

## KONSTRUKSI INTERNALISASI EMPATI

### Strategi Komunikasi Digital @Prosemicolon Dalam Literasi Kesehatan Mental Generasi Z

Ilah Holilah<sup>1\*</sup>, Eneng Purwanti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

\*Corresponding Author: [ilah.mustopa@gmail.com](mailto:ilah.mustopa@gmail.com)

#### Abstract

*This study explores the construction of empathy internalization as a counter-narrative to digital toxicity, focusing on the Instagram account @prosemicolon. Utilizing Pierre Bourdieu's Theory of Practice, the research examines how digital communication strategies facilitate the deep absorption of mental health values among Generation Z. A qualitative case study was conducted, analyzing 117 posts and audience interactions from September 2021 to June 2024 through digital observation and in-depth interviews. Findings reveal that @prosemicolon achieves empathy internalization by integrating consistent aesthetic visuals with highly relatable personal narratives. This strategic synergy allows Gen Z to move beyond passive information consumption toward active internal adoption of mental health literacy. The study concludes that structured community-led digital communication is effective in fostering cognitive and affective internalization, transforming the digital arena into a sustainable 'safe space' for psychological empowerment.*

**Keywords:** Digital arena, communication, generation z, empathy internalization, mental health, social capital.

#### Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi konstruksi internalisasi empati sebagai counter-narrative terhadap toksisitas digital, dengan fokus pada akun Instagram @prosemicolon. Dengan memanfaatkan Teori Praktik Pierre Bourdieu, penelitian ini mengkaji bagaimana strategi komunikasi digital memfasilitasi penyerapan mendalam nilai-nilai kesehatan mental di kalangan Generasi Z. Studi kasus kualitatif dilakukan dengan menganalisis 117 posting dan interaksi audiens dari September 2021 hingga Juni 2024 melalui observasi digital dan wawancara mendalam. Temuan mengungkapkan bahwa @prosemicolon mencapai internalisasi empati dengan mengintegrasikan visual estetika yang konsisten dengan narasi personal yang sangat relatable. Sinergi strategis ini memungkinkan Gen Z bergerak melampaui konsumsi informasi pasif menuju adopsi internal yang aktif dari literasi kesehatan mental. Penelitian menyimpulkan bahwa komunikasi digital yang terstruktur dan dipimpin komunitas efektif dalam mendorong internalisasi kognitif dan afektif, mengubah arena digital menjadi 'safe space' berkelanjutan untuk pemberdayaan psikologis.

**Kata Kunci:** Arena digital komunikasi; generasi Z; internalisasi empati; kesehatan mental; modal sosial.

## A. PENDAHULUAN

Media sosial kini telah bertransformasi menjadi arena sentral bagi generasi muda, tidak lagi sekadar berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai medium strategis untuk mengontruksi nilai, identitas, dan persepsi psikologis termasuk dalam isu Kesehatan mental. Tingginya penetrasi digital secara global. (We Are Social & Meltwater, 2024) menjadikan platform seperti Instagram dan TikTok sebagai ruang utama bagi remaja untuk menavigasi interaksi sosial mereka. Lebih jauh, sirkulasi konten Kesehatan mental di platform digital tersebut berkontribusi signifikan dalam mengonstruksi pemahaman psikosial audiens. Realitas ini menegaskan urgensi untuk menelaah secara kritis bagaimana diskursus digital tersebut tidak hanya berhenti pada penyebaran informasi, melainkan berlanjut pada proses internalisasi nilai di kalangan remaja dan dewasa awal. (Karim et al., 2020). Namun demikian, ruang digital ini tidak selalu menghadirkan narasi yang konstruktif, ia juga rentan dipenuhi oleh disinformasi yang dapat memicu bahaya swadiagnosis (self-diagnosis) yang keliru di kalangan pengguna. Oleh karena itu, platform digital beroperasi ibarat pedang bermata dua; ia mendemokratisasi akses terhadap edukasi psikologis, namun, di saat yang sama menuntut kapasitas literasi kritis agar pesan yang diterima dapat terinternalisasi secara tepat. Dalam dinamika yang kompleks inilah, kehadiran komunitas digital sangat krusial untuk menyeimbangkan arus informasi dan menyediakan ruang dukungan yang valid bagi konstruksi empati audiens.

