

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan dan analisis data terkait proses pembentukan persepsi *followers* tentang informasi mengenai kesehatan mental dan pengembangan diri dalam akun *Instagram* @menjadimania.id, dapat disimpulkan bahwa proses pembentukan persepsi yang diberikan oleh keempat informan dimulai dari proses seleksi terhadap informasi yang terdapat dalam akun *Instagram* @menjadimania.id, interpretasi terhadap informasi yang disampaikan dalam akun *Instagram* @menjadimania.id, serta reaksi berupa tindakan yang dilakukan oleh informan setelah melihat informasi yang diperoleh dalam akun *Instagram* @menjadimania.id. Dalam hal ini, proses pembentukan persepsi oleh informan mengacu pada informasi terkait bagaimana Langkah maupun cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental dan melakukan pengembangan diri. Hal ini dibuktikan dari temuan data terkait penafsiran pesan oleh informan.

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa paparan pesan atau informasi mengenai kesehatan mental dan pengembangan diri menjadi dua hal yang penting dan dibutuhkan bagi informan. Tidak hanya memiliki sudut pandang, pemahaman, maupun pengertian yang baru terkait kesehatan mental dan pengembangan diri, informan juga menilai bahwa informasi yang disajikan dapat

membantu mereka dalam mencari solusi untuk menyikapi permasalahan kesehatan mental yang dialami. Selain itu, paparan pesan atau informasi yang disajikan dalam akun *Instagram* @menjadimanusia.id juga mampu meningkatkan kesadaran, mengedukasi, serta memberikan dukungan kepada *followers* atau khalayak terkait kesehatan mental dan pengembangan diri. Hal ini tentu juga akan mendorong perubahan perilaku bagi diri informan sekaligus sebagai upaya untuk mengubah stigma negatif yang masih terbentuk di tengah-tengah masyarakat mengenai isu kesehatan mental.

Berdasarkan hal tersebut, perbedaan persepsi yang dimiliki oleh setiap informan dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang berbeda-beda, baik internal maupun eksternal dari informan. Dalam hal ini, faktor dari luar informan berupa pengalaman masa lalu dan stigma negatif yang terbentuk di tengah-tengah masyarakat mengenai gangguan mental memiliki pengaruh yang besar dalam membentuk persepsi informan. Adapun unsur lain yang juga mampu memengaruhi informan yaitu faktor dalam diri informan berupa motivasi, kepribadian, dan kepercayaan dimana faktor internal yang dimiliki seseorang juga memiliki peranan yang penting dalam membentuk pandangan informan atas kesehatan mental dan pengembangan diri. Sesuai halnya dengan teori persepsi dimana seseorang akan memilih informasi yang sesuai dengan apa yang mereka alami, butuhkan, dan sesuai dengan kepercayaan yang dipegang.

B. Saran

Melalui penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap proses pembentukan persepsi *followers* tentang informasi mengenai kesehatan mental dan pengembangan diri dalam akun *Instagram @menjadimanusia.id*, penelitian ini tidak memiliki batasan objek penelitian atau batasan informasi yang akan dipersepsikan, sehingga informasi yang dipersepsikan oleh informan adalah informasi yang bersifat umum berupa *tips* atau cara dalam menjaga kesehatan mental dan melakukan pengembangan diri pada informan. Maka dari itu, peneliti dapat menyajikan saran sebagai berikut:

1. Saran Akademis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pihak lain sebagai rujukan atau referensi yang berkaitan dengan penelitian selanjutnya. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu kriteria subjek dan objek penelitian yang kurang kuat. Bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengambil topik serupa mengenai proses pembentukan persepsi atas informasi mengenai kesehatan mental dan pengembangan diri kiranya dapat memperdalam dan mengeksplorasi lebih jauh terkait proses pembentukan persepsi dengan informan yang lebih beragam baik secara umur, pendidikan, maupun budaya sehingga memiliki batasan kriteria subjek penelitian yang lebih jelas dan memiliki perspektif yang lebih beragam. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menentukan objek yang akan dipersepsikan, sehingga proses pembentukan persepsi yang dilakukan oleh informan dapat tertuju pada salah satu maupun

beberapa objek yang sama untuk melihat perbedaan persepsi yang dihasilkan. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan yaitu hanya mengkaji proses pembentukan persepsi *followers* yang dilihat dari sejumlah faktor, maka saran untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian kualitatif ini menjadi penelitian kuantitatif sehingga dapat membahas efektivitas pesan atau informasi dalam akun *Instagram* @menjadimanusia.id terhadap kepuasan *followers* atau khalayak.

