

MENCARI VALIDASI DAN DUKUNGAN EMOSIONAL : STUDI FENOMENOLOGI ATAS RESPON PENGIKUT AKUN INSTAGRAM @RAHASIAGADIS

In Search of Validation and Emotional Support: A Phenomenological Study of Followers Reactions to the Instagram Account @rahasiagadis

¹⁾Shavira Zhahra Khatulistiwa, ²⁾Mayasari, ³⁾Luluatu Nayiroh

^{1,2,3)}Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Universitas Singaperbangsa Karawang

Jl. HS.Ronggo Waluyo, Puseurjaya, Telukjambe Timur, Jawa Barat 41361

1810631190185@student.unsika.ac.id, mayasari.kurniawan@fisip.unsika.ac.id,

luluatu.nayiroh@fisip.unsika.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami motif, makna, dan pengalaman komunikasi para followers dalam menyikapi unggahan akun Instagram @rahasiagadis, sebuah akun yang menjadi ruang curhat dan edukasi seputar isu-isu perempuan, self-love, dan kesehatan mental. Penelitian menggunakan pendekatan fenomenologi Alfred Schutz yang membagi motif tindakan menjadi *because motive* dan *in order to motive*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap lima informan yang merupakan followers aktif akun tersebut serta pengamatan langsung terhadap unggahan dan interaksi di kolom komentar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman personal followers seperti hubungan toxic, rasa tidak percaya diri, dan kesadaran akan kesehatan mental menjadi faktor pendorong untuk mengikuti akun @rahasiagadis (*because motive*). Tujuan mereka adalah untuk mendapatkan motivasi, edukasi, dan rasa dukungan emosional (*in order to motive*). Para followers memaknai unggahan akun sebagai konten yang merepresentasikan pengalaman hidup mereka, sekaligus sebagai sumber pembelajaran dan penguatan diri. Penelitian ini juga menemukan bahwa interaksi dengan konten @rahasiagadis memunculkan pengalaman komunikasi intrapersonal berupa refleksi diri dan komunikasi interpersonal berupa berbagi pengalaman dengan sesama perempuan. Temuan ini menegaskan peran media sosial sebagai ruang sosial yang membentuk pemaknaan dan relasi emosional secara digital.

Kata kunci: fenomenologi, media sosial, rahasiagadis, motif, makna, komunikasi intrapersonal, komunikasi interpersonal.

A.PENDAHULUAN

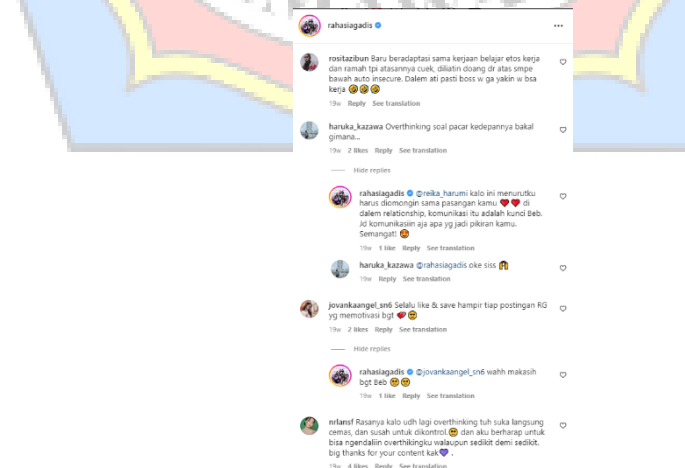
Perkembangan teknologi saat ini memudahkan masyarakat untuk mendapatkan berbagai informasi. Pemanfaatan teknologi yang bijak dapat membantu masyarakat mendapatkan informasi yang benar sehingga masyarakat dapat melakukan hal-hal yang baik. Masyarakat dapat mengakses informasi dari berbagai media seperti media sosial. Media sosial sekarang ini telah menjadi media komunikasi dan penyebar informasi. Salah satunya,

media sosial Instagram yang sebelumnya hanya menjadi media untuk membagikan foto dan video pribadi namun saat ini sudah sering ditemukan akun-akun bermanfaat yang sering membagikan informasi seputar isu-isu yang sedang ramai di masyarakat.

