

BAB IV

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang penulis paparkan, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa Gayatri Hutami Putri dan Chika Aulia melakukan proses manajemen impresi untuk mengkonstruksi diri supaya pengikut di Instagram dapat menerima keduanya sesuai yang diinginkan guna memperoleh citra diri yang diinginkan. Pada proses mengkonstruksikan diri, individu akan berada pada proses *backstage* seperti yang dilakukan oleh Gayatri Hutami Putri dan Chika Aulia. Proses *backstage* tersebut dibagi menjadi dua yang dilakukan pula oleh kedua selebgram tersebut.

Pada proses *backstage*, Gayatri Hutami Putri dan Chika Aulia sama-sama berangkat dari latar belakang pendidikan yaitu psikologi yang akhirnya memutuskan untuk membagikan konten mengenai kesehatan mental dengan berelevansi terhadap tujuan yaitu meningkatkan *awareness* pengikut mengenai kesehatan mental, sekaligus meluruskan stigma mengenai kesehatan mental melalui konten yang mereka unggah. Meskipun awalnya keduanya tidak pernah terpikirkan menjadi selebgram pegiat kesehatan mental, namun mereka ingin menanamkan nilai pada konten yang mereka unggah, dengan mengedukasi pengikut akan pentingnya kesehatan mental. Proses penanaman nilai tersebut akhirnya membuat keduanya memiliki perbedaan antara citra yang diinginkan dan citra yang saat ini ditampilkan. Ketika menjadi selebgram, sebenarnya bagi Gayatri Hutami Putri sudah sesuai dengan keinginannya, bahkan setelah mengunggah konten mengenai kesehatan mental, di Yogyakarta sendiri dirinya telah dikenal sebagai selebgram yang menyuarakan kesehatan mental. Berbeda dengan Gayatri Hutami Putri, ketika berproses menyuarakan kesehatan mental di Instagram, Chika Aulia memang sebenarnya tidak ingin menjadi selebgram, justru yang banyak mengakui dirinya selebgram adalah pengikutnya. Pada penjelasan proses tersebut dilalui oleh kedua selebgram sebagai proses manajemen impresi bagian *impression motivation*.

Tidak hanya *impression motivation* yang dilakukan oleh keduanya dalam proses pembentukan manajemen impresi, namun *impression construction* pun dilalui oleh keduanya dengan dimulai untuk membentuk konsep diri sebagai hal

utama dalam manajemen impresi. Dalam hal tersebut, proses pembentukan keduanya menjadi berbeda ketika Gayatri Hutami Putri secara terang-terangan menunjukkan dirinya sebagai seorang kesehatan mental yang mengangkat topik *uptodate*, sedangkan Chika Aulia mengedepankan *sharing* konten yang memang bermanfaat untuk pengikutnya. Dengan membentuk konsep diri, maka keduanya pun memiliki proses dalam penentuan citra identitas yang diinginkan dan tidak diinginkan, dimana keduanya sama-sama ingin menjadi seseorang yang kredibel dalam membagikan konten kesehatan mental, sedangkan tidak ingin menampilkan keseharian pada konten Instagram mereka.

Selanjutnya, ketika berproses terdapat nilai target, dimana mereka pun sudah melakukan segmentasi khusus untuk pengikut. Keduanya sudah menentukan target pasar akan konten-konten mereka. Bagi Gayatri Hutami Putri dirinya memiliki nilai target melalui target audiens dengan kisaran umur 20-an yang sedang mengarah ke *quarter life crisis*, karena dirinya memang memiliki intensitas diskusi dengan kisaran usia tersebut, sedangkan Chika Aulia 18-25 berkaitan karena usia tersebut sedang mencari jati diri. Setelah mengimplementasikan proses *backstage* tersebut, keduanya memiliki citra potensial yang berbeda. Gayatri Hutami Putri telah dijuluki sebagai Ibu Psikolog sedangkan Chika Aulia sebagai seorang *mental health influencer*.

Setelah *backstage*, Gayatri Hutami Putri dan Chika Aulia memanfaatkan penggunaan Instagram sebagai medium membagikan konten kesehatan mental yang dilakukan melalui proses *front stage* terlebih dahulu. Gayatri Hutami Putri dan Chika Aulia untuk menampilkan diri mereka sebagai selebgram perempuan pegiat kesehatan mental. Keduanya memiliki alasan yang berbeda berkaitan dengan pemilihan Instagram untuk menyuarakan kesehatan mental. Bagi Gayatri Hutami Putri, alasan dirinya memilih Instagram karena sudah familiar dengan media sosial tersebut, sekaligus beberapa fitur yang dimiliki Instagram. Sedangkan Chika Aulia menjelaskan bahwa alasan dirinya menggunakan Instagram tentu berkaitan dengan target sasaran yang ia pilih, sekaligus baginya Instagram merupakan media sosial serius yang cocok untuk menyuarakan hal-hal edukatif. Namun, keduanya memiliki strategi yang sama untuk membagikan informasi mengenai kesehatan mental, seperti mengikuti *trend* yang *uptodate*, serta memanfaatkan berbagai fitur terbaru

dari Instagram, seperti kolom komenntar, Question Box, *direct message*, hingga kolaborasi dengan APDC Indonesia. Perbedaan pemanfaatan tersebut terdapat pada Chka Aulia karena sebenarnya tidak sepenuhnya fokus dalam memanfaatkan fitur Instagram untuk menyuarakan kesehatan mental.



DAFTAR PUSTAKA

- Adiensya, Velga F. 2022. Strategi Pemanfaatan Media Sosial Instagram bagi Komunitas 1001 Cita dalam Meningkatkan Eksistensi di Kalangan Generasi Z. *Skripsi*. Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Appelrouth, Scott., Edles, Laura Desfor. 2008. *Claasical and Contemporary Sociological Theory*. California. Pine Forge Press.
- Atkin, Charles K., Rice, Ronald E. 2009. *Theory and Principles of Public Communication Campaigns*.
- bemFPSi. 2018. *Kesehatan Mental dan Sejarah World Mental Health Day*. Diakses dari <http://bem.fppsi.um.ac.id/index.php/2018/11/05/kesehatan-mental-dan-sejarah-world-mental-health-day/>
- Cresswell, John. W. 2007. *Qualitative Inquiry & Research Design Choosing Among Five Apporoaches*. Calivornia: Sage Publication Inc.
- Creswell, John. W. 2009. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. California: SAGE Publications, Inc.
- Fakhriyani, D. V. 2019. *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Goffman, Erving. 1956. *The Presentation of Self in Everyday Life*. Edinburgh. University of Edinburgh Social Sciences Research Centre.
- Jastika, Ajeng. 2021. *Analisis Strategi Impression Management dalam Membentuk Personal Branding Selebgram melalui Media Sosial Instagram*. Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Jones, Edward E., Pittman, S. Thane. 1982. *Toward a General Theory of Strategic Self-Presentation*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates
- Kemp, Simon. 2021. *Digital 2021: Indonesia*. Diakses dari <https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia>
- Lararenjana, E. 2022. *Instagram Ads adalah Fitur Iklan Berbayar, Pahami Cara Tepat Menggunakannya*. Diakses dari <https://www.merdeka.com/jatim/instagram-ads-adalah-fitur-iklan-berbayar-berikut-cara-tepat-menggunakannya-kln.html>
- Leary, Mark R., Kowalski, Robin M. 1990. *Impression Management: A Literature Review and Two-Component Model*. Psychological Bulletin Vol. 107, No. 1, 34-37.
- Leonita, Gusti Ayu., dkk. 2020. Strategi Manajemen Impresi Gibran Rakabuming di Instagram Menjelang Pemilihan Wali Kota Solo Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol. 1(2). Diakses dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/komunikasi/article/view/73762/39756>

- Mutmainah, Siti. 2011. Manajemen Impresi Perusahaan Rokok: Kajian Atas Pelaporan Sampoerna pada Website dengan Model SMCR Berlo. *Jurnal Akuntansi Multiparadigma*, Vol. 2(2), Agustus 2011, 239-260. Diakses dari <https://jamal.ub.ac.id/index.php/jamal/article/view/140/139>
- Raco, J.R.. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*. Jakarta. PT Grasindo.
- Rizaty, Monavia Ayu. (2022). *Survei: 1 dari 3 Remaja Indonesia Punya Masalah Kesehatan Mental*. Diakses dari <https://dataindonesia.id/ragam/detail/survei-1-dari-3-remaja-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental>
- Rokom. 2021. *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Diakses dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Sardjito, Humas. 2022. *Minimnya Kesadaran Masyarakat terhadap Mental Health*. Diakses dari <https://sardjito.co.id/2022/03/09/minimnya-kesadaran-masyarakat-terhadap-mental-health/>
- Senft, Theresia. 2008. *Camgirl: Celebrity and Community in The Age of Social Networks*. New York. Peter Lang Publishing.
- Sugardo, Alzalika dan Maman Suherman. 2022. Manajemen Impresi Penyiar Radio Play99ers Bandung. Vol. 2(1), Tahun 2022, 8-14. Diakses dari <https://proceedings.unisba.ac.id/index.php/BCSPR/article/view/214>
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Tanupabrungsun, Sikana. 2018. *Microcelebrity Practices: A Cross-Platform Study Through a Richness Framework*. New York. Syracuse University.
- Trammel, Kaye D. 2005. *Examining the New Influencers: A Self-Presentation Study of A-List Blogs*. Los Angeles. Journalism & Mass Communication Quarterly.
- Atkin, Charles K., Rice, Ronald E. 2009. *Theory and Principles of Public Communication Campaigns*.
- Cresswell, John. W. 2007. *Qualitative Inquiry & Research Design Choosing Among Five Approaches*. California: Sage Publication Inc.
- Fakhriyani, D. V. 2019. *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing.