2. Saran Praktis

Melalui penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap akun *Instagram* @menjadimanusia.id, akun tersebut dinilai telah memberikan informasi yang lengkap dengan melibatkan sejumlah *public figure* dalam memberikan edukasi sekaligus membagikan kisah atau pengalaman terkait kesehatan mental dan pengembangan diri. Maka dari itu, bagi akun *Instagram* @menjadimanusia.id diharapkan dapat menghasilkan konten maupun postingan yang lebih konsisten dan bervariasi dari segi informasi, maupun kolaborasi dengan para *Key Opinion Leader (KOL)*, *peer counselor*, maupun *public figure*, sehingga dapat menjangkau dan memberikan manfaat kepada khalayak secara luas dalam menyadari serta memahami akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan pengembangan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhimah, S. (2020). Pesan orang tua dalam menghilangkan rasa canggung anak usia dini (studi kasus di Desa Karangbong RT. 06 RW. 02 Gedangan-Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 57-62.
- Ahmad, S., Fourqoniah, F., & Dwivayani, K. D. (2020). Persepsi *followers* terhadap *relationship goals* dalam video selebgram Alfy Saga. *e-Journal Ilmu Komunikasi*, 8(2), 28-41.
- Anggito, A. & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak.
- Arif, A. (2023). *Krisis kesehatan mental melonjak di kalangan remaja*. Di akses pada 14 Juli 2023, dari <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/05/03/krisis-kesehatan-mental-melonjak-di-kalangan-remaja>
- Cangara, H. (2008). *Pengantar ilmu komunikasi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia. (2023). *Ledia Hanifa dorong isu kesehatan jiwa dalam pembahasan RUU Kesehatan*. Diakses pada 14 Juli 2023, dari <https://www.dpr.go.id/berita/detail/id/44310/t/Ledia%20Hanifa%20Dorong%20Isu%20Kesehatan%20Jiwa%20dalam%20Pembahasan%20RUU%20Kesehatan>
- Hardiansyah. (2015). *Komunikasi pelayanan publik, konsep dan aplikasi*. Yogyakarta: Gava Media.
- Humas-RSJD. (2020). *Memelihara kesehatan mental oleh Dra. Sepi Indriati, Psikolog*. Diakses pada 22 Maret 2023, dari <https://rsjd-surakarta.jatengprov.go.id/2020/01/24/memelihara-kesehatan-mental-oleh-dra-sepi-indriati-psikolog/>
- Humas.fku. (2023). *Pentingnya memahami kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda*. Diakses pada 20 Maret 2023, dari <https://fkkmk.ugm.ac.id/pentingnya-memahami-kesehatan-mental-pada-remaja-dan-dewasa-muda/>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Badan penelitian dan pengembangan kesehatan. Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kriyantono, R. (2006). *Teknik praktis riset komunikasi*. Jakarta: PT Kencana Perdana.
- McQuail, D. (2011). *Teori komunikasi massa*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Menjadi Manusia [@menjadimanusia.id]. (n.d). *Menjadi Manusia* [Profil Instagram]. *Instagram*. Diakses pada 14 Juli 2023, dari <https://instagram.com/menjadimanusia.id?igshid=MzRIODBiNWFIZA==>
- Menjadimanusia.id. (2023). *FAQs ruang cerita*. Diakses pada 14 Juli 2023, dari <https://menjadimanusia.id/faqsruangcerita/>
- Morissan. (2019). *Riset kualitatif*. Jakarta: Kencana.
- Mulyana, D. (2000). *Ilmu komunikasi: suatu pengantar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, D. (2005). *Ilmu komunikasi: suatu pengantar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, D. (2016). *Ilmu komunikasi: suatu pengantar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Murti, D. C. W. (2015). *5 kiat jitu menulis ilmiah di bangku kuliah*. Yogyakarta: Cahaya Atma Pustaka.
- Nasrullah, R. (2017). *Etnografi virtual: riset komunikasi, budaya, dan sosioteknologi di internet*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Nisrina, M. (2015). *Bisnis online, manfaat media sosial dalam meraup uang*. Yogyakarta: Kobis.
- Nurudin. (2007). *Pengantar ilmu komunikasi massa*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Nurudin. (2016). *Ilmu komunikasi ilmiah dan populer*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Situasi kesehatan jiwa di Indonesia*". Diakses pada 13 Februari 2023, dari <https://pusdatin.kemkes.go.id>
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding KS: Riset & PKM*, 2(2), 147-300.
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan mental masa kini dan penanganan gangguannya secara islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1), 94-96.
- Rakhmat, J. (2005). *Psikologi komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rakhmat, J. (2018). *Psikologi komunikasi (edisi revisi)*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.