Kesehatan mental masih menjadi hal yang tabu bagi sebagian besar masyarakat. Masih banyak masyarakat yang menyepelekan kesehatan mental, kurangnya kesadaran terhadap kesehatan mental dapat menimbulkan pengertian dan perlakuan yang salah terhadap penderita gangguan mental. Masih banyak orang yang mengira seseorang yang memiliki gangguan mental merupakan seseorang yang penuh dengan hal negatif, mereka biasa menyebut penderita gangguan mental sebagai seseorang yang memiliki sebuah aib yang harus disembunyikan sehingga, menyebabkan penderita merasa tidak nyaman untuk bersosialisasi dengan orang lain (Choresyo, Nulhaqim, & Wibowo, 2015).

Menurut WHO, Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi bagaimana seseorang menyadari kemampuan yang mereka miliki, dapat mengatasi rasa stress yang mereka rasakan dan mampu bekerja produktif baik secara individu maupun kelompok. Sedangkan kondisi yang termasuk dalam masalah kesehatan mental yaitu terdapat istilah yang disebut mental distress, sebuah perasaan yang dialami individu pada kondisi yang mengakibatkan seorang individu merasakan ketidaknyamanan seperti marah, sedih, kecewa, pesimis dan merasa bersalah, meskipun kondisi ini sangat wajar untuk dirasakan karena seorang individu akan selalu berhadapan dengan situasi yang bersifat tidak terduga dan dinamis (Halida, 2020)

Berdasarkan penjelasan diatas mengenai Kesehatan mental membuat sebagian masyarakat sadar akan pentingnya kesehatan mental sehingga kesehatan mental menjadi topik pembahasan yang sering diangkat, salah satunya pada platform media sosial Instagram. Salah satunya seperti akun @rahasiagadis sebagai salah satu akun Instagram yang memberikan informasi mengenai isu-isu yang sedang ramai diperbincangkan seperti pentingnya menjaga kesehatan mental bagi semua orang tanpa memandang gender. Akun Instagram @rahasiagadis memiliki 3,3 juta *followers* dan telah mendapatkan *verified account* dari Instagram. Pada akun Instagram @rahasiagadis, tidak hanya memberikan informasi secara satu arah namun pada akun @rahasiagadis terjalin komunikasi dua arah antara pengelola akun dengan para *followers* yang bertujuan untuk memberikan dukungan melalui pendekatan edukatif.



Gambar 1. 1 Bentuk Komunikasi Dua arah diantara pengelola akun dan para *followers*

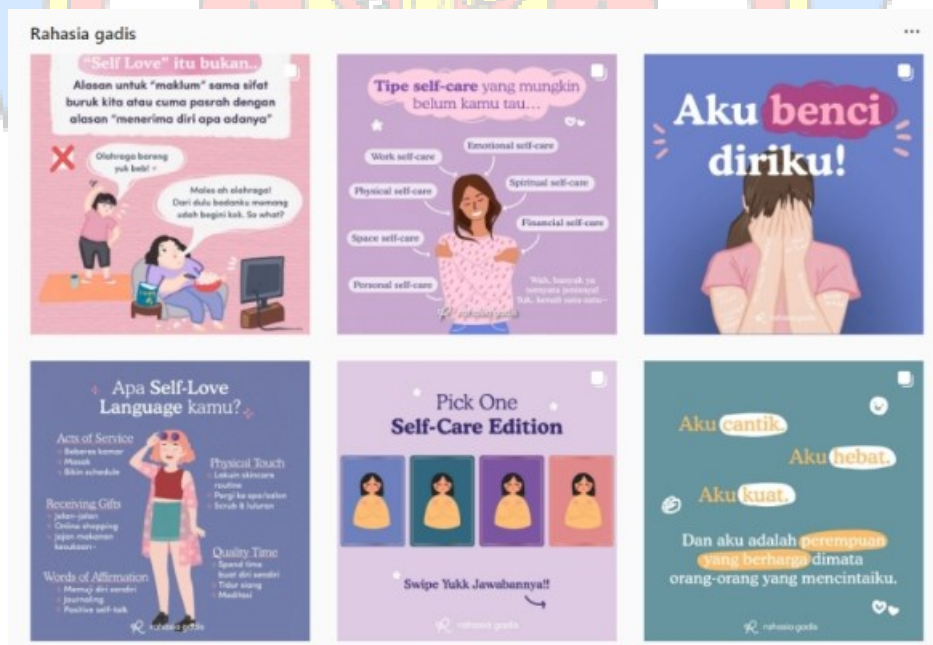
Sumber : <https://www.Instagram.com/rahasiagadis/>