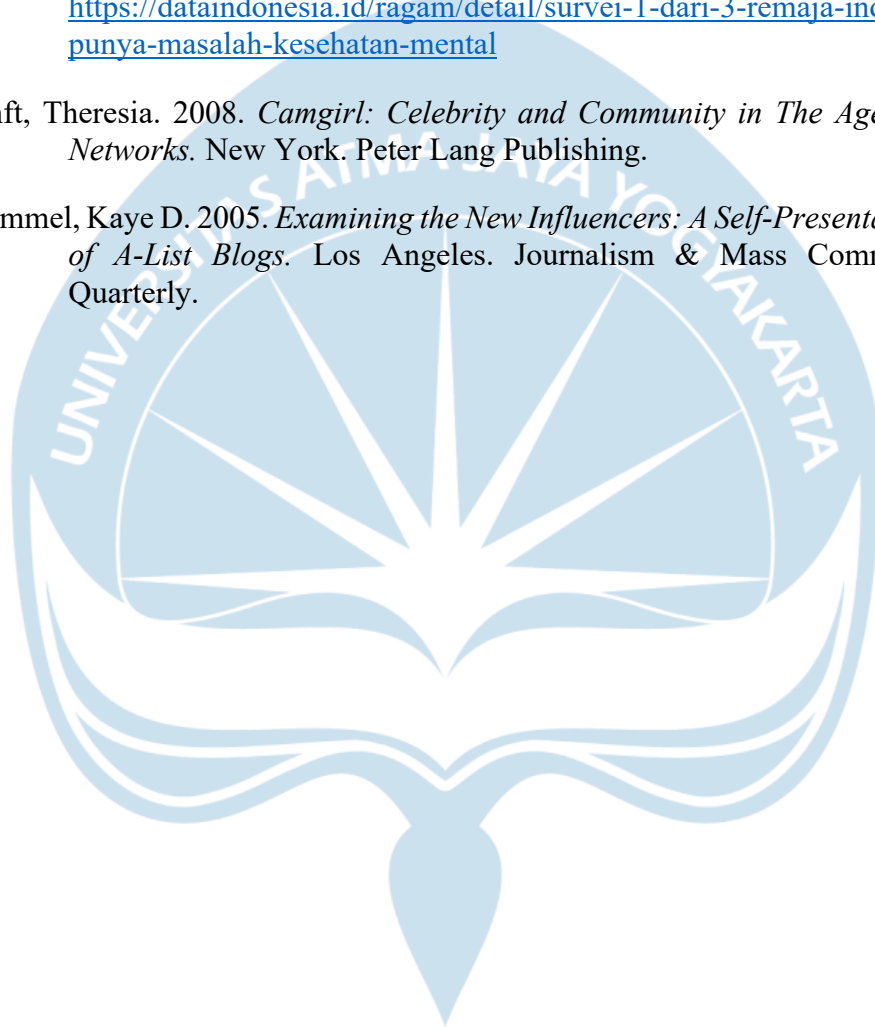
Goffman, Erving. 1956. *The Presentation of Self in Everyday Life*. Edinburgh. University of Edinburgh Social Sciences Research Centre.

Leary, Mark R., Kowalski, Robin M. 1990. *Impression Management: A Literature Review and Two-Component Model*. Psychological Bulletin Vol. 107, No. 1, 34-37.

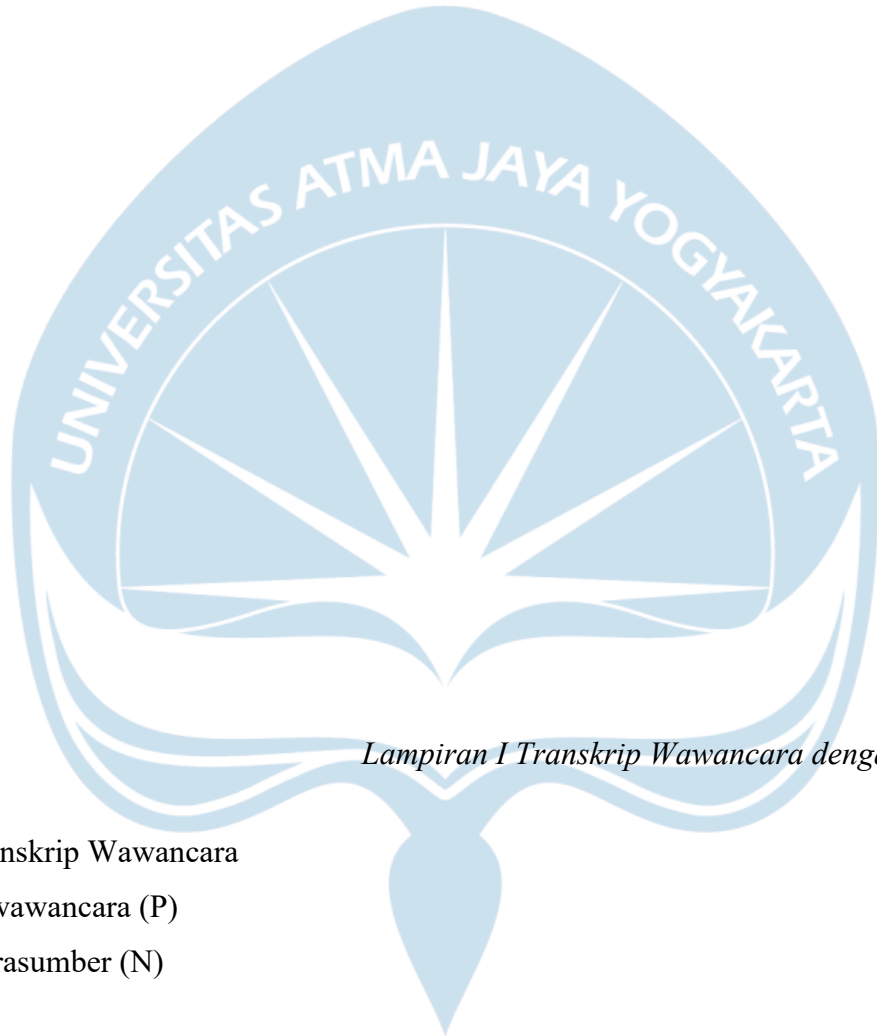
Rizaty, Monavia Ayu. (2022). *Survei: 1 dari 3 Remaja Indonesia Punya Masalah Kesehatan Mental*. Diakses dari <https://dataindonesia.id/ragam/detail/survei-1-dari-3-remaja-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental>

Senft, Theresia. 2008. *Camgirl: Celebrity and Community in The Age of Social Networks*. New York. Peter Lang Publishing.

Trammel, Kaye D. 2005. *Examining the New Influencers: A Self-Presentation Study of A-List Blogs*. Los Angeles. Journalism & Mass Communication Quarterly.



LAMPIRAN



Lampiran I Transkrip Wawancara dengan Gayatri

Transkrip Wawancara

Pewawancara (P)

Narasumber (N)



- P : Hallo Kak Gaya!
- N : Hallo, Ocha..
- P : Makasih loh udah mau jadi narasumber aku..
- N : Hahaha iya..
- P : Oke Kak, mungkin akan aku mulai dari profil narasumber dulu yah, nama lengkap dan nama panggilan ya, Kak.
- N : Nama lengkap aku, Gayatri Hutami Putri, biasa dipanggil Gayatri atau Gaya sih biasanya..
- P : Kalau username Instagram-nya, Kak?
- N : Gayaaatri, a yang ditengah ada 3 hihi.. Jangan tanya kenapa ya haha, soalnya ya nya itu paling bisa di acc sama Instagram.
- P : Oalah, oke.. Haha. Kalau Instagram, sejak kapan akun Kak Gaya itu terbentuk?
- N : Dari bikinnya dulu itu kali ya. Kalau awalnya itu, kalau gak salah tahun 2011 atau 2012an gitu. Terus abis itu, mulai yang kayak rame nya itu tahun 2016 tuh waktu itu. Jadi tahun 2016 itu, awalnya aku sering nemenin temenku, bikin konten, terus dari situ akhirnya belajar belajar belajar. Terus akhirnya, coba bikin *script* sendiri dan

lain-lainnya, dan akhirnya mulai aja bikin konten sendiri. Nah tahun-tahun itu tema kontennya tuh masih *random*. Nah akhirnya, di tahun 2020an baru *concern* ke mental *health* gitu.