Beberapa penelitian terdahulu telah membedah hubungan media sosial dan kesehatan mental. (Meliawati & Lukman, 2026) menekankan korelasi penggunaan Instagram dan TikTok dengan tingkat stres dan kecemasan generasi muda. Di sisi lain, (Kustiawan et al., 2025) menemukan bahwa Instagram dapat berperan sebagai ruang dukungan emosional yang aman, meski rentan terhadap Risiko self-diagnose dan misinformasi. Sementara itu, (Rizka Aulia Ramadhani, 2025) menunjukkan bahwa persepsi pengguna terhadap konten kesehatan mental mulai cenderung bersifat emosional dan berpotensi menimbulkan interpretasi keliru jika tidak diimbangi dengan literasi digital. Berbagai studi ini memberikan gambaran bahwa interaksi antara konten edukasi dan audiens di arena digital sangat kompleks dan berlapis, namun dinamika internalisasi pesannya masih jarang dieksplorasi secara mendalam (Heriyanto, 2018).

Namun demikian, penelitian yang menelaah strategi pengelolaan konten edukasi kesehatan mental oleh komunitas digital khususnya bagaimana akun seperti Instagram

@prosemicolon, mengonstruksi ruang aman masih sangat terbatas. Sebagian besar literatur sebelumnya terjebak pada analisis dampak media media sosial terhadap kondisi psikologis secara pasif, tanpa menelaah secara spesifik bagaimana sebuah komunitas membangun narasi, estetika visual, dan ruang aman bagi audiensnya. Terdapat celah penelitian (research gap) yang jelas terkait pemahaman mekanisme komunikasi digital dalam memfasilitasi internalisasi nilai-nilai Kesehatan mental berbasis komunitas (Febi hardina, 2021).

Berangkat dari celah tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan (novelty) dengan membongkar bagaimana akun Instagram @prosemicolon tidak sekadar menyebarkan informasi, melainkan mengonstruksi proses internalisasi empati. Fokus penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi praktik komunikasi digital yang inklusif, Dimana interaksi audiens diubah menjadi modal sosial yang menguatkan literasi psikologis generasi muda (Yohanes Arie Kuncoroyakti et al., 2025).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi komunikasi digital akun Instagram @prosemicolon dalam mengonstruksi internalisasi empati sebagai Gerakan edukasi Kesehatan mental. Secara spesifik, penelitian ini mengevaluasi mekanisme interaksi audiens dan dampaknya terhadap akumulasi kesadaran psikososial di arena digital. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis pada sosiologi komunikasi digital, serta implikasi praktis pada pengembangan literasi Kesehatan mental berbasis komunitas.

## **B. METODE**

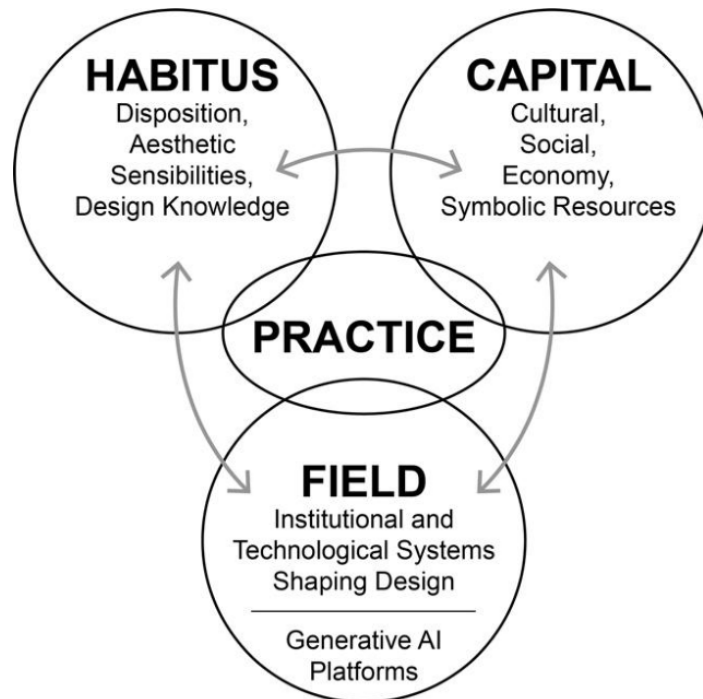
Artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk menelaah praktik komunikasi digital pada akun Instagram @prosemicolon sebagai gerakan edukasi mental health. Penelitian ini dipilih dengan tujuan peneliti dapat membongkar strategi konten, interaksi audiens, dan pengalaman komunitas secara mendalam di dalam konteks arena digital yang nyata (Nur'aini, 2020).