Pada setiap unggahan konten-kontennya, akun @rahasiagadis menyampaikan pesan dan informasi dengan desain visual yang memiliki ciri khasnya dan keunikannya sendiri. Setiap desain konten-konten pada unggahan akun Instagram @rahasiagadis memiliki desain visual yang baik dengan pemilihan gambar dan warna yang manis serta pemilihan kata yang mudah dipahami sehingga membuat para *followers*-nya tertarik untuk membaca pesan dan beberapa dari para *followers* berani untuk membagikan pengalamannya ataupun dari mereka yang sekedar mengapresiasi atas informasi yang diberikan melalui kolom komentar pada unggahan akun Instagram @rahasiagadis.



Gambar 1. 2 Komentar para *followers* mengenai pengalaman dan apresiasi kepada akun @rahasiagadis

Sumber : <https://www.Instagram.com/rahasiagadis/>



Gambar 1. 3 Desain-desain konten dari unggahan Instagram @rahasiagadis

Sumber : <https://www.Instagram.com/rahasiagadis/>

Tidak hanya itu, keseriusan akun @rahasiagadis dalam membantu *followers* untuk mendapatkan kesejahteraan mental dapat dilihat pada *website* rahasiagadis.com terdapat fitur *Confession Room* yang bertujuan untuk memberikan kesempatan bagi para *followers* untuk mencurahkan isi hati mereka dan pada *confession room* juga memiliki opsi bagi para

followers untuk mengizinkan atau tidak mengizinkan akun @rahasiagadis mengunggah ceritanya kembali pada akun Instagram @rahasiagadis.



Gambar 1. 4 Unggahan cerita pengalaman pada confenssion room

Sumber : <https://www.Instagram.com/rahasiagadis/>

Pada unggahan tersebut, merupakan salah satu cerita pengalaman *followers* akun @rahasiagadis pada *confenssion room* yang mengizinkan cerita pengalamannya diunggah pada akun Instagram @rahasiagadis dan pada unggahan tersebut terdapat interaksi dari *followers* lain sebagai bentuk respon dari *caption* unggahan dan topik masalah yang dibagikan.

B. LANDASAN TEORI

Metode kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi Alferd Schutz. Penelitian kualitatif dipilih karena Menurut Denzin dan Lincoln dikutip Brady dalam jurnal Helaluddin, penelitian kualitatif dapat dijelaskan menjadi metodologi yang menyajikan alat-alat untuk memahami arti atau makna secara mendalam yang berhubungan dengan fenomena yang bertautan dan prosesnya pada praktik kehidupan sosial

C.METODE

Penelitian kualitatif juga dapat dijelaskan sebagai metode penelitian dalam menggambarkan fenomena berdasarkan dari sudut pandang para informan, menemukan realita yang beragam dan mengembangkan pemahaman secara holistik tentang sebuah fenomena dalam konteks tertentu (Hilal dan Alabri: 2013). Dengan sumber data primer pada penelitian ini yaitu *followers* Instagram akun @rahasiagadis dan komentar-komentar *followers* pada unggahan akun @rahasiagadis dan penentuan informan menggunakan teknik *purposive sampling* yang bertujuan untuk menentukan informan atau narasumber dengan tujuan tertentu sesuai dengan tema penelitian karena informan tersebut dianggap memiliki informasi yang diperlukan bagi penelitian ini.