- P : Oke, mungkin sebelum ke pertanyaan selanjutnya, kalau tempat dan tanggal lahir Kak Gaya sendiri, kapan Kak?
- N : Bandar Lampung, 28 Februari 1996.
- P : Nah selanjutnya, ada gak sih Kak alasan tersendiri untuk menjadi seorang selebgram atau *influencer* ini, yang sekarang memang ditekuni sama Kak Gaya?
- N : Nah, kalau alasan spesifik sendiri tuh sebenarnya gak ada yah. Kalau dari aku sih, tergantung netizenya.. Hihhi.. Jadi, kalau dibilang aku dibilang memilih untuk jadi seorang selebgram, atau kayak sekarang itu aku gak pernah memilih ya, Cha.
- P : Hahaha.. Oke Kak, aku paham sih.. Lanjut ya Kak, jadi bagaimana perubahan yang terjadi di akun Instagram anda, sebagai peralihan menjadi akun Instagram yang menyuarakan atau pegiat kesehatan mental?
- N : Sebenarnya, kalau perubahannya itu menurut aku, yang aku rasa itu ada 2 sih Yang pertama itu dari jumlah *followers*, dari yang zamannya aku sedikit *followers* nya sampai yang kayak udah banyak. Istilahnya ya sekarang udah banyak yang kenal. Kalau dulu kan memang ya pertama orang jadi banyak yang kenal. Nah, kalau yang cukup signifikan itu, ketika fokus kontennya, dulu kan aku fokusnya lebih ke *entertain*, lebih ke *entertainment* gitu, atau dulu jujur, lebih ke seru-seruan aja.. Terus, karena sekarang emang lebih *concern* ke kesehatan mental, mungkin ada beberapa *followers* yang ngira sekarang, wah serius banget nih Gayatri sekarang.. Cuma ada juga sih, ada beberapa orang yang nilai, ya ada nih yang bisa diambil dari *postingan* aku dan itu juga sebenarnya sejalan sama *value* aku pribadi. Jadi sekarang, orang gak cuma ambil *happy* nya aja di Instagram aku, tapi dapet kayak oh Gayarri kemarin ada *sharing* tentang satu teknik psikologi, misalnya tentang *mindfulness* atau

apapun itu. Jadi, orang gak akan asal cuma seneng-seneng aja, biar ada sisi perbedaan aja sih. *Followers* akun ku supaya bisa lebih terarah aja gitu.

- P : Oke, pertanyaan selanjutnya, akan aku tanya soal kesehatan mental ya, Kak.
- N : Sip.
- P : Pertanyaan pertama, menurut Kak Gaya, apa yang dimaksud dengan kesehatan mental?
- N : Cukup serius ya pertanyaannya.. Hehe.. Jadi kesehatan mental itu berbicara seputar, mental itu kan ada ini ya, kita bicara soal emosi, secara kognitifnya, dimana keduanya itu terpancar, setidaknya terlihat melalui perilaku manusia. Jadi kesehatan mental itu, kita mempelajari perilaku manusia, yang mana itu ada aspek kognitifnya, ada aspek emosinya juga gitu. Paling itu aja sih, singkatnya.
- P : Mengapa Kak Gaya akhirnya memilih untuk menyuarakan sekaligus menjadi pegiat kesehatan mental di akun media sosial Instagram Kak Gaya sendiri?
- N : Sebenarnya, berawal dari pengalaman pribadi. Nah, setiap orang kan pasti punya pengalaman nih Cha, dan pengalaman itu akhirnya dimaknai. Pokoknya ada satu rentetan peristiwa, yang akhirnya aku ngeliat bahwa kesehatan mungkin orang ngeliat dari segi fisiknya aja, oke mungkin gue lagi flu, batuk atau panas. Nah kalo fisik pasti pada larinya ke dokter tuh. Tapi sisi lain, orang *tuh* gak *aware* kalau mengalami rasa sedih yang sedihnya itu bisa sampai keganggu aktivitas sehari-hari. *Simple*-nya, kita lagi gak *mood* terus mau cerita nih ke temen kita, tapi terus dijawabnya ah gitu doang masa sedih. Nah padahal, kayak gitu bisa ngaruh banget ke kondisi mental kita. Dari situ aku ngelihat, bahkan aku yang udah pernah berada diposisi itu, wah ini hidupku kok berat banget dan aku merasa kuat-kuatin aja. Tapi kan sebenarnya gak kuat ya. Hehe.. Terus akhirnya ngeliat bahwa untuk menjaga kesehatan mental tuh cukup diperlukan. Oh iya, awalnya aku kan memang mau masuk psikologi, *simplenya* aku

tuh suka banget dengerin orang cerita, sampai ke menganalisis cerita itu. Nah akhirnya aku S1 ambil psikologi, dan pada saat itu aku belum terlalu bikin konten tentang kesehatan mental sih. Akhirnya, waktu dapet kesempatan untuk sekolah lagi, aku mau menggali ini lebih dalam, karena ada banyak aspek yang mempengaruhi sisi psikologinya manusia. Terus akhirnya, kayak oh banyak juga orang awam gak *aware* sama kondisi ini. Gitu. Akupun anak psikologi aja, istilahnya kan orang bilang anak psikologi itu, rawat jalan. Karena itu aku rasain selama aku berpendidikan di profesi ini. Ya, dan aku juga menganut, sebaik-baiknya manusia harus jadi manusia yang bermanfaat. Nah, untungnya, aku dikasih kesempatan untuk sekolah, dan itu akhirnya aku *share* ke orang-orang, supaya pada lebih tau, pada lebih *aware*, bahwa kesehatan gak cuma fisik doang. Padahal fisik dan mental itu kayak satu kesatuan, yah. Kalau kamu sehat fisik, ya kamu sehat juga mentalnya. Kalau salah satu gak sehat, ya tentunya pengaruh sama kesehatan lainnya, kan.. Itu sih, dari pengalaman pribadi, sebenarnya.

P : Menurut Kak Gaya, upaya apa yang sudah dilakukan untuk menjadi pegiat kesehatan mental di Instagram untuk *followers* Kak Gaya?

N : Kalau sejauh ini sih, karena memang keliatannya di sosmed, aku lebih sering untuk *share* konten. Tapi, beberapa diawal saat transisi dari konten aku yang dulunya sangat *entertain*, ke *educating* tuh agak PR sebenarnya. Jadi *tuh* aku kayak yang bikin konten *tuh* bisa sesederhana mungkin, dan bener-bener *relate* sama yang bisa aku lakuin. Jadi, aku kan suka nulis, dan aku udah riset ke *market* aku di Instagram, dimana mereka suka baca, tapi gak suka baca yang numpuk gitu. Jadi kayak aku tuh sekalimat-sekalimat, tapi bisa 6an slide gitu. Terus aku coba membuat konten yang *relate* dengan keseharian yang lagi *hype* juga. Hm, sekarang karena lagi mencoba untuk membuat variasi konten, aku bikin reels juga, gitu-gitu. Selain Reels, aku juga sering manfaatin fitur Q&A untuk *followers*. Jadi

mau bahas apa, mau cerita apa, konten fotonya ya sembarang, terus tinggal aku tambahkan tulisan. Gitu. Jadi, tetep yang gak serius banget, karena aku pengen lebih deket sama *followers* aku. Selain itu, ikut acara mungkin ya, atau kayak ngisi-ngisi acara sejauh ini. Begitu.

- P : Pertanyaan keempat, menurut Kak Gaya, apa fungsinya menyuarakan kesehatan mental di media sosial Instagram?
- N : Yang tadi itu yah, *educating*, lebih *aware*, sama aku *tuh* suka nge-*share* konten yang bermanfaat juga bagi aku, dan bisa bermanfaat juga bagi orang lain. Jadi aku akan ngerasa, perlu *sharing* itu ke orang lain juga. Jadi, kayak balik lagi, kondisi mental itu sama pentingnya sama fisik.
- P : Apakah dari awal, ketika Kak Gaya memiliki akun media sosial Instagramingin menyuarakan, sekaligus menjadi pegiatan kesehatan mental tersebut?
- N : Kalau dari awal *enggak* sih Cha, bener-bener gak kepikiran ini dari awal. Kayak dari awal kan, aku cuma haha hihi.. Nah makin kesini, aku makin sadar, aku pengen jadi yang berguna, akhirnya nanti orang bisa ngerti kalau aku, Gayatri itu kasih konten tentang kesehatan mental, nah akhirnya berhubungan juga sama *personal branding* aku, oh Gayatri ini psikolog, yang suka bahas ini ya. Itu semua, udah aku pikirin sekarang, tapi kalau dulu, *enggak* ada. Aku juga ngelihat kondisi sekarang sih, terutama tentang literasi kesehatan mental, biar orang juga gak asal-asalan sih sama kesehatan mental juga hihi.
- P : Sekarang *next* ya Kak, bahas soal *backstage* ya. Pertanyaan yang pertama tadi mungkin udah kejawab juga ya kak soal tujuan Kak Gaya mengkampanyekan isu kesehatan mental melalui akun Instagram Kak Gaya adalah supaya orang *aware* bahwa kesehatan mental itu juga penting, sama pentingnya kayak kesehatan fisik. Nah pertanyaan selanjutnya, adalah terkait nilai atau tujuan tertentu

menjadi selebgram perempuan pegiat isu kesehatan mental gak Kak?

N : Sebenarnya, nilai-nilainya aku kan ngerasa setiap orang itu adalah *mental health agent*, jadi gak musti dia harus gimana-gimana gitu lho. Gak musti dia anak psikologi, ataupun psikolog. Tapi dari situ aku merasa, waktu aku masih kuliah S1, ternyata masih banyak hal-hal yang belum aku pelajari banget. Jadi aku pengen jadi *mental health agent* yang punya kredibilitas, yang memang ngerti dan mendalami itu, aku pengen juga punya kualitas menjadi *mental health agent* itu. Kan sebenarnya banyak akun-akun di sosial media, jadi dengan gampangnya, fakta psikologi gitu, atau menurut psikologi. Nah itu kan justru bisa mengkambinghitamkan. Makannya aku pengen liat nih, ini ada satu teori yang aku bicarain waktu aku masuk S2, jadi kayak kenapa kamu mau jadi psikolog, padahal kan kamu di Instagram udah banyak yang tahu nih. Terus akhirnya aku jawab gini, menurut psikologi komunikasi, orang-orang tuh akan mencari tahu soal sumber yang ngasih informasi itu. Makannya akhirnya aku pengen orang-orang bisa percaya, bisa *trust* ke aku, melalui konten psikologi yang aku kasih. Jadi semua yang aku kasih itu tentu ada dasarnya. Dan biasanya aku juga sering kasih *source*, kayak jurnal misalkan ada konten sensitif yang aku *share*. Jadi, mereka, *followers* aku juga bisa baca. Gitu.