- Siyoto, S. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sugianto, G. E., Mingkid, E., & Kalesaran, E. R. (2017). Persepsi mahasiswa pada film “Senjakala di Manado” (studi pada mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi Fisipol Unstrat). *Acta Diurna*, 6(1), 1-16.
- Sugiyono. (2005). *Memahami penelitian kualitatif*. Jakarta: PT Grasindo.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Supriati. (2015). *Metodologi penelitian*. Bandung: Labkat Press.
- Suwono, L. R. D. (2021). Pengaruh motif penggunaan media sosial *Instagram* Behome.id terhadap kepuasan *followers* dalam menggunakan layanan kesehatan mental. *Commercium*, 4(1), 143-154.
- West, R. & Turner, L. H. (2007). *Pengantar ilmu komunikasi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Widi, S. (2023). *Pengguna media sosial di Indonesia sebanyak 167 juta pada 2023*. Diakses pada 9 Maret 2023, dari <https://dataindonesia.id/Digital/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-sebanyak-167-juta-pada-2023>
- Wijaya, Y. D. (2019). Kesehatan mental di Indonesia: kini dan nanti. *Buletin Jagaddhita*, 1(1), 1-4.

LAMPIRAN

A. Matriks Penelitian

Teori	Konsep	Indikator
Media Sosial: <i>Instagram</i>	Media yang digunakan narasumber dalam memperoleh pesan atau informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri.	<ul style="list-style-type: none"> - Pesan komunikasi yang disampaikan melalui media sosial <i>Instagram</i> - Peran penggunaan media sosial <i>Instagram</i> oleh narasumber untuk memperoleh informasi terkait isu kesehatan mental dan pengembangan diri.
Pesan atau Informasi	Pengetahuan yang dimiliki narasumber terkait isu kesehatan mental dan pengembangan diri.	<ul style="list-style-type: none"> - Pandangan atau tanggapan narasumber mengenai informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri. - Kebermanfaatan pesan atau informasi terkait isu kesehatan mental dan pengembangan diri yang diperoleh narasumber.
Khalayak (<i>Followers</i>)	Proses penerimaan pesan atau informasi yang diterima narasumber melalui media yang digunakannya.	<ul style="list-style-type: none"> - Latar belakang sosial narasumber. - Pengelompokan khalayak atau narasumber sebagai penerima pesan. - Jenis khalayak atau narasumber dalam menggunakan dan memanfaatkan media yang digunakan seperti kegunaan (<i>utility</i>), kesengajaan (<i>intentionality</i>), selektivitas (<i>selectivity</i>), serta kesulitan untuk memengaruhi (<i>imperviousness to influence</i>).
Teori Persepsi	Pernyataan atas informasi yang diperoleh narasumber melalui stimulus yang merangsang indra untuk kemudian menghasilkan suatu tanggapan atau pendapat	<ul style="list-style-type: none"> - Proses terjadinya persepsi oleh narasumber seperti seleksi, interpretasi, dan reaksi atas pesan atau informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri. - Faktor-faktor yang memengaruhi persepsi narasumber seperti faktor fungsional (usia,

	dengan menyimpulkan suatu kejadian.	masa lalu, dan kebutuhan individu) serta faktor personal (pengalaman, motivasi, dan kepribadian terkait peristiwa-peristiwa sosial yang terjadi pada narasumber).
--	-------------------------------------	---

B. Pedoman Wawancara

Proses Pembentukan Persepsi <i>Followers</i> tentang Informasi mengenai Kesehatan Mental dan Pengembangan Diri dalam Akun <i>Instagram</i> @menjadimania.id
Pertanyaan Pembuka
<ol style="list-style-type: none"> 1. Berapa usia Anda? 2. Apa saja kesibukan Anda saat ini? 3. Bagaimana Anda menjelaskan latar belakang sosial Anda? (Pekerjaan, pendidikan, minat, dan lain sebagainya)
Pertanyaan Penelitian
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana Anda mendefinisikan kesehatan mental dan pengembangan diri serta peran pentingnya dalam kehidupan sehari-hari? 2. Apakah Anda secara pribadi memiliki permasalahan atau pengalaman yang berkaitan dengan kesehatan mental dan pengembangan diri? Bagaimana tanggapan Anda? 3. Bagaimana Anda menjaga keseimbangan antara kesehatan mental dan tuntutan kehidupan sehari-hari? 4. Mengapa Anda tertarik untuk melihat pesan atau informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