

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Khalayak Sasaran dari Dimas Alwin dengan akun Instagram @mudahbergaul sebagai aktivis kesehatan mental merupakan orang yang mengikuti akun Instagram @mudahbergaul dalam artian merupakan *followers* dari akun Instagram @mudahbergaul dengan berbagai latar belakang dan kalangan individu yang berbeda-beda. Khalayak sasaran dari aktivis Kesehatan mental tersebut dapat dikategorikan secara Psikologis, Demografi. Secara Psikologis khalayak sasaran dari aktivis Kesehatan mental ini merupakan individu dengan latar belakang psikologis seperti orang yang membutuhkan dukungan emosional dari aktivis kesehatan mental tersebut, individu yang termotivasi untuk melakukan perubahan lebih positif, sampai dengan individu yang memiliki pengalaman pribadi terkait masalah kesehatan mental. Secara Demografi, khalayak sasaran dari aktivis kesehatan mental ini merupakan individu dengan latar belakang kehidupan yang beragam serta rentang usia 18 sampai 35 tahun dan pengikutnya berdominan wanita.
2. Pesan yang disampaikan memuat beragam isi pesan dengan jenis pesan yang bersifat pesan persuasif karena terdapat unsur mengajak atau membujuk pengikutnya untuk mengikuti arahan atau informasi yang disampaikan @mudahbergaul di Instagram. Pada jenis pesan persuasif tersebut, terdapat isi pesan yang berupa peristiwa yang sedang *happening*

dengan konten yang inspiratif serta *relate* dan banyak dirasakan pengikutnya. Pesan informasi yang @mudahbergaul ini bagikan meliputi gejala kesehatan mental hingga saran menjaga kesehatan mental tersebut. Pesan yang disampaikan dan dibagikan melalui akun Instagram @mudahbergaul ini juga menyertakan sumber referensi untuk menjaga kepercayaan pengikutnya terhadap aktivis kesehatan mental ini.

3. Taktik yang dilakukan Dimas Alwin selaku pemilik akun Instagram @mudahbergaul untuk menjaga konten tetap menarik dan bervariasi cukup inovatif. Taktik-taktik ini mencakup pembuatan konten yang relevan dan terkini, interaksi aktif dengan pengikut, kolaborasi dengan organisasi dan profesional di bidang kesehatan mental, serta penggunaan fitur-fitur interaktif Instagram seperti *polling*, sesi tanya jawab, dan *live streaming*.
4. Tantangan yang dihadapi Dimas Alwin selaku pemilik akun Instagram @mudahbergaul dapat dikategorikan menjadi tantangan sosial, tantangan semantic dan tantangan psikologis. Dalam meningkatkan kesadaran literasi kesehatan mental tantangan seperti perbedaan bahasa serta istilah Psikologi dan pemilihan diksi yang menjadi tantangan @mudahbergaul karena bisa salah persepsi, serta perbedaan latar belakang setiap individu yang memiliki perspektif, pengalaman dan pandangan yang berbeda dalam menanggapi suatu isu dan informasi pemicu munculnya komentar negatif serta suasana hati dimas Alwin yang terkadang tidak menjadi penghambat.

Strategi Komunikasi yang dilakukan aktivis kesehatan mental melalui media sosial Instagram secara keseluruhan dapat meningkatkan kesadaran literasi

kesehatan mental di kalangan pengikutnya. Akun @mudahbergaul ini secara konsisten menyampaikan informasi seputar kesehatan mental melalui konten yang informatif dan mudah dipahami, seperti infografis dan video pendek. Selain itu, penggunaan bahasa yang santai dan akrab membuat topik yang kadang dianggap berat menjadi lebih mudah diakses oleh pengikutnya, khususnya kalangan muda. Interaksi dengan pengikut juga menjadi bagian penting dari strategi ini, di mana @mudahbergaul secara aktif menjawab pertanyaan dan merespon komentar, sehingga menciptakan ruang diskusi yang mendukung serta adanya visual yang menarik dan relevan juga digunakan untuk meningkatkan daya tarik konten dan menjaga *engagement* dengan pengikut.

5.2 Saran

Pada penelitian ini, peneliti sadar bahwa masih banyak kekurangan dalam melakukan penelitian terkait strategi komunikasi aktivis kesehatan mental ini. Adapun saran-saran yang peneliti berikan setelah meneliti permasalahan ini adalah sebagai berikut:

5.2.1 Saran bagi Aktivis Kesehatan Mental

1. Aktivis kesehatan mental dapat mengembangkan strategi komunikasi yang lebih kreatif dan menarik untuk bersaing dengan konten lain di media sosial misalnya dengan melakukan kampanye kesehatan mental yang berkolaborasi dengan *influencer* yang mengidap gangguan mental.
2. Upaya edukasi harus terus ditingkatkan untuk melawan *miss* informasi dan *hoaks* tentang kesehatan mental yaitu bisa dengan cara membagikan informasi yang *valid* dan jelas sumbernya.

3. Perlu adanya kampanye yang lebih luas untuk mengurangi stigma sosial terkait kesehatan mental dengan cara kolaborasi dengan media dan serta dapat melibatkan tokoh publik.
4. Penting untuk disetiap kontennya menyisipkan informasi yang berupa mendorong individu agar mencari bantuan profesional agar terhindar dari melakukan *self-diagnose*, bisa dengan menampilkan solusi melalui *konseling* yang diadakan aktivis kesehatan mental dan datang ke Psikolog.

5.2.2 Saran bagi Peneliti selanjutnya

Adapun saran – saran untuk peneliti selanjutnya adalah sebagai berikut:

1. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat membaca dan mencari referensi mengenai hal yang akan diteliti sehingga banyak wawasan baru yang dapat diperoleh.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempersiapkan diri dalam pelaksanaan penelitian baik fisik dan mental.
3. Jika kondisi memungkinkan, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan proses wawancara langsung secara tatap muka dengan Informan Kunci maupun informan pendukung.
4. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat menjaga selalu kesehatan fisik serta mental karena Kesehatan dapat mempengaruhi proses penyusunan penelitian skripsi.