P : Apa fungsi dari nilai kesehatan mental yang Kak Gaya suarkan melalui Instagram?

N : Mungkin itu, jadi satu jawaban, sama jawaban pertanyaan aku sebelumnya dan sebelum-sebelumnya. Yang aku tekanin sih supaya mereka bisa *aware*, gitu aja.

P : Apakah citra anda sebagai selebgram perempuan pegiat kesehatan mental sudah ada dari awal anda memiliki Instagram atau menjadi selebgram?

N : Ini juga mungkin udah kejawab ya Cha, karena dari awal aku belum kepikiran hihi..

- P : Oke, *next question* ya Kak. Menurut Kak Gaya, apakah citra kakak sebagai selebgram perempuan pegiat isu kesehatan mental sudah sesuai dengan yang Kak Gaya bayangkan?
- N : Sejauh ini, dari yang aku bayangin sih udah cukup ya. Cukup disini itu karena aku masih sekolah, udah ada orang yang punya keinginan untuk konseling sama aku. Nah jadinya dari situ kan ada *miss* informasi kalau aku tuh masih belum bisa kasih terapi. Tapi, kalau citra udah ada sih menurut aku, *at least* di Yogya ini, waktu mereka ketemu aku.
- P : *Next* sebenarnya aku mau tanyain soal perbedaan citra sebagai selebgram pegiat kesehatan mental Kak Gaya, dulu dan sekarang, tapi mungkin ini aku memastikan aja karena sudah dijawab sebelumnya berarti yang membedakan adalah konten yang Kak Gaya *share* yah, dari *entertain* ke *mental health*?
- N : Yap, betul Cha.
- P : Oke. Nah, ngomongin soal konsep diri ya Kak. Jadi, apa konsep diri yang ingin Kak Gaya bangun di Instagram sebagai selebgram perempuan pegiat kesehatan mental? Kalau dari aku pribadi, yang aku lihat tuh *feeds* Kak Gaya soal cinta-cinta, patah hati, nah apakah itu yang memang ingin Kak Gaya bangun? Atau gimana?
- N : Nah, oke. Sejauh ini, aku pribadi belum tahu soal konten yang aku banget, karena sebenarnya banyak yang psikolog bahas soal *parenting*, *relationship*, atau *staff development*. Kalau aku sih sebenarnya, masih ke umum, karena aku ngerasa kalau ada yang *hype*, itu aku bahas. Makannya aku ngerasa, kalau aku bahas *parenting* gitu agak jomplang, walaupun sebenarnya *parenting* itu bisa dipelajari dari sekarang. Tapi memang untuk bahas itu di *followers* aku, masih kurang lah. Jadi, aku bahas yang lagi *hype*, atau yang pernah aku alami. Jadi ada *feel* juga dari aku.
- P : *Next*, bagaimana Kak Gaya mengkonstruksikan atau

mengimplementasikan konsep diri tersebut supaya pengikut Kak Gaya di Instagram mengetahui bahwa kakak adalah selebgram perempuan pegiat kesehatan mental?

N : Ini sih aku pengen agak beda, aku merasa ini tuh perlu dilakukan untuk orang-orang yang memang *basic psikologi*, misalkan konten-konten yang menghubungkan 1 fenomena dengan 1 penelitian yang ada. Nah gak banyak dari kita, pegiat kesehatan mental yang *share* kayak gitu. Jadi aku pengennya, setiap aku bikin konten, aku akan kasih *source* nya atau *tap link* ke jurnalnya. Atau ada gambar, menjelaskan teori apa, itu aku masukkan. Jadi balik lagi, orang bisa tau kalau aku *share* apapun tuh kredibel, gak asal-asal. Begitu. Dan itu, sebenarnya aku cukup hati-hati dalam *share* soal psikologi ya. Jadi, aku harus *memfilter* apapun yang akan aku *share*.

P : Nah pertanyaan selanjutnya, soal citra Kak Gaya yang ingin ditampilkan di Instagram sudah terjawab barusan ya Kak, dimana Kak Gaya memang mau dikenal sebagai pegiat isu mental *health*, ataupun nantinya psikolog yang punya kredibilitas dan punya kualitas akan kesehatan mental. Jadi kita skip ke pertanyaan, citra apa yang tidak ingin ditampilkan di *Instagram*?

N : Hmm, sebentar.. Mungkin bukan gak ingin, tapi pingin aku kurangin, aku sebenarnya pengen punya *work life balance*. Nah, sekarang ini aku masih suka main. Tapi, ketika aku main atau beraktivitas, aku jadi kurangin itu untuk *share* ke *followers*, ya kurang lebih *private life* aku yang gak aku *share* sih. Atau misalkan, soal hubungan juga udah jarang aku *share*, tapi kalau misalkan ada yang bisa *dishare* dan itu bermanfaat buat *followers* aku, pasti aku *share*. Jadi yang aku pengen kurangin, *personal live* yang *private*. Begitu.

P : Pertanyaan selanjutnya ini kan tentang bagaimana Kak Gaya membangun citra yang ada ingin tampilkan di Instagram juga udah ke jawab ya Kak, khususnya melalui konten yang Kak Gaya *share*.

Nah, kalau apa yang Kak Gaya lakukan untuk menghindari citra yang tidak ingin ditampilkan di Instagram?

- N : Mungkin kalau aku, ya dengan gak *post*, atau kan ada fitur Instagram yang *close friend*.
- P : Nah Kak, jika dikaitkan dengan dunia psikologi secara umum, peran apa yang Kak Gaya ambil sebagai selebgram perempuan pegiat kesehatan mental?
- N : Mungkin lebih ke peran secara profesional, dimana aku punya profesi yang berkecimpung di dunia itu, kesehatan mental. Kan, banyak ya, *mental health enthusiast*, *beauty enthusiast*. Nah, disini aku mau ambil secara profesional, dimana aku menjalankan itu sebagai profesiku. Balik lagi, aku mau memberikan informasi melalui konten yang aku *share*, supaya orang percaya.
- P : Oke Kak. Secara khusus, target audiens sasaran Anda yang seperti apa?
- N : Jelas yang pertama itu orang yang *aware* sama kesehatan mental itu, atau sekarang yang banyak itu kisaran usia 20an mengarah ke *quarter life crisis*. Nah aku memang banyak berdiskusi di usia-usia segitu. Di usia-usia dewasa awal, yang masih bingung-bingung harus apa. Hehehe.
- P : Nah, apa alasan Kak Gaya memilih target sasaran tersebut?
- N : Yang pertama, lebih *relate*, sama mungkin aku lagi di fase itu juga.. Hehe.. Jadi akupun juga, misal ada yang mau *sharing* sama aku usianya 20 atau 21 nah *I've been there*. Soalnya kalau sama usia yang atas aku, atau yang sudah menikah, walaupun aku belajar soal itu. Tapi aku kadang masih suka kikuk aja. Lebih enak yang mendekati usia aku jadinya gitu.
- P : Nah, kalau upaya apa yang Kak Gaya lakukan untuk menyesuaikan diri dengan target audiens?
- N : Melalui konten yang aku kasih ke mereka, yang *relate* ajasih. Jadi aku juga harus *uptodate* sama apa yang lagi *hype* sekarang, yang terkait kesehatan mental ini. Nah sebenarnya bisa jadi *boomerang*

- sih, misal ada kasus apa, kan ada etika nya. Jadi aku harus ngelihat dari *helikopter view*, harus secara luas, atau umum, gak se *detail* itu.
- P : Menurut Kak Gaya, citra sosial seperti apa yang melekat pada diri Kak Gaya saat ini?
- N : Ya itu, psikolog, atau Ibu Psikolog, itu sih.. Hehe.. Terus, karena dulu aku orangnya hore banget ya itu masih ada sih masih melekat sama aku.. Jadi ya lebih menyesuaikan aja sama konten yang aku *share*, pembawannya gimana.
- P : Menurut Kak Gaya, bagaimana pengikut kakak di Instagram memandang Kak Gaya? Apakah sudah sesuai sebagai selebgram perempuan pegiat kesehatan mental?
- N : Ada beberapa yang sesuai, ada yang *enggak*. Yang sesuai, ya pasti banyak yang senang dan banyak yang *relate* kalau yang gak seneng, atau kurang suka kali ya hehehe, ada yang DM nanyain kok gak pernah jalan-jalan, atau sekarang kok serius banget kontennya. Jadi lumayan ada yang beda aja, karena ya beberapa masih memandang kalau bahas psikologi itu serius banget.
- P : Oke topik pembahasan yang terakhir, masuk ke *front stage*, ya Kak Gaya. Pertanyaan pertama, mengapa Kak Gaya memilih Instagram untuk menyuarakan kesehatan mental?
- N : Yang pertama memang aku ngerasa, sebenarnya ini gak *based on data*, tapi aku lebih suka di Instagram. Sebenarnya aku *tuh* udah buat TikTok sih, dan udah ada 1 konten. Hehehe.. Tapi sejauh ini, aku familiar banget dengan fitur Instagram, jadi lebih milih ini, apalagi udah terbiasa.
- P : Selanjutnya, bagaimana cara Kak Gaya membedakan diri kakak dengan selebgram pegiat isu kesehatan mental lainnya?
- N : Kalau aku bedanya dari cara *deliver message* nya sih, aku lebih pengen punya cara tersendiri, kalau Gayatri punya gaya yang *cheerful*, yang gak serius-serius banget, gitu.
- P : Lanjut yang ketiga, apakah ada strategi tertentu dalam

mengunggah konten di *Instagram*? Kalau pun ada, bisa dijelaskan strategi tersebut?