Pengumpulan data primer dilakukan melalui observasi digital terhadap 117 unggahan publik akun Instagram @prosemicolon selama September 2021 hingga Juni 2024. Observasi ini mencakup pencatatan rekam jejak digital seperti metadata unggahan, interaksi di kolom komentar, aktivitas berbagi ulang (repost) serta analisis pertukaran pesan langsung (direct

message) yang direpresentasikan audiens. Guna memvalidasi temuan digital tersebut, peneliti juga melakukan wawancara mendalam (in-dept interview) secara purposive dengan pengelola akun serta perwakilan anggota komunitas aktif dalam ruang diskusi digital tersebut. Analisis dilakukan secara tematik dengan mengkategorikan pesan edukatif, pendekatan bahasa, visualisasi konten, dan respons audiens, kemudian dihubungkan dengan literatur komunikasi digital dan kesehatan mental untuk menafsirkan praktik efektif dalam membangun ruang aman di media digital (Rachmawati, 2016).

### **C. RESULT/ HASIL TEMUAN**

Pendirian akun @Prosemicolon dilatarbelakangi oleh pengalaman personal pendiri selama pandemi COVID-19. Pada masa tersebut, aktivitas pembelajaran daring memberikan ruang refleksi yang lebih luas, sehingga pendiri menyadari pentingnya dukungan sosial yang ia terima dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar, baik secara fisik maupun mental. Kesadaran ini kemudian memunculkan dorongan untuk “give back” kepada masyarakat melalui penyediaan ruang aman bagi individu yang mengalami distress mental (Rafli Dwi Prasetya, 2026). Ide awal tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan dibahas bersama keluarga dan teman hingga akhirnya diwujudkan dalam bentuk akun media sosial dan kegiatan edukatif.



Gambar 1. Diagram Visualisasi Konsep Bourdieu

Sejalan dengan hal tersebut, dalam perspektif Teori Praktik Pierre Bourdieu, fenomena ini menunjukkan bahwa tindakan sosial yang dilakukan oleh pendiri tidak terlepas dari pembentukan habitus, yaitu hasil internalisasi pengalaman sosial yang kemudian membentuk pola pikir dan Tindakan (Bourdieu & Nice, n.d.). Dukungan sosial yang diterima sebelumnya direproduksi dalam bentuk praktik digital, sehingga akun @Prosemicolon menjadi representasi nilai empati yang terwujud dalam ruang media sosial.

Fokus konten yang disajikan oleh @Prosemicolon menekankan isu kesehatan mental secara umum tanpa membahas gangguan spesifik. Hal ini dilakukan untuk menghindari kesalahan informasi, mengingat pengelola bukan merupakan tenaga profesional. Tujuan utama konten adalah meningkatkan kesadaran masyarakat, menyediakan ruang aman, serta memberikan informasi mengenai pentingnya mencari bantuan profesional. Pendekatan ini menunjukkan adanya kesadaran etis dalam produksi konten digital.

Berdasarkan hasil wawancara, media yang digunakan dalam penyebaran konten adalah Instagram, meskipun pada awalnya akun ini sempat memperoleh viralitas melalui TikTok (Kustiawan et al., 2025). Pemilihan Instagram didasarkan pada kemampuannya dalam membangun keterikatan audiens secara lebih konsisten melalui konten yang terkurasi. Sasaran utama audiens adalah generasi muda (Gen Z), sehingga konten disesuaikan dengan gaya bahasa santai, visual menarik, serta relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka.

Jika ditinjau melalui perspektif Pierre Bourdieu, strategi yang diterapkan oleh pengelola @Prosemicolon dapat dipahami sebagai upaya mempertahankan modal simbolik, khususnya dalam bentuk kepercayaan audiens terhadap kredibilitas informasi. Sikap tidak mengklaim diri sebagai otoritas profesional justru memperkuat legitimasi akun sebagai ruang yang aman dan reliabel, sehingga mampu membangun kepercayaan secara berkelanjutan di mata pengikutnya (Krisdinanto, 2023).

