasil analisis data melalui postingan pesan *storytelling* dari akun instagram @Ibunda.id memiliki berbagai pesan *storytelling* yang menunjukkan bahwa hampir semuanya berisi dengan unsur-unsur digital *storytelling*. Hal ini terkait dengan kebebasan narator dalam memilih kekuatan cerita yang ingin disampaikan. Meskipun ada beberapa konten yang tidak sesuai dengan unsur digital *storytelling*, maka dari itu, adanya kalimat *storytelling* pada konten yang disampaikan dapat mudah dipahami pembaca dari segi penyampaiannya dengan ekspresi dan emosi yang ditampilkan dalam video dapat membantu audiens dalam memahami konten yang disampaikan.

Dalam hasil penelitian dari tanggapan/komentar pesan *storytelling* yang dilakukan akun instagram @Ibunda.id yaitu menggunakan efek langsung dan efek ikutan berupa persepsi untuk menganalisis pesan *storytelling* edukasi kesehatan mental dan menghasilkan efek halus dengan banyaknya jumlah *viewers*, *share*, *like and coment* dari reaksi audiens terhadap berbagai persepsi. Secara keseluruhan, skripsi ini menunjukkan bahwa akun Instagram @ibunda.id merupakan sumber informasi yang bermanfaat bagi pembaca yang ingin belajar tentang kesehatan mental dari berbagai *storytelling* pengalaman seseorang yang mengalaminya

sehingga pembaca dapat memahami dengan baik dari berbagai alur cerita supaya dapat terinspirasi dan termotivasi.

Konten yang diterbitkan sangat berguna untuk menambah pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan mental, terutama dalam konteks gangguan kecemasan, depresi/trauma, gangguan panik, bullying, *toxic relationship* dan motivasi. Selain itu, akun @ibunda.id mengalami peningkatan signifikan dalam interaksi dan keterlibatan konten, dengan pengikut yang lebih nyaman untuk membahas masalah kesehatan mental dalam mencari bantuan profesional psikolog. Dengan demikian, akun @ibunda.id berperan sebagai agen perubahan dalam mengurangi stigma, memberikan dukungan, dan mendorong tindakan positif dalam menjaga kesehatan mental individu dan masyarakat secara luas. Hal ini menegaskan pentingnya platform media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan mental yang inklusif, informatif, dan menginspirasi.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Akademis

1. Penelitian ini mengidentifikasi manifestasi kesehatan mental dalam konten yang disajikan melalui storytelling. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi lebih dalam mengenai berbagai bentuk pesan yang terdapat dalam konten tersebut.
2. Karena penelitian ini hanya meneliti pada media sosial Instagram @ibunda.id, maka penelitian lanjutan bisa meneliti bagaimana perkembangan mengenai kesehatan mental pada akun dan komunitas sejenis.
3. Dalam penelitian ini, pada dasarnya berfokus kepada bagaimana cara akun instagram @ibunda.id mengartikan konten pesan storytelling edukasi kesehatan mental pada masyarakat melalui analisis konten isi. Kegiatan selanjutnya bisa dilihat dari sisi fenomenologi atau kasus yang terjadi mengenai kesehatan mental dari berbagai aspek.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi pengguna media sosial diperlukan pemahaman mengenai bentuk pesan *storytelling* yang mengandung isu kesehatan mental dari masyarakat agar mengetahui pentingnya menjaga kesehatan mental di berbagai aspek psikologis dan lain-lain.
2. Bagi pengikut akun instagram @ibunda.id dapat berperan dalam memperkaya konten edukasi tentang kesehatan mental dengan menghadirkan informasi dasar ilmiah yang kuat dan aplikatif. Hal ini dapat menginspirasi dan memberdayakan audiens untuk lebih baik dalam memahami dan menjaga kesehatan mental.
3. Bagi yang ingin mempelajari kesehatan mental melalui media sosial seperti Instagram @Ibunda.id, disarankan untuk memulai dengan menyaring informasi berdasarkan keakuratan ilmiah dan keaslian sumbernya. Penting untuk mencari konten yang didukung oleh penelitian terbaru dalam bidang psikologi dan psikiatri, serta mengintegrasikan teori-teori yang relevan dalam cerita untuk memperkuat pemahaman.