N : Kalau strategi, misalnya jam *postingan*, aku masih sama ya, sama kayak aku biasanya ngunggah konten dulu-dulu. Jam-jam *prime time*, sore gitu aku *upload*. Tapi kalau misalkan aku mau *upload* atau angkat satu topik besar, aku akan buka *question box* dulu, nanya gitu, misalkan aku mau bahas ini nih, kira-kira gimana. Gitu. Terus abis ada balesan dari Q&A *box*, aku coba *relate-in* dulu sama yang terjadi dekat-dekat ini, kan kalau langsung teori juga kesannya gimana gitu, makannya harus dibuat *bridging*, abis itu baru aku *post* deh. Nah itu biasanya aku buat *output Reels*.

P : Bagaimana Anda memaknai interaksi dengan pengikut Anda saat mengkampanyekan isu kesehatan mental?

N : Kedekatan dengan *followers* sih, kayak yang aku jawab sebelumnya karena aku memanfaatkan fitur-fitur yang ada untuk membangun interaksi dengan *followers* aku. Bahkan, ada kok yang DM minta konsul, atau cerita-cerita, ya kayak yang aku bilang tadi. Tapi kalau dari DM biasanya langsung aku jawab ke *postingan story*, atau *feeds*. Gitu sih. Jadi dari cerita yang di DM, aku bisa angkat itu jadi konten, misalkan *people pleasure*. Yang aku bales, biasanya yang *urgent*, misal minta nomor psikolog, gitu yang bener-bener *urgent* butuh bantuan.

P : Apakah interaksi dengan pengikut Kak Gaya mempengaruhi kakak dalam hal mengaktualisasikan diri di *Instagram*? Bisa dijelaskan?

N : Iya, tentu jelas. Bahkan bisa sampai naikin *engagement*, *followers* aku juga bisa nambah terus. Kalau ke aku, bisa nambah pandangan baru aku ke orang-orang.

P : Menurut Kak Gaya, seberapa jauh etalase *Instagram* Kak Gaya mampu menggaet pengikut baru?

N : Sejauh ini, cukup menggaet ya. Dari *share*, dari *explore* orang-orang gitu yang akhirnya *follow* aku juga.

P : Menurut Kak Gaya, apakah *Instagram* dapat mendukung

- persebaran isu kesehatan mental itu sendiri?
- N : Iyadong. Jelas.
- P : Lalu, apa saja fitur Instagram yang Kak Gaya gunakan untuk menyuarkan kesehatan mental?
- N : Q&A, Story, atau di Feeds yang paling sering itu Reels. Terus foto-foto tulisan. Itu aja sih.
- P : Sejauh ini, apakah fitur Instagram efektif untuk mendukung Kak Gaya sebagai selebgram perempuan pegiat kesehatan mental? Mengapa?
- N : Sangat dong. Hihi. Ya soalnya aku pun terbantu soal fitur ini, apalagi aku bisa membangun interaksi sama *followers* aku. Begitu singkatnya.
- P : Terakhir nih Kak, bagaimana cara Kak Gaya untuk memilah dan memilih fitur Instagram yang digunakan untuk mendukung Kak Gaya sebagai selebgram perempuan pegiat kesehatan mental?
- N : Tentu yang bisa dimanfaatkan dengan mudah ya, misalkan dari pertama aku pasti pake Instagram Story, misal aku *capture* apa gitu terus aku *share*. Sangat mudah dan *simple* pake fitur itu. Terus selain itu, aku pake Reels, karena itu *engagement* nya lumayan supaya *followers* aku lebih mudah untuk aksesnya gitu. Jadi aku caranya adalah yang paling *simple* dan sederhana dulu. Gitu.
- P : Oke Kak, sudah semua pertanyaannya. Terima kasih banyak Kak Gaya.
- N : Siap. Cepat lulus ya Ocha!
- P : Aminnnnnn..

Transkrip Wawancara

Pewawancara (P)

Narasumber (N)



- P : Hallo Kak Chika, selamat malam. Terima kasih ya sudah meluangkan waktu untuk diwawancarai.
- N : Hehe, sama-sama Ocha.
- P : Oke, kita mulai aja ya. Aku mulai dari profil kamu dulu ya, dari nama lengkap dan nama panggilan.
- N : Kenalan dulu ya berarti. Oke, namaku Chika Aulia. Biasa dipanggil Chika.
- P : Kalau *username* Instagram, Kak?
- N : Cikaulia, c i k a u l i a.
- P : Oke, Kak. Sejak kapan akun Instagram tersebut terbentuk?
- N : Kalau akunnya sendiri, itu dari tahun 2013.
- P : Kalau tanggal lahir kamu?
- N : 4 Juni 1998.
- P : Oke selanjutnya, apakah menjadi selebgram itu pilihan dari Kak

Chika? Kalau iya, kenapa?

N : Hm, sebenarnya itu memang bukan pilihan aku sih. Tapi itu, memang dibangun oleh orang-orang disekitar kita. Terus kalau ditanya, kenapa masih mau ada di posisi sekarang, dalam hal ini selebgram, ternyata menjadi selebgram itu, aku bisa mengkomunikasikan apa yang aku tau, misalnya kayak psikologi, kesehatan mental, atau apapun itu. Ternyata, aku akhirnya memanfaatkan selebgram atau influencer ini sebagai media untuk mengedukasi sekitar gitu. Jadi, aku ambil sisi positifnya kalau kita bisa *share* apapun dengan seperlunya.

P : Oke, terus aku mau dong di ceritain perubahan apasih yang terjadi di akun Instagram Kak Chika, sebagai peralihan menjadi akun Instagram yang menyuarakan atau pegiat kesehatan mental?

N : Kalau aku, awalnya Instagramnya memang jadi blog pribadi aku atau album foto aja, yang dimana *gak* ada *tuh* edukasinya, *gak* ada dengan sengaja *share* soal *lifestyle*, jadi aku *share* apapun yang menyenangkan karena aku suka untuk mengabadikan hal-ha menyenangkan, apalagi ada positifnya buat orang lain. Lalu sampai akhirnya tahun 2016, dimana itu aku masuk kuliah, psikologi, ternyata sebageian orang ada yang *notice*, kalau Chika ini masuk psikologi dan ternyata beberapa tugas kuliah itu bermanfaat, apalagi kalau orang lain lihat itu oke. Dan akhirnya, aku mulai *share-share* tugas kuliah itu di feeds aku, tentang psikologi, atau kesehatan mental lainnya. Misalnya, ada istilah kesurupan dalam psikologi *tuh* apa.. Nah dari situlah, karena aku suka *share* soal itu, jadi orang-orang tau oh ternyata Chika ini suka *share* soal psikologi. Akhirnya, dari kebiasaan aku yang *gak* disengaja itu, ke-*notice* beberapa akun Instagram edukasi, akhirnya di ajak live, *talkshow*. Terus aku seneng karena membahas hal-hal yang aku suka. Mulai dari situ, oh oke karena mulai aku di *notice*, berarti aku mulai hati-hati dalam *share* sesuatu. Aku *gak* bisa asal *share*, misalnya tentang kehidupan pribadi aku. Dan setelah orang *notice* aku suka *share* hal-hal soal

psikologi, akhirnya ya udah biarin *flow* aja, ada *followers* atau orang asing yang *notice* aku di tempat umum, *kan* aku jadi makin hati-hati. Jujur aku tipe orang yang *gak* bisa cuek sama apapun yang aku *share* di media sosial, karena meskipun Instagram itu punya aku, tapi orang lain tentu dapet *impact* dari apa yang aku *share*. Selain itu, dari perubahan ini aku jadi pengen lebih aktif untuk *share* seputar psikologi, karena oh ternyata bahasan tentang psikologi di tahun sekian, kemarin, itu tuh masih minim banget, masih sedikit banget, dan masih banyak stigma-stigma negatif yang ada. Jadinya aku malah punya keinginan untuk meluruskan itu ajasih. Terus, yaudah ketika udah mulai *aware*, sekarang udah ada bahasan kesehatan mental sana sini, tetep ada masalahnya loh Cha.

P : Oh iya, Kak?

N : Iya, karena, kesehatan mental atau *healing, trust issue*, bisa dijadikan tameng yang semena-mena, misalnya ya kan ada ini, ada bipolar, begini, begitu jadi punya *excuse* untuk diperlakukan lebih baik, atau lebih dahulu misal. Padahal kan bukan gitu caranya. Karena menurut aku sekarang, banyak orang yang masih menelan isu tentang mental mentah-mentah, meskipun sekarang udah mulai *awareness*, tapi disitu aku jadi lebih niat lagi dengan misalnya ada seminar, training, *talkshow*. Aku pakai media itu untuk meluruskan beberapa stigma yang masih melencong gitu, dan yaudah aku menikmati kegiatan, pekerjaan ini sebagai sesuatu sarana yang membuka pikiran banyak orang gitu.

P : Oke, Kak. Sekarang kita bahas tentang kesehatan mental ya. Menurut Kak Chika, kesehatan mental itu apasih?