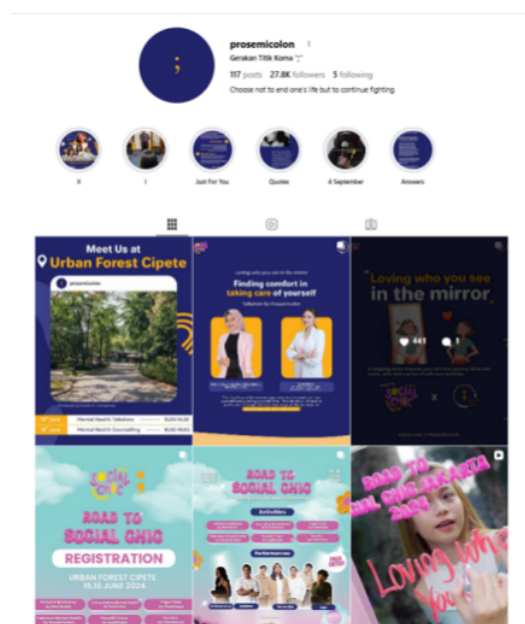
Instagram dalam konteks ini berfungsi sebagai field (arena sosial digital) yang mempertemukan berbagai aktor dalam proses interaksi dan pertarungan simbolik. Tingginya intensitas interaksi, seperti komentar, pesan langsung, serta aktivitas berbagi ulang konten, mengindikasikan terbentuknya modal sosial yang mempererat hubungan antara pengelola dan audiens dalam arena tersebut. Di sisi lain, temuan penelitian juga mengungkap adanya sejumlah persoalan dalam edukasi kesehatan mental di media digital, antara lain masih kuatnya stigma sosial, kecenderungan self-diagnose, serta keterbatasan akses bagi sebagian kelompok masyarakat. Dalam kerangka Pierre Bourdieu, kondisi ini mencerminkan ketimpangan dalam distribusi modal, terutama modal kultural dan sosial (Habibi & Sholikha, 2025). Individu yang memiliki akses lebih besar terhadap pendidikan dan informasi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik, sedangkan kelompok lainnya masih menghadapi berbagai keterbatasan. Oleh sebab itu, praktik edukasi digital belum sepenuhnya mampu menjangkau seluruh lapisan masyarakat secara merata (Riangga et al., 2024).

Dalam hal produksi konten, @Prosemicolon menerapkan sistem yang fleksibel dan berbasis event, dengan melibatkan volunteer dalam proses brainstorming, validasi sumber, serta penyesuaian dengan tren visual. Gaya bahasa yang digunakan cenderung santai dan terkadang bilingual, menyesuaikan dengan karakteristik audiens generasi muda. Dalam kerangka Pierre Bourdieu, proses ini menunjukkan adanya adaptasi terhadap habitus audiens sekaligus strategi

dalam mempertahankan posisi dalam field digital. Pengelola memanfaatkan berbagai bentuk modal yang dimiliki untuk menjaga relevansi konten di tengah dinamika media sosial.

Adapun pesan utama yang disampaikan melalui konten adalah “Choose not to end one's life, but to continue fighting”, yang menekankan pentingnya harapan dan dukungan sosial. Dampak dari konten ini dirasakan secara nyata oleh audiens, yang merasa terbantu secara emosional dan memiliki ruang untuk berbagi pengalaman, bahkan hingga menjangkau audiens di luar negeri.

Dengan demikian, akun ini tidak hanya berfungsi sebagai media informasi, tetapi juga sebagai ruang sosial yang memiliki makna bagi penggunanya, meskipun dampaknya masih lebih dominan pada aspek emosional dibandingkan perubahan struktural yang lebih luas.



Gambar 2. Suasana Konten Edukasi @prosemicolon di Instagram

Source: @prosemicolon, 2026.

### 1. Strategi Komunikasi Digital dalam Edukasi Kesehatan Mental

Strategi komunikasi digital yang diterapkan oleh akun @Prosemicolon menunjukkan pendekatan yang adaptif dan kontekstual terhadap karakteristik media sosial serta audiens yang

dituju. Konten yang disampaikan tidak berfokus pada gangguan mental spesifik, melainkan mengangkat isu kesehatan mental secara umum dengan tujuan meningkatkan kesadaran dan normalisasi pengalaman emosional. Pendekatan ini menegaskan bahwa edukasi tidak diarahkan pada diagnosis, tetapi pada validasi perasaan dan penyediaan ruang aman bagi individu yang mengalami distress mental. Dengan demikian, strategi komunikasi yang dibangun cenderung bersifat preventif dan suportif, bukan kuratif.