D.HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan penelitian akan dideskripsikan dengan mengkaitkan dengan konsep teori yang digunakan dan pada bahasan ini akan membahas mengenai motif, pengalaman dan makna *followers* @rahasiagadis mengenai unggahan Instagram @rahasiagadis. Hasil penelitian diperoleh melalui wawancara dan pengamatan langsung pada postingan dan

kolom komentar di media sosial Instagram @rahasiagadis. Berdasarkan pengamatan langsung, peneliti memperoleh lima orang yang sesuai dengan kriteria informan yang telah peneliti tetapkan.

Motif *followers* akun Instagram @rahasiagadis dalam memahami unggahan akun Instagram @rahasiagadis

Berbagai tindakan sosial yang dialami oleh para *followers* menimbulkan motif *followers* tertarik untuk mengikuti akun Instagram @rahasiagadis. Unggahan-unggahan pada akun @rahasiagadis dinilai *relate* dengan para *followers* seperti *followers* yang tertarik membaca unggahan yang membahas mengenai cara *move on* dari hubungan yang tidak sehat karena *followers* merasa sulit untuk lepas dari hubungan yang *toxic*, ketika *followers* merasa *insecure* lalu *followers* tertarik dengan unggahan mengenai cara meningkatkan rasa percaya diri, dan unggahan mengenai *mental health* yang membantu *followers* untuk lebih mengerti kondisi mental yang mereka rasakan.

Teori Fenomenologi menurut Alferd Schutz, terdapat dua motif pada aspek historis yaitu *because of motive* (sebab) dan *in order to motive* (tujuan). *Because of motive* (sebab) merupakan motif yang merujuk pada masa lalu. Dimana, tindakan yang dilakukan memiliki alasan dari masa lalu. Atau dapat dikatakan motif ini melatarbelakangi seorang individu untuk melakukan tindakan tertentu. Dalam penelitian ini, asumsi pada motif *because of motive* yaitu seorang individu memiliki tindakan sosial yang dapat mendorong seorang individu untuk mengikuti akun Instagram @rahasiagadis dan memahami unggahan Instagram. Lalu, motif kedua yaitu *in order to motive*. Tindakan yang dilakukan merujuk pada tindakan yang akan datang. Dimana, tindakan yang dilakukan oleh seorang individu memiliki tujuan yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, asumsinya yaitu saat seorang individu menetapkan dirinya untuk mengikuti dan memahami unggahan akun @rahasiagadis, seorang individu memiliki tujuan untuk mendapat pembelajaran dan informasi yang dapat membantu seorang individu mengatasi masalahnya dan kebingungannya

Tabel 4. 1 Tipikasi Motif *followers* akun Instagram @rahasiagadis dalam memahami unggahan akun Instagram @rahasiagadis

No	Informan	<i>Because Motive</i>	<i>In Order To Motive</i>
1	Hijriyati Nurfaiza	hubungan yang <i>toxic</i> , sehingga membuat dia merasa kehilangan harga diri atau <i>value</i> dalam dirinya	Membantu memperbaiki diri dengan cara introspeksi diri dan meningkatkan <i>self-esteem</i> dan <i>value</i>
2	Shavana Vallentina Febriana	Keinginan untuk mengembangkan diri dan untuk lebih mengenal diri sendiri	Mendapatkan informasi dan edukasi mengenai <i>selflove</i> , <i>mental health</i> dan <i>selfcare</i>

