

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Subjek menyadari bahwa stigma membuat pengungkapan tidak mudah dilakukan pada komunikasi tatap muka. Subjek menggunakan Instagram sebagai media ekspresi diri, dengan mengunggah informasi yang jarang atau tidak pernah mereka komunikasikan dalam interaksi tatap muka. Unggahan subjek berupa kegiatan yang bermakna bagi mereka, aktivitas sehari-hari, hobi dan ungkapan perasaan atau pikiran yang sedang mereka alami. *Self-disclosure* terjadi secara timbal balik, antara subjek dan teman dekat mereka melalui fitur komentar dan DM. Ketiga subjek memiliki dua akun Instagram, akun pertama diketahui oleh kebanyakan teman-teman mereka, dengan informasi yang tidak terlalu dalam. Sedangkan akun kedua digunakan dengan status anonim, di mana menurut mereka lebih mudah untuk melakukan *self-disclosure*, karena tidak diketahui oleh orang-orang yang mengenal mereka. Selain itu penerimaan diri dan pemahaman diri subjek, sudah mulai terbuka dengan permasalahan kesehatan mental, dan mulai menggali potensi diri dan memahami kekurangan yang mereka miliki.
2. Ketiga subjek mengakui bahwa Instagram dapat menumbuhkan *self-awareness*, karena beberapa pesan memiliki keterkaitan dengan pengalaman yang membantu mereka dalam membangun perspektif baru tentang permasalahan yang mereka hadapi. Meskipun efek negatif media sosial tetap ada, mereka dapat melihat bahwa Instagram memberikan peluang untuk

memberikan ruang berekspresi yang baik untuk kesehatan mental. Informasi yang beragam dan menarik, diakui subjek dapat menambah kesadaran mereka mengenai isu sensitif, seperti gangguan mental. Ketiga subjek mengakui, gejala *anxiety* yang mereka baca di media sosial, memberikan pemahaman mengenai situasi emosional yang mereka rasakan. Subjek mengatakan bahwa, ternyata gejala tersebut umum dirasakan oleh kebanyakan orang, sehingga hal yang harus mereka lakukan adalah memahami permasalahan, dan mulai menumbuhkan pikiran positif dengan meningkatkan *self-awareness*.

3. Ketiga subjek mengatur batasan informasi privasi mereka dengan menyeleksi topik umum yang tidak terlalu pribadi, dan memilih teman yang mereka percayai untuk membangun keterkaitan subjek dengan pengguna lainnya. Ketiga subjek menggunakan kata-kata secara implisit, yaitu menuliskan gambaran umum dari situasi yang sedang mereka rasakan, karena mereka masih menghindari stigma. Setelah subjek melakukan tindakan *self-disclosure*, kepemilikan informasi privasi berubah menjadi publik. Kepemilikan informasi pada tahap publik tidak bisa mereka kendalikan, karena mereka menyadari *self-disclosure* sudah menjadi fenomena yang tidak bisa dipisahkan dari komunikasi mereka di sosial media.

5.2 Saran

1. Survei menyatakan bahwa Instagram memiliki dampak buruk terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian terkait pemanfaatan media sosial sebagai media pengungkapan dapat berakibat baik untuk kesehatan mental sehingga

diharapkan dapat menambah edukasi pengguna Instagram dalam memanfaatkan media komunikasi.

2. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam lagi potensi media sosial sebagai penyalur pesan agar dapat meningkatkan *self-awareness* masyarakat terkait isu kesehatan mental.

3. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menggali lebih dalam mengenai tindakan pengungkapan informasi personal pada komunikasi di media sosial dan mengaitkannya dengan isu kesehatan mental.