Pemilihan gaya bahasa yang santai, ringkas, serta mudah dipahami mencerminkan adanya penyesuaian terhadap karakteristik audiens, khususnya generasi muda yang memiliki attention span relatif singkat. Penggunaan bahasa sehari-hari, serta kombinasi bilingual (Bahasa Indonesia dan Inggris), menjadi strategi untuk memperluas jangkauan sekaligus mempertahankan kedekatan emosional dengan audiens. Selain itu, format konten yang berupa visual singkat seperti foto, video, dan grafis juga menunjukkan adanya orientasi pada efektivitas penyampaian pesan dalam ekosistem media digital yang kompetitif.

Dalam perspektif Teori Praktik Pierre Bourdieu, strategi ini dapat dipahami sebagai bentuk praktik sosial yang dipengaruhi oleh habitus pengelola dan struktur arena digital. Habitus yang terbentuk dari pengalaman personal mendorong pengelola untuk mengadopsi pendekatan yang empatik dan tidak menggurui, sementara media sosial sebagai field menuntut strategi komunikasi yang cepat, relevan, dan menarik secara visual. Interaksi antara habitus dan field ini kemudian membentuk pola komunikasi yang khas dan adaptif. Di sisi lain, strategi komunikasi @Prosemicolon juga ditandai dengan adanya kesadaran etis dalam penyampaian informasi. Pengelola secara tegas membatasi diri untuk tidak membahas isu mental health secara spesifik guna menghindari kesalahan informasi, mengingat mereka bukan profesional di bidang tersebut. Sebaliknya, mereka memberikan arahan kepada audiens untuk mencari bantuan profesional ketika diperlukan. Pendekatan ini menunjukkan adanya upaya menjaga akurasi informasi sekaligus melindungi audiens dari potensi misinterpretasi.

Selanjutnya, proses produksi konten yang bersifat kolaboratif dan berbasis volunteer menunjukkan bahwa strategi komunikasi tidak hanya ditentukan oleh individu, tetapi juga melalui dinamika kolektif. Brainstorming, validasi referensi dari jurnal atau sumber terpercaya, serta penyesuaian dengan tren digital menjadi bagian dari proses yang membentuk kualitas konten. Fleksibilitas dalam perencanaan, yang cenderung bersifat mengalir dan event-based, juga menunjukkan kemampuan adaptasi terhadap respons audiens dan perubahan tren di media

sosial. Dalam kerangka Pierre Bourdieu, praktik ini mencerminkan upaya pengelola dalam mengakumulasi dan mempertahankan modal simbolik, yaitu kepercayaan dan legitimasi dari audiens. Konsistensi dalam menjaga etika komunikasi, relevansi konten, serta pendekatan yang empatik menjadi faktor utama dalam membangun kredibilitas akun. Dengan demikian, strategi komunikasi digital yang diterapkan tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian pesan, tetapi juga sebagai mekanisme untuk membangun hubungan sosial dan kepercayaan dalam arena digital.

## ***2. Tantangan dan Dampak Edukasi Mental Health Digital***

Temuan penelitian menunjukkan bahwa praktik edukasi mental health di media digital masih dihadapkan pada berbagai tantangan yang bersifat multidimensional. Salah satu tantangan utama adalah kuatnya stigma sosial yang masih melekat di masyarakat, di mana individu dengan permasalahan mental kerap dipersepsikan sebagai “lemah” atau tidak mampu mengelola diri. Selain itu, meningkatnya fenomena self-diagnose turut menjadi persoalan krusial, terutama ketika individu menginterpretasikan informasi secara mandiri tanpa pendampingan profesional. Kondisi ini menegaskan bahwa keterbukaan informasi di media digital tidak selalu diiringi dengan literasi yang memadai.

Lebih lanjut, edukasi mental health di ruang digital juga menghadapi keterbatasan dalam menjangkau seluruh lapisan masyarakat. Temuan menunjukkan bahwa audiens yang lebih responsif terhadap konten kesehatan mental umumnya berasal dari kelompok yang memiliki akses terhadap waktu, ruang refleksi, serta sumber daya informasi. Sebaliknya, kelompok masyarakat dengan keterbatasan ekonomi dan sosial cenderung kurang terlibat dalam diskusi ini, meskipun secara objektif mereka juga rentan mengalami tekanan mental. Hal ini mengindikasikan adanya kesenjangan dalam distribusi akses terhadap edukasi kesehatan mental.