3	Shally Rizqikha Triagustine	merasa <i>insecure</i> , merasa kurang untuk <i>selflove</i> dan pernah ada di hubungan yang <i>toxic</i> , dan keinginan untuk lebih paham mengenai <i>mental health</i>	Untuk mendapatkan edukasi sehingga dapat membantu informan mengembalikan rasa percaya diri, merubah diri menjadi lebih baik, agar lebih <i>aware</i> terhadap <i>mental health</i>
4	Putri Nika Andini	Akibat di hubungan yang <i>toxic</i> membuat informan merasa <i>insecure</i> karena merasa memiliki banyak kekurangan	Mencari wadah <i>sharing</i> mengenai hal yang serupa dengan sesama perempuan
5	Firsi Faathir Ananda Putri	Unggahan yang <i>relate</i> dengan kehidupan pribadi informan dan keinginan untuk lebih	Mencari teman yang memiliki masalah serupa dengan informan

Para *followers* memaknai unggahan akun Instagram @rahasiagadis

Berdasarkan pengalaman yang telah dialami oleh para *followers* membuat para *followers* memiliki perspektif berbeda-beda dalam memaknai unggahan akun Instagram @rahasiagadis. Pengalaman yang *relate* dengan unggahan akun Instagram @rahasiagadis menjadi faktor pendorong *followers* melakukan suatu tindakan atau memunculkan suatu pemikiran mengenai unggahan aku Instagram @rahasiagadis.

Menurut Hijriyati, unggahan akun Instagram @rahasiagadis dapat membuat ia berani mengambil keputusan untuk menghindari lingkungan *toxic*, untuk mengontrol emosi dan membantu informan untuk mengoreksi kesalahan pada dirinya agar tidak melakukan kesalahan yang sama lagi dan dapat berubah menjadi lebih baik lagi.

Menurut Shavana, unggahan akun Instagram @rahasiagadis merupakan sebuah wadah informasi dan edukasi mengenai segala hal mengenai perempuan seperti mengenai kesehatan pada organ perempuan dan memberikan informasi berupa tips yang dapat membantu ia untuk lebih paham akan dirinya sendiri.

Menurut Shally, unggahan akun Instagram @rahasiagadis membantu dia mendapatkan pembelajaran mengenai etika dasar ketika berbicara dan bertindak yang dapat diterapkan kepada orang disekitar yang merupakan sebuah norma kesopanan. Selain itu, menjadi pembelajaran hidup untuk informan melalui cerita-cerita *followers* lain yang dibagikan pada unggahan Instagram @rahasiagadis.

Menurut Putri, dari unggahan akun Instagram @rahasiagadis, ia belajar untuk dapat menghargai dan mencintai dirinya sendiri, menjadi percaya bahwa ia tidak sendiri dan merasa mendapat dukungan dari perempuan lain.

Menurut Firsi, unggahan akun Instagram @rahasiagadis membantu ia untuk memecahkan masalah pribadinya karena akun Instagram @rahasiagadis dapat membantu ia lebih berpikir solutif.

Pengalaman Komunikasi Intrapribadi dan Interpribadi Para Followers

Pada hasil pengalaman komunikasi, penulis akan membahas mengenai komunikasi intrapersonal dan komunikasi interpersonal yang dialami oleh para *followers* akun Instagram @rahasiagadis setelah para *followers* memaknai unggahan akun Instagram @rahasiagadis. Bagi Hijriyati, unggahan akun Instagram @rahasiagadis yang cantik dengan tampilan *feeds* yang penuh dengan warna manis, judul yang menarik dan pemilihan kata yang tepat membuat Hijriyati tertarik untuk membaca unggahan akun Instagram @rahasiagadis dan membuat Hijriyati langsung sadar dengan apa yang sedang Hijriyati alami. Dan tidak jarang pula Hijriyati sering membagikan unggahan akun Instagram @rahasiagadis kepada teman-temannya melalui *Direct Message* ataupun *Story* Instagram miliknya karena Hijriyati merasa teman-temannya memiliki pengalaman yang *relate* dengan unggahan akun Instagram @rahasiagadis.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai bagaimana para pengikut akun Instagram @rahasiagadis memaknai unggahan-unggahan yang diunggah oleh akun tersebut, diperoleh beberapa temuan utama yang mengacu pada motif, makna, serta pengalaman komunikasi yang dialami para *followers*. Penelitian ini dianalisis menggunakan pendekatan fenomenologi Alfred Schutz yang membagi motif tindakan menjadi *because motive* (motif sebab) dan *in order to motive* (motif untuk/tujuan).

