

**INSTAGRAM SEBAGAI MEDIA *SELF-DISCLOSURE* DAN  
*SELF-AWARENESS*  
(Studi Fenomenologi Unggahan di Instagram Mengenai Kesehatan Mental)**

**Skripsi**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu Ilmu  
Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Andalas



**JURUSAN ILMU KOMUNIKASI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS ANDALAS  
PADANG  
2021**

## ABSTRAK

### **Instagram sebagai Media *Self-Disclosure* dan *Self-Awareness* (Studi Fenomenologi Unggahan di Instagram Mengenai Kesehatan Mental)**

Oleh:

**Adetia Lestari**

**1610862019**

**Pembimbing:**

**Vitania Yulia, MA**

**Annisa Anindya S.I.Kom., M.Si**

Stigma kesehatan mental menjadi salah satu faktor yang membuat korban merasa tidak bisa mencari bantuan. Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan Instagram digunakan sebagai media untuk *self-disclosure* dan *self-awareness* untuk mengurangi stigma. Tindakan *self-disclosure*, yaitu pengungkapan informasi personal melalui Instagram diharapkan dapat memberikan ruang berekspresi sebagai salah satu strategi *coping* positif. Meningkatkan *self-awareness* mengenai kesehatan mental bertujuan untuk mengurangi stigma terkait gangguan mental, pencarian informasi untuk memahami gejala gangguan mental, dan untuk meningkatkan akses dengan perawatan mandiri. *Self-disclosure* yang dilakukan pada subjek penelitian ini, akan dijelaskan dengan Teori Manajemen Privasi Komunikasi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan perspektif fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan melalui proses wawancara mendalam dan observasi, dengan kriteria subjek yang telah ditentukan oleh peneliti melalui teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memilih tindakan *self-disclosure* di Instagram sebagai media ekspresi diri. Subjek juga mengakui bahwa Instagram dimanfaatkan sebagai media untuk mencari informasi kesehatan mental yang menambah *self-awareness* sehingga membantu mengurangi stigma personal dan stigma sosial. Penggunaan Instagram sebagai media *self-disclosure* dan *self-awareness* dinilai memiliki dampak positif, terlepas dari label negatif yang melekat pada penggunaan media sosial dan dampak negatifnya terhadap kesehatan mental, terutama di kalangan anak muda.

**Kata Kunci:** Instagram, Fenomenologi, Manajemen Privasi Komunikasi, *Self-Awareness*, *Self-Disclosure*.

## ABSTRACT

*Instagram as a Media for Self-Disclosure and Self-Awareness*  
*(Phenomenological Research Related to Instagram Post about Mental Health)*

By:

**Adetia Lestari**

**1610862019**

**Supervisor:**

**Vitania Yulia, MA**

**Annisa Anindya S.I.Kom., M.Si**

*The stigma surrounding mental health persists, and often people do not seek help or are unable to talk about their problems. This study aims to describe the use of Instagram as a medium for self-disclosure and self-awareness regarding mental health to reduce stigma. Self-disclosure means communicating information about yourself that you normally keep hidden from another person. Self-disclosure through Instagram is expected that users using this platform for positive coping strategies. Increasing self-awareness regarding mental health aims to reduce the stigma associated with mental disorders, looking for information to understand the symptoms of mental illness, and to improve access to self-care. In this research, self-disclosure is explained using the Communication Privacy Management Theory. A qualitative method was applied to describe the phenomenon of self-disclosure from a phenomenological perspective. In-depth interviews and observation were the means of data collection, with subject criteria determined through the purposive sampling technique. The results showed that the subjects chose self-disclosure on Instagram as a medium of self-expression. Subjects also acknowledged that posts about mental health increased self-awareness, which helped in reducing personal and public stigma. Instagram's use as a medium for self-disclosure and self-awareness to increase the dissemination of mental health information is considered to have a positive impact, regardless of the negative label attached to social media use and its consequent adverse impact on mental health, especially among young people.*

**Keywords:** *Communication Privacy Management, Instagram, Phenomenology, Self-Awareness, Self-Disclosure.*