Dalam perspektif Pierre Bourdieu, kondisi tersebut dapat dipahami sebagai bentuk ketimpangan distribusi modal kultural dan sosial. Individu dengan modal kultural yang tinggi seperti pendidikan dan akses informasi lebih mampu memahami serta mengartikulasikan kondisi mental yang dialami. Sementara itu, kelompok dengan keterbatasan modal cenderung tidak memiliki kapasitas yang sama, sehingga isu kesehatan mental menjadi kurang

teridentifikasi atau bahkan terabaikan. Dengan demikian, arena digital belum sepenuhnya inklusif dalam menjangkau berbagai kelompok sosial. Di sisi lain, temuan penelitian juga menyoroti bahwa kesehatan mental tidak semata-mata merupakan persoalan individual, melainkan berkaitan erat dengan faktor struktural yang lebih luas. Kondisi seperti ketidakstabilan ekonomi, keterbatasan akses terhadap fasilitas publik, hingga kebijakan sosial yang tidak berpihak, turut berkontribusi terhadap munculnya distress mental. Perspektif ini memperluas pemahaman bahwa mental health merupakan fenomena yang bersifat kompleks dan berlapis (layered), sehingga tidak dapat direduksi hanya pada aspek psikologis individu.

Dalam kerangka Pierre Bourdieu, fenomena tersebut mencerminkan terbentuknya modal sosial, yaitu relasi yang terbangun antara pengelola dan audiens dalam arena digital. Selain itu, kepercayaan audiens terhadap akun ini juga menunjukkan adanya akumulasi modal simbolik, yang diperoleh melalui konsistensi pesan, pendekatan empatik, serta kesadaran etis dalam membatasi peran sebagai non-profesional. Modal ini menjadi elemen penting dalam mempertahankan legitimasi akun sebagai ruang aman (safe space) di media sosial.

Praktik edukasi yang dilakukan oleh @Prosemicolon menunjukkan adanya dampak positif, khususnya dalam aspek emosional dan sosial. Konten yang disampaikan mampu mendorong audiens untuk mengekspresikan pengalaman personal, baik melalui komentar, direct message, maupun reproduksi konten dalam versi mereka sendiri. Tingginya partisipasi audiens ini menunjukkan bahwa media digital dapat berfungsi sebagai ruang alternatif untuk berbagi, sekaligus membangun rasa keterhubungan antar individu yang memiliki pengalaman serupa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi mental health digital memiliki dua sisi yang saling berkelindan. Di satu sisi, terdapat berbagai tantangan struktural dan kultural yang membatasi efektivitasnya; di sisi lain, terdapat potensi besar dalam menciptakan ruang sosial yang suportif dan inklusif secara emosional. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih komprehensif, tidak hanya pada level komunikasi digital, tetapi juga pada level kebijakan dan struktur sosial, agar edukasi mental health dapat menjangkau masyarakat secara lebih luas dan berkelanjutan.

### ***3. Discussion/ Diskusi***

Analisis terhadap praktik edukasi mental health digital yang dilakukan oleh akun @Prosemicolon menunjukkan adanya keterkaitan yang erat antara pengalaman personal pendiri dengan bentuk komunikasi yang dikonstruksi dalam ruang digital. Sebagaimana latar belakang pendiri yang memperoleh dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan lingkungan terdekat, praktik edukasi yang dilakukan tidak hanya berorientasi pada penyampaian informasi, melainkan juga pada penciptaan ruang aman bagi individu yang mengalami distress mental. Temuan penelitian ini mengonfirmasi bahwa pengalaman subjektif dapat direproduksi menjadi praktik sosial kolektif yang memiliki dampak lebih luas. Dengan demikian, fungsi akun ini tidak sekadar sebagai media edukasi, tetapi juga sebagai medium empatik yang memfasilitasi keterhubungan emosional antar individu di ruang digital.

Jika dikaitkan dengan Teori Praktik Pierre Bourdieu, tindakan yang dilakukan oleh pengelola @Prosemicolon mencerminkan proses pembentukan habitus yang berasal dari internalisasi pengalaman sosial sebelumnya. Dukungan sosial yang diterima kemudian direproduksi dalam bentuk praktik digital melalui konten yang menekankan validasi emosi dan normalisasi pengalaman mental. Selain itu, keputusan untuk tidak membahas isu mental health secara spesifik menunjukkan adanya kesadaran terhadap keterbatasan modal kultural yang dimiliki. Sikap ini tidak melemahkan posisi akun, melainkan justru memperkuat modal simbolik berupa kepercayaan audiens, karena pengelola tidak mengklaim diri sebagai otoritas profesional, melainkan sebagai fasilitator ruang aman.