Motif Followers dalam Memahami Unggahan @rahasiagadis

Para *followers* memiliki latar belakang pengalaman personal yang menjadi *because motive*, seperti pengalaman berada dalam hubungan *toxic*, rasa *insecure*, keinginan mengembangkan diri, dan keterpaparan pada isu kesehatan mental. Pengalaman-pengalaman ini menjadi latar belakang mengapa mereka tertarik mengikuti dan membaca unggahan @rahasiagadis.

Sedangkan *in order to motive* atau tujuan mereka mengikuti akun ini adalah untuk memperoleh edukasi dan motivasi terkait kesehatan mental, pengembangan diri, *self-love*, serta menemukan ruang aman untuk berbagi dan merasa tidak sendirian. Akun @rahasiagadis menjadi tempat untuk mencari solusi, refleksi diri, dan dukungan emosional.

Makna Unggahan bagi Followers

Unggahan akun @rahasiagadis dimaknai oleh pengikut sebagai konten yang *relate*, edukatif, menenangkan, dan penuh makna emosional. Pengikut merasa mendapatkan pembelajaran hidup, menjadi lebih percaya diri, bisa memahami diri sendiri, serta terdorong untuk bertindak lebih positif. Unggahan ini juga dianggap sebagai representasi pengalaman kolektif perempuan yang memberi mereka kekuatan untuk menghadapi masalah pribadi.

Pengalaman Komunikasi Intrapersonal dan Interpersonal

Secara intrapersonal, pengikut mengalami peningkatan kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, serta refleksi atas nilai dan cara berpikir mereka. Sedangkan secara interpersonal, beberapa dari mereka mulai membuka diri, berbagi cerita, menunjukkan empati terhadap pengalaman orang lain, dan terlibat dalam interaksi yang saling mendukung baik secara online maupun offline.

Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman memaknai unggahan di akun @rahasiagadis tidak hanya berhenti pada tataran konsumsi konten, tetapi berlanjut menjadi pengalaman komunikasi yang membentuk identitas dan relasi sosial para pengikutnya.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Ambar. (2017). *Komunikasi Intrapersonal – Pengertian – Proses*. Retrieved from Pakarkomunikasi.com: <https://pakarkomunikasi.com/komunikasi-intrapersonal>
- Aril Halida, M. P. (2020, December 15). *Berkenalan dengan Kesehatan Mental*. Retrieved from <https://grhasia.jogjaprovo.go.id/berita/376/berkenalan-dengan-kesehatan-mental.html>
- Choresyo, B., Nulhaqim, S. A., & Wibowo, H. (2015). Kesadaran Masyarakat Terhadap Penyakit Mental. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 381–387. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i3.13587>
- Rusmayanti, M. A., Mayasari, M., & Kusumaningrum, R. (2021). Makna Keterbukaan Diri dalam Aktivitas Kencan Daring. *MEDIA BINA ILMIAH*, 16(8), 7229-7238.
- Sobari, M. I. (2023). MOTIF KOMUNIKASI FOLLOWERS AKUN TWITTER@RADENRAUF DALAM MENGGUNAKAN TAGAR# LOVESTORY. *JURNAL KOMUNIKATIO*, 9(1), 1-14.
- Sari, D. N., & Basit, A. (2020). Media Sosial Instagram Sebagai Media Informasi Edukasi. *Persepsi: Communication Journal*, 3(1), 23–36. <https://doi.org/10.30596/persepsi.v3i1.4428>