N : Menurut aku, kesehatan mental itu adalah penilaian tentang kesejahteraan psikologis. Itu tuh tentang penilaian dirimu atas kesejahteraan. Jadi kalau kamu sudah merasa sejahtera, tapi orang lain melihat kamu kenapa-napa, tapi kamu *tuh is okay*, bisa bahagia dan seneng-seneng aja, berarti ya kamu itu sehat mental. Kayak *gak* bisa dipatokin itu, kesehatan satu dengan yang lain karena kan beda-

beda, bisa dilihat dari jumlah *support system* misalnya, terus kamu akan sehat mental seperti yang lain. Karena balik lagi, kesehatan mental itu adalah penilaian subjektif, akan kesejahteraan individu. Nah, tapi balik lagi, kalau kamu gak punya gangguan jiwa, belum tentu kamu sehat jiwa.

- P : Oke, kenapa kamu memilih untuk menyuarakan sekaligus menjadi pegiat kesehatan mental di akun media sosial Instagram?
- N : Pertama, karena itu *background* pendidikan aku. Aku merasa cukup punya data dan pondasi untuk *speakup*, karena menurutku untuk menyuarakan sesuatu di media sosial Instagram, yang bisa dibilang gak ada filter dan bisa dihujat di banyak tempat itu, tapi dengan adanya pondasi pendidikan, data, pengetahuan itu bisa buat aku percaya diri, bisa *speak up*. Kedua, karena aku menikmati proses edukasi, aku menikmati prosesnya dan aku suka ketika orang lain itu dari yang salah, kemudian bisa lebih paham. Dan terutama, yang ketiga, kenapa aku masih ada ditopik ini adalah aku tadi yang udah bilang, meskipun orang sudah *aware*, ada yang masih perlu dibetulkan tentang persepsinya.
- P : *Next*, pertanyaan selanjutnya, menurut kamu, upaya apa yang sudah dilakukan untuk menjadi pegiat kesehatan mental di Instagram untuk pengikut?
- N : Kalau dari upaya, dari sisi media sosial yah, Reels, aku akan angkat topik yang lagi *booming*, topik-topik terkini itu akhirnya aku bawa, aku angkat. Selain itu, *story* juga. Yang jarang, atau hmm bahkan kayaknya gak pernah itu di *feeds*. Soalnya kalau di *feeds*, aku gak mau jadiin Instagramku sebagai portofolio, meskipun aku tau orang diluar sana akan melihat dari *platform* Instagram, tapi aku mau bangun portofolioku sendiri di luar Instagram, misalnya LinkedIn, yang sudah terhubung secara profesional, soalnya kan Instagram belum tentu nih. Apalagi aku emang mau *share* album pribadi ku di Instagram hehe, *share* segala sesuatu yang menyenangkan. Soalnya

tuh pernah, terang-terangan *sharing* soal psikologi, kayaknya *tuh* orang jadi takut ke aku, gitu.

P : Haha, takut kenapa tuh?

N : Iya, kayak mungkin mereka punya ekspektasi, duh ada Kak Chika, kayak gitu. Padahal kan aku manusia biasa juga kali.. Ada aku tuh jadi misalnya, cewek atau cowok yang mau temenan sama aku tuh harus kayak gini, harus kayak gitu. Padahal, *enggak*. Nah diposisi kayak gitu, aku tuh paling gak suka tuh. Jadi makannya aku tetep mandang Instagram sebagai blog pribadi, jadi aku tuh sama kok kayak kamu. Tapi, di *highlight* ku tetap profesional, cukup disitu. Feeds untuk aku pribadi, karena aku pikir momennya.

P : Selanjutnya, apasih fungsi Kak Chika sendiri untuk menyuarakan kesehatan mental di media sosial Instagram?

N : Sebenarnya ini udah ada jawaban yang sama ya kayak sebelumnya, intinya berbagi informasi, mengedukasi, karena posisinya memang aku punya pengalaman, pengetahuan soal itu, soal psikologi itu sendiri. Selain itu, aku mau *speak up* tadi, tujuannya membetulkan persepsi yang salah soal kesehatan mental, karena memang isu itu sudah banyak dibicarakan banyak orang kan.

P : Lalu, pertanyaan selanjutnya sebenarnya berkaitan dengan perbedaan dari awal dan sekarang soal media sosial Instagram kamu nih Kak Chika, berarti dari awal gak kepikiran dan fokusnya di Instagram hanya *share* yang Kak Chika suka dan senang yah?

N : Iya bener, Cha.

P : Oke lanjut ke pertanyaan seputar *backstage*, ya Kak. Nah, lalu apasih tujuan Kak Chika sendiri untuk mengkampanyekan isu kesehatan mental melalui Instagram?

N : Kalau tujuan, yang aku bilang tadi juga, ngelurusin stigma itu. Nah selain itu, aku pengen ajak temen-temen untuk tahu nih kalau psikologi bukan cuma tentang kesehatan mental. Tapi psikologi itu bahas tentang percintaan, trauma, sampai penjualan ataupun *marketing*. Jangan cuma kesehatan mental deh, jadi dibuka lagi

pikirannya bahwa apapun yang ada disekitarmu itu ada semua kalau dikaitkan dengan psikologi.

- P : Selanjutnya, berarti nilai atau tujuan tertentu jawabannya sama ya Kak Chika, sama sebelumnya?
- N : Iya betul, nilainya tadi sih, sebenarnya supaya orang juga gak asal-asalan soal psikologi, soal kesehatan mental, jadi ya balik lagi, harus ada yang diluruskan, aku juga mau *share* banyak hal soal psikologi, yang gak cuma sisi kesehatan mental aja..
- P : Apa fungsi dari nilai kesehatan mental yang anda suarakan melalui Instagram?
- N : Sepertinya sudah aku sampaikan yah, dipertanyaan-pertanyaan sebelumnya, intinya fungsinya supaya ya yang sudah lebih *aware*, bisa lebih *aware* juga, dan ada beberapa hal yang emang harus diluruskan seperti yang udah aku bilang tadi.
- P : Apakah citra kamu sebagai selebgram perempuan pegiat kesehatan mental sudah ada dari awal anda memiliki Instagram atau menjadi selebgram?
- N : Hm, lebih ke yang kedua sih, atau harusnya sih sejak kuliah. Jadi kalau dari awal tuh ya *enggak*, bahkan kalau ngomongin soal selebgram, emang aku selebgram ya hehehe... *Am I?* Hehe.. Tapi kalau misalkan ada yang bilang aku begitu, ya gakpapasih, selama itu gak cenderung ke hal yang negatif ya.
- P : *Next* pertanyaan, apakah citra kamu sebagai selebgram perempuan pegiat isu kesehatan mental sudah sesuai dengan yang kamu bayangkan dulu, mungkin sebagai pembicara tadi, atau gimana?
- N : Seiring berjalannya waktu, karena aku beneran dari awal gak punya bayangan untuk ada di posisi ini, ada disini. Nah itu makannya aku gak pake Instagram sebagai portofolio sih, karena bayanganku, aku cuma pengen *share* hal-hal baik aja.
- P : Lalu, apa perbedaan citra sebagai selebgram pegiat kesehatan mental kamu, dulu dan sekarang?
- N : Bedanya, tuh ada. Perbedaannya itu mungkin yang bisa aku rasakan

yah, lebih ke kredibilitas. Kalau dulu, aku cuma *share* sebagai mahasiswa baru yang senang masuk psikologi. Tapi sekarang, karena ada beberapa hal yang sudah masuk ke CV, portofolio, *platform* yang lebih serius. Jadi secara tidak langsung harus ada kredibilitasnya. Lalu, perbedaannya yang sekarang, ketika aku *share* sesuatu, seseorang bisa lebih percaya, daripada aku yang dulu. Balik lagi, udah ada portofolio.

P : Apa konsep diri yang ingin Kak Chika bangun di Instagram sebagai selebgram perempuan pegiat kesehatan mental?

N : Kalau konsep diri, sebenarnya ya sebagai seorang Chika sih, menjadi diri sendiri yang, balik lagi ya aku memang mau *share* yang bermanfaat aja, Instagram jadi media pribadiku, *personal blog*. Terus, menjadi diri sendiri ya karena aku mau *share* tentang psikologi, yang gak cuma berkaitan dengan kesehatan mental, *kayak* yang aku bilang tadi, tapi soal topik psikologi lainnya.

P : Oke, *next* ya Kak, bagaimana kamu mengkonstruksikan atau mengimplementasikan konsep diri tersebut supaya pengikut anda di Instagram mengetahui bahwa kamu adalah selebgram perempuan pegiat kesehatan mental?

N : Ya, kalau aku sih, nulis aja di bio, tentang *tuh* siapa, beserta *contact person* ku disitu dan aku sekarang sedang mengembangkan diri dimana. Kedua, aku bikin *highlight* di Instagram, dimana itu sebagai *portofolio* dan orang-orang bisa melihat juga. Terus selain itu, di bio aku dan Linked In, nah jadi aku membungkusnya disitu, supaya orang bisa lihat juga darisana.

P : Citra seperti apa yang ingin kamu ditampilkan di *Instagram*?

N : Yang aku pengen *tuh*, orang bisa lihat dan menilai aku sebagai seseorang yang bisa *nge-share happy live, happy vibes*. Aku *tuh* lebih seneng orang bisa *happy* karena aku, jadi aku pengen orang oh aku *tuh* seneng kalo aku liat Kak Chika, misalnya atau aku *tuh* seneng kalau Kak Chika lagi menjelaskan sesuatu. Selain itu, aku juga mau orang ngelihat aku, orang ketularan *happy*, seneng, cukup

itu aja. Terus, aku juga mau jadi orang yang dinilai bisa *sharing* segala sesuatu yang kredibel, bukan asal-asalan. Nah itu kan juga memang mau aku bangun. Aku juga mau dinilai orang sebagai yang mampu mengembangkan kayak diri mereka, soal *self improvement*. Aku pengen dipercaya sama orang lain, dimana mereka bisa mengembangkan diri mereka karena apa yang aku *share*.

P : Terus, Citra apa yang tidak ingin kamu tampilkan di *Instagram*?

N : Kehidupan pribadi, kayak tadi *selfie-selfie*. Karena aku emang *gak* suka *sharing* itu, menurut aku jujur *gak* semenyenangkan itu. Aku juga *gak* mau dinilai sebagai orang yang punya label tertentu, misalnya *matrealistis*. Dan ini sih, aku tuh sejujurnya, *engg* mau dibilang *selebgram*.. Karena, gini deh menurut aku *selebgram* itu kurang cocok untuk aku *hihi*..

P : Oh, malah gitu? Hahaha

N : Iya, bener deh.

P : Oke, pertanyaan selanjutnya ya.. Bagaimana kamu sendiri membangun citra yang ingin tampilkan di *Instagram*?

N : Ya sederhana nya sih, dengan tidak melakukan atau tidak membagikan citra yang *engg* aku pengen ke orang-orang. Selain itu, ya balik lagi aku mau *share* segala sesuatu yang kredibel tentang psikologi, supaya orang *gak* salah soal itu.

P : Selanjutnya pertanyaannya udah terjawab sih, soal bagaimana untuk menghindari citra yang tidak ingin ditampilkan di *Instagram*, seperti nya satu jawaban ya?

N : Iya, betul.

P : Oke pertanyaan selanjutnya, jika dikaitkan dengan dunia psikologi secara umum, peran apa yang kamu ambil sebagai *selebgram* perempuan pegiat kesehatan mental?

N : Kalau peran itu biasanya aku jadi *speaker*, nah *speaker* nya itu macam-macam ya, bisa acara yang resmi, seminar nasional atau fakultas yang skalanya lebih kecil, atau Univ, terus *trainer*

perusahaan, organisasi, instansi kayak gitu. Terus abis itu, yang sering itu *brand identity representative*, beda yah bukan *brand ambassador*, contohnya Insta Perfect. Terus Calia, itu kan sesuatu yang aku bangun juga tuh dan peran ku disitu adalah manajerial. Tapi hal lainnya itu waktu itu aku lagi ngobrol sama digital marketingnya gitu, dia bilang kenapa kamu gak ambil peran di Calia itu sebagai tempat dimana orang itu bisa *sharing* ilmu, misalnya kayak kamu pengen diskusi banyak soal kesehatan mental di Calia aja, misalnya *owner* nya aku, ya jadi dikaitin aja sama aku. Jadi, nanti Calia ada *unique selling* nya adalah tentang kesehatan mental, gitu. Tapi itu agak susah bangunnya hehehe.. Atau yang lainnya tapi gak terlalu sering itu MC ya, sama moderator, tapi kalau itu aku biasanya ngikutin alur bicaranya aja.

P : Terus, secara khusus, target audiens sasaran kamu yang seperti apa? Lalu kalau ada, apa alasan kamu memilih target sasaran tersebut?

N : Kalau aku sih ada dua ya Ca, dua kelompok sebenarnya. Kalau sekarang kita bahas yang kesehatan mental, target aku itu malah anak-anak usia 20an atau belasan sih, mungkin 18 lah sampai 25 itu kalau ngomongin kesehatan mental. Tapi kalau ngomongin soal perkembangan organisasi, yang sekarang aku lagi tekuni juga, itu diatas 30 pastinya, karena aku pasti berhadapan sama orang-orang yang sudah mapan, yang sudah *settle*, gitu, atau yang mulai mengembangkan karir. Tapi balik lagi, karena lagi ngomongin kesehatan mental, ya targetku 18-25, alasannya bukan karena sedang mencari jati diri, tapi diusia-usia segitu, kita lagi sering menelan informasi apa yang lagi FYP, diikutin. Yang lagi *trending* diikutin.. Bayangin nih, contohnya di tahun 2022 ini, dari awal Januari sampai Agustus lalu 80% acara atau *event* ngomonginnya kesehatan mental terus. Jadi beberapa kali ya aku jadi pembicara pakai bahan yang sama, karena *audience* emang pengennya tau itu, tentang kesehatan mental, yang lagi *tranding*, soal *mental health*. Selain itu, *range* usia itu sangat masuk kalau aku memberikan informasi yang lebih

kompleks, jadi gak cuma soal *self diagnose*, tapi sini aku kasih tau yang lain. Jadi mumpung usianya lagi nyerep-nyerepnya gitu istilahnya, dan lagi seneng-senengnya menerima informasi baru, sini aku kasih informasi yang bisa kamu percaya, dan diusia itu juga lagi *quarter life crisis*, gimana kerjanya? Gimana kuliahnya? Gimana pasangannya? Atau bahkan sampai sekarang belum bisa nabung. Ya kayak gitu-gitu. Oh iya, usia segitu kan butuh arahan, ya jadi aku pengen jadi orang yang bisa ngarahin mereka juga.

P : Upaya apa yang sudah kamu lakukan untuk menyesuaikan diri dengan target audiens?

N : Pertama, itu yang utama adalah pembawaan diri karena bisa dibilang, sama siapapun kita berbicara itu kita harus satu bahasa, terus kita juga harus bisa memposisikan diri ada diusia mereka. Contoh analoginya, kalau kamu lagi ngomong sama anak kecil, kamu gak bisa berdiri, sedangkan anak kecil itu cuma se-dengkul kita, jadi kan kita harus nunduk, bertumpu di dengkul karena supaya kamu bisa jadi temannya dia, dan bukan lebih tinggi, jadi gak ditakutin. Sama juga halnya ketika kamu ngomong sama orang tua, pastikan bahasamu disesuaikan. Nah dari situ, pastinya kita juga bisa dihormati sama lawan bicara kita. Jadi ya itu, pertama pembawaan dirinya harus sesuai dengan siapapun lawan bicaramu, kalau tadi target aku kan mahasiswa atau anak SMA, ya aku selalu ngomong temen-temen kalau kalian lagi ngalamin kebingungan dalam hidup, tenang aja, aku adalah teman kalian untuk menghadapi *quarter life crisis*, kok. Kita satu periode, kayak gitu. Jadi nanti mereka, ngerti juga kalau aku *relate* sama mereka. Lalu yang kedua, cara aku mengemas materi sesederhana dari *slide* yang aku kasih ataupun obrolannya. Misalnya aku lagi ngomongin materi kesehatan mental, ya aku ngomongin yang *relate* sama mereka, soal visual bahkan, sekarang kan yang estetika gitu, atau bahkan aku sampai belajar soal *behaviour* mereka kayak apasih. Aku tuh jadi seseorang yang kayak mereka cari, jadinya ya aku mengikuti mereka supaya tepat sasaran.

Selain itu aku bahas juga kan apa yang lagi *trending*, lagi FYP, terus aku kaitin sama teori-teori psikologis, atau kesehatan mental juga. Intinya aku harus memposisikan jadi mereka. Selain itu, upayanya juga bisa terlihat dari cara aku memperkenalkan diri ke mereka, se *simple* kayak aku ketemu sama orang-orang dibawahku, aku gak pernah ngomong panggil aja aku Mbak Chika, ya namaku Cika, kamu panggil aja aku Cika. Jadi, supaya aku tuh temenmu, gak usah pake sapaan, kita tuh sama aja. Hehehe. Soalnya kalau gak gitu, ada beberapa webinar, ada yang manggil aku Bu. Ya intinya, singkatnya lagi pelajari aja *behaviour* mereka, atau yang mereka suka itu apa gitu.

P : Menurut kamu, citra sosial seperti apa yang melekat pada diri Anda saat ini?

N : Hm, citra sosial ya. Aku seorang *mental health*, karena sering banget lho aku minta panitia ngedit poster panitia *mental health influencer*, jadi jabatan yang memang aku punya, kayak mahasiswa profesi, terus tambahkan aja gelarku, atau bahkan aku bisa ditulis *management* Calia, tapi jujur aku rada gak suka gitu. Ya tapi kalau dilihat lagi ternyata, itu pandangan mereka, *fun fact* nya *mental health influencer* yang melekat diriku, padahal aku memandang diriku adalah mahasiswa jurusan psikologi. Gitu hehe.

P : Menurut kamu bagaimana pengikutmu di Instagram memandang kamu sendiri? Apakah sudah sesuai sebagai selebgram perempuan pegiat kesehatan mental?

N : Ya kayak barusan yang aku jawab ya Cha, orang lain memang udah memandang aku sebagai *mental health influencer*, meskipun itu gak aku harpin karena balik lagi aku sama kayak mereka, tapi ya gimana, ternyata itu yang melekat sama diri aku. Gitu hehehe.

P : Selanjutnya, aku akan tanya-tanya soal *front stage* ya Kak. Nah ini kan ada pertanyaan tentang Mengapa kamu memilih Instagram untuk menyuarakan kesehatan mental? Tapi ini kan memang baru di awal proses kamu pakai Instagram kan karena ikut APDC, bareng

Kak Gaya. Nah jadi pertanyaannya mungkin akan jadi kenapa kamu memilih Instagram untuk menyuarakan apa yang ada di APDC tersebut?

N : Karena Instagram itu mayoritas penggunaanya usianya itu sasaranku, karena tadi aku juga jelasin kalo aku nyasar usia remaja dan dewasa awal kan yah, jadi yaudah aku pilih Instagram untuk menyuarakan hal itu. Lalu yang kedua menurutku, sekarang aku melihat Instagram jadi *platform* yang serius, paham gak sih? Gak kayak, misalnya orang-orang di Twitter, sama TikTok beda kan. Nah karena Instagram ini *platform* yang dalam tanda kutip itu serius, menurut aku menyuarakan suatu hal yang edukatif, itu berarti kan serius, itu kan cocoknya di Instagram. Bukan berarti sebenarnya, kesehatan mental gak bisa di suarakan di Twitter, tapi pada dasarnya aku gak punya *followers* yang *based* nya Twitter.

P : Oke *next* pertanyaannya adalah bagaimana cara kamu membedakan dirimu dengan selebgram pegiat isu kesehatan mental lainnya?

N : Cara bedain, ini berarti akan lebih subjektif ya. Penilaiannya adalah, kalau aku, aku menyuarakan kesehatan mental sebagai pembicara seminar, bukan selebgram Instagram. Aku bedainnya adalah aku pengen orang yang mendengarkan aku adalah orang-orang yang niat pengen ketemu aku, dan niat untuk belajar, yang mana adanya disitu. Karena kalau orang mau masuk webinar, atau *talkshow*, itu niat kan, karena harus daftar dan bahkan bayar. Tapi kalau Instagram kan siapapun bisa akses. Tapi ternyata yang aku bangun secara tidak sadar adalah, aku tuh menyuarakan itu di tempat yang lebih serius dari Instagram, yaitu seminar, *talkshow*, training. 3 itu. Kayak gitu. Sedangkan yang lain itu tuh lebih menyuarakan di hal-hal yang lebih mudah ditemui, yaitu media sosial. Kalau alesannya kenapa, yang pertama karena aku akan senang membagikan sesuatu ke orang-orang yang niat emang pengen belajar. Menurutku, niat tuh beda sih. Karena ketika masuk ke kelas, kamu tuh pasti jauh lebih niat, lebih *effort*, sedangkan kalau di Instagram kamu *scrolling* aja bisa belajar.

Sedangkan aku tuh pengennya orang-orang yang niat. Terus alasan yang keduanya soalnya kalau aku ditaruh di media sosial, cara aku membaca sesuatu itu, kurang kekinian. Hahaha.. Aku gak bisa yang kayak harus ikutan konten Reels, atau TikTok yang kemudian dikasih tulisan-tulisan yang edukatif. Aku soalnya pernah coba, sebisaku, tapi aku gak bisa-bisa. Ya walaupun bisa, dibisa-bisain, tapi aku gak nyaman dan merasa itu bukan aku. Itu aku ngerasanya bukan sesuatu yang aku nikmatin, kalau aku maksain, aku ngerasa justru itu jadi beban buat aku sendiri. Aneh sih jujur. Kayak aku gak melakukan itu dengan senang hati. Nah beda kalau aku ikut 3 acara yang aku sebutin tadi, aku ngerasa aku senang. Itu sih. Hehehe..

P : Mungkin kalau di *talkshow* kamu lebih melihat adanya interaksi ya?

N : Nah iya, bener. Interaksi. Karena aku suka ngobrol. Kalau di media sosial, adanya malah *hate speech*, dan apresiasi. Sedangkan aku pengennya interaksi yang gak sekedar dinilai baik atau buruk, tapi aku pengen ada yang nanya, atau ngobrol, bukan cuma komen.

P : Apakah ada strategi tertentu dalam mengunggah konten di *Instagram*? Kalau pun ada, bisa dijelaskan strategi tersebut? Dalam hal ini konten-konten soal *mental health* yang baru-baru ini kamu share.

N : Strateginya yang pertama adalah ngikutin yang kebanyakan lagi diomongin orang, misalnya drama korea, itu bisa banget dikaitin sama psikologi seseorang atau yang berkaitan dengan kesehatan mental. Jadi, bungkus konten dengan apa yang banyak dibicarakan sekarang. Nah itu malah jadi strategi utama malah. Aku tau itu karena di APDC, poin nomor satu yang lagi *trending* apanih. Jadi orang lagi harus apa, ayo kita kasih minum, misalnya kayak gitu. Terus yang kedua, bisa dikemas pakai bahasa sehari-hari, entah itu panjang atau pendek, bukan bahasa Indonesia yang baku, kalau mau lu gue ya sama, atau mau aku kamu ya sana. Yang penting, bahasa sehari-hari, soalnya kan Instagram kurang tepat menurutku kalau ngomongin bahasa yang kaku-kaku gitu. Jadi, itu sih. Oh sama yang

ketiga, kalau memang di Instagram, dikemasnya pake, iniloh apa ya hahaha. Pake video yang nunjuk-nunjuk tulisan itu lho..

P : Oh iya, hahaha. Paham-paham. Aku tau.

N : Soalnya kan waktu itu aku pernah bikin video pake *footage*, tapi ternyata akan lebih banyak *views*nya yang pake muka aku. Jadi kayaknya itu bisa dipake jadi strategi deh.. Musik juga, itu harus dipake yang lagi *trending*.. Gitu..

P : Bagaimana kamu sendiri memaknai interaksi dengan pengikut kamu saat mengkampanyekan isu kesehatan mental?

N : Kalau aku ya lewat interaksi sama *followers*, misalkan lewat Q&A, meskipun gak sering tapi pernah. Itu aku balesnya pasti pakai tulisan, gak pernah pakai ngomong, karena menurutku kalau ngomong tuh terbatas, meskipun sekarang Instagram Story bisa lebih dari 15 detik, tapi menurutku tulisan itu, lebih kompleks aja. Cukup dengan satu *story* tuh udah selesai, gak perlu sampai titik-titik. Gitu. Terus biasanya kalau aku *share* tulisan, biasanya aku *disclaimer* dulu kalau itu pandangan aku, pandangan yang subjektif jadi jangan digeneralisasi. Oh iya, biasanya kalau Q&A itu aku biasanya yang ringan-ringan aja, kayak hari ini gimana, atau nanya kabar, atau yang *random* aja, aku suka, nanya-nanya pendapat.

P : Oh iya Kak, aku mau nanya pernah gak sih ada netizen yang tiba-tiba DM kamu terus curhat, cerita, atau minta pendapat?

N : Bukan pernah lagi sih, itu hampir setiap hari sih Ca. Sampe ada *request*, DM *request* aku 99+ dan aku awalnya pertama kali nangepin waktu aku kuliah. Karena dulu emang aku balesin semua, dan sampai akhirnya banyak banget orang yang nanya, terus jadinya malah aku gak pernah bales lagi. Hehehe

P : Nah itu berarti sebenarnya *branding* kamu sebagai sarjana psikologi, tersampaikan di Instagram?

N : Iyasih, tapi sekarang ada sih yang aku bales, ya tetep pilih-pilih. Kalau cuma nanya rekomendasi psikolog, aku pasti jawab, dan bahkan aku punya *template*. Hihhi.. Aku tuh ada 3 *template* yang

memang paling sering diomongin. Pertama, tentang *suicide*, kedua nanyain rekomendasi psikolog, ketiga nanyain soal keluarga. Nah ketiga topik itu tuh rata-rata sama, jadi aku jawabnya sama makannya aku punya templatnya sama. Tapi kalau permasalahannya sudah cukup serius, aku bales untuk kasih pilihan mereka untuk menghubungi psikolog terdekat sih.

- P : Apakah interaksi dengan pengikut kamu mempengaruhi kamu dalam hal mengaktualisasikan diri di *Instagram*? Bisa dijelaskan?
- N : Bisa dibilang iyasih, karena kan yang tadi udah dibahas kalau mereka juga udah ngerti aku membahas psikologi ataupun kesehatan mental.. Hihi
- P : Menurut kamu sendiri, seberapa jauh etalase *Instagram* Anda mampu menggaet pengikut baru?
- N : Kalau seberapa jauh, ini udah aku jawab juga diawal sih. Karena kalau ada yang *sharing* poster dan pembicaranya aku, ya pasti ada yang *follow* sih.. Ya itu *followers* aku jadi nambah.
- P : Menurut kamu, apakah *Instagram* dapat mendukung persebaran isu kesehatan mental itu sendiri?
- N : Bisa.. Apalagi seperti yang udah aku bilang, kesehatan mental kan memang lagi *uptodate*, dan banyak dibahas, apalagi di media sosial kayak *Instagram*..
- P : *Next* ya Kak, apa saja fitur *Instagram* yang kamu gunakan untuk menyuarakan kesehatan mental?
- N : Hm, karena aku gak fokus untuk sebarin di *Instagram*, ya sejauh ini cuma pake *story* lalu aku simpan di *highlight* sih.. Sama mungkin yang udah aku jawab di pertanyaan sebelumnya, aku pake bio *Instagram* untuk kasih *brand identity* diriku.. Begitu..
- P : Sejanguh ini, apakah fitur *Instagram* efektif untuk mendukung anda sebagai selebgram perempuan pegiat kesehatan mental? Mengapa?
- N : Iya, karena kan jadi banyak yang DM juga cerita ke aku, jadi banyak

yang tau aku. Alasannya simple, karena menurut aku Instagram memang sesuai dengan targetku, sama seperti yang udah aku jelasin Ca..

P : Pertanyaan terakhir nih Kak, bagaimana cara kamu untuk memilah dan memilih fitur Instagram yang kamu gunakan untuk mendukung anda sebagai selebgram perempuan pegiat kesehatan mental?

N : Tentunya yang paling *simple*, dan aku bisa pakai ya.. Heheheh.. Tadi juga udah aku jawab, karena aku pengen yang ringan-ringan juga gitu..

P : Nah udah nih Kak. Hehehe.. Makasih banyak ya Kak, nanti ini aku *capture* dulu jadi kita *videocall* yah..

N : Oke, sama-sama Ca!