Lebih lanjut, strategi pemanfaatan media sosial menunjukkan adanya adaptasi terhadap karakteristik arena digital sebagai field. Penggunaan TikTok sebagai media awal untuk memperoleh jangkauan luas melalui algoritma yang bersifat acak, kemudian dilanjutkan dengan Instagram sebagai media untuk membangun keterikatan audiens secara lebih stabil, mencerminkan strategi komunikasi yang terencana meskipun bersifat fleksibel. Hal ini menunjukkan adanya kombinasi antara upaya ekspansi audiens dan penguatan relasi yang berkelanjutan. Dalam konteks ini, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai saluran distribusi informasi, tetapi juga sebagai ruang interaksi yang membentuk hubungan sosial antara pengelola dan audiens.

Dalam perspektif teori komunikasi organisasi, khususnya terkait jaringan komunikasi, interaksi yang terbentuk antara pengelola dan audiens menunjukkan pola komunikasi yang partisipatif dan kolaboratif. Audiens tidak hanya bertindak sebagai penerima pesan, tetapi juga turut mereproduksi pesan dalam bentuk konten versi mereka sendiri. Tingginya aktivitas berbagi ulang dan partisipasi dalam pembuatan konten menunjukkan bahwa proses komunikasi berlangsung secara dua arah dan tidak terpusat. Kondisi ini memperkuat terbentuknya komunitas digital yang didasarkan pada pengalaman bersama, sehingga komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai penyampaian informasi, tetapi juga sebagai proses pembentukan makna kolektif.

Temuan penelitian juga menunjukkan adanya sejumlah tantangan dalam praktik edukasi mental health di media digital. Fenomena self-diagnose yang muncul akibat keterbukaan informasi tanpa diimbangi literasi yang memadai menjadi salah satu persoalan utama. Selain itu, stigma sosial yang masih melekat, seperti anggapan bahwa individu dengan masalah mental adalah “lemah”, menunjukkan bahwa perubahan pemahaman masyarakat belum sepenuhnya tercapai. Dalam kerangka Pierre Bourdieu, kondisi ini mencerminkan ketimpangan dalam distribusi modal kultural, di mana tidak semua individu memiliki kapasitas yang sama dalam memahami dan mengolah informasi yang tersedia di ruang digital.

Lebih jauh, temuan juga mengindikasikan bahwa kesehatan mental tidak dapat dipahami semata-mata sebagai persoalan individual, melainkan berkaitan erat dengan faktor struktural yang lebih luas. Kondisi ekonomi, akses terhadap fasilitas publik, serta kebijakan sosial menjadi faktor yang turut memengaruhi munculnya distress mental. Perspektif ini memperluas pemahaman bahwa isu mental health bersifat kompleks dan berlapis, sehingga memerlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga pada struktur sosial yang melingkupinya. Upaya pengelola dalam melibatkan aktor-aktor yang memiliki otoritas menunjukkan adanya kesadaran untuk mengangkat isu ini ke ranah yang lebih luas.

Terakhir, dampak dari praktik edukasi yang dilakukan oleh @Prosemicolon menunjukkan kontribusi yang signifikan dalam aspek emosional dan sosial. Tingginya interaksi melalui komentar, pesan langsung, serta testimoni audiens yang merasa terbantu menunjukkan bahwa media digital mampu menjadi ruang alternatif untuk berbagi pengalaman dan membangun solidaritas. Dalam perspektif Pierre Bourdieu, fenomena ini mencerminkan

terbentuknya modal sosial yang memperkuat relasi antar individu dalam arena digital, sekaligus menunjukkan akumulasi modal simbolik berupa kepercayaan yang terus terjaga. Maka, praktik edukasi mental health digital yang dilakukan tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai mekanisme pembentukan ruang sosial yang empatik dan partisipatif, meskipun masih dihadapkan pada berbagai tantangan struktural dan kultural yang perlu diatasi secara lebih komprehensif.

#### **D. PENUTUP**

Studi ini menunjukkan bahwa akun @Prosemicolon berperan sebagai sarana edukasi mengenai kesehatan mental sekaligus sebagai tempat yang aman untuk generasi muda di era digital. Melalui penggunaan Instagram, akun ini berhasil menyebarkan pengetahuan tentang kesehatan mental, mendorong kesadaran akan pentingnya mencari bantuan profesional saat diperlukan, serta menciptakan dukungan sosial yang positif bagi pengikutnya. Hasil penelitian juga menegaskan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial dan struktural, sehingga memerlukan perhatian banyak pihak.

Dari hasil penelitian, beberapa rekomendasi yang dapat disampaikan adalah: (1) pengelola akun perlu memastikan konsistensi dan mutu konten pendidikan dengan perencanaan yang lebih terstruktur; (2) pengikut diharapkan memanfaatkan ruang aman yang ada dengan bijak serta tidak segan untuk mengakses layanan profesional ketika memerlukan bantuan; (3) tenaga profesional di bidang kesehatan mental dan institusi terkait bisa menjalin kerjasama untuk meningkatkan kredibilitas dan kualitas pendidikan yang diberikan; dan (4) penelitian selanjutnya dapat memperluas fokus kajian dan menggunakan pendekatan yang lebih bervariasi untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak media sosial terhadap pendidikan kesehatan mental.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Bourdieu, P., & Nice, R. (n.d.). Outline Of A Theory Of Practice Pierre Bourdieu. Retrieved <https://commons.princeton.edu/eng574-s23/wp-content/uploads/sites/348/2023/04/Bourdieu-Outline-of-a-Theory-of-Practice-Ch-3.pdf>
- Febi hardina, A. (2021). Tinjauan Konseptual Kanal Digital dan Perubahan Narasi: Penggunaan Instagram Sebagai Sumber Pembelajaran Digital. *JKOMDIS : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 1(1), 14–25. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v1i1.3>
- Habibi, N., & Sholikha, M. (2025). Kontekstualisasi Teori Bourdieu dalam Pembentukan Karakter Santri di Pondok Pesantren Darul Falah Amtsilati. *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 261–273. <https://doi.org/10.58577/dimar.v6i2.397>
- Heriyanto, H. (2018). Thematic Analysis sebagai Metode Menganalisa Data untuk Penelitian Kualitatif. *Anuva*, 2(3), 317. <https://doi.org/10.14710/anuva.2.3.317-324>
- Karim, F., Oyewande, A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S. (2020). Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review. *Cureus*, 12(6). <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>
- Krisdinanto, N. (2023). Bourdieu dan Perspektif Alternatif Kajian Jurnalistik. *Jurnal Kawistara*, 13(1), 135. <https://doi.org/10.22146/kawistara.84369>
- Kustiawan, W., Praptama, R. B., Ramadhan, I. A., & Ritonga, N. H. (2025). Instagram sebagai Media Ekspresi dan Dukungan Kesehatan Mental di Kalangan Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 17162–17168.
- Meliawati, R., & Lukman, D. (2026). Pengaruh Penggunaan Instagram dan Tiktok terhadap Kesehatan Mental pada Strawberry Generation. 14, 81–102.
- Nur'aini, R. D. (2020). Penerapan Metode Studi Kasus Yin Dalam Penelitian Arsitektur Dan Perilaku. *INERSIA: LNformasi Dan Ekspose Hasil Riset Teknik Sipil Dan Arsitektur*, 16(1), 92–104. <https://doi.org/10.21831/inersia.v16i1.31319>

- Rachmawati. (2016). Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: WaRachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(1), 35–40. <https://doi.org/10.7454/jki.v11i1.184wawancara>. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(1), 40.
- Rafli Dwi Prasetya, S. R. (2026). *Jurnal JTIK ( Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi ) Strategi Komunikasi Digital melalui Retorika Visual pada Desain*. 10(July), 1069–1079.
- Riangga, A., Nurulloh, M., Wibaselpa, A., Media, M., Whatsapp, S., Sonni, A. F., Agustin Elsha Sabilla, T., Vandayuli Riorini, S., & Ade Nisa, S. (2024). *Jurnal Netnografi Komunikasi ( JNK )*. *Jbee*, 2(2), 2024. <http://jurnal.shantibhuana.ac.id/jurnal/index.php/bee>
- Rizka Aulia Ramadhani, H. H. P. (2025). *Membangun Narasi Positif Tentang Kesehatan Mental di Media Sosial Instagram*. *Setyaki*, 3, 13–22.
- We Are Social & Meltwater. (2024). *Digital 2024: Global Overview Report*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- Yohanes Arie Kuncoroyakti, Oktaviani Regina Nugraha, Salsabila Saskia Ayungga, Salwa Basyarewan, & Syarifah Fatimah Zahro. (2025). *Komunikasi Digital @Jaklingkoindonesia di Instagram*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 1529–1538. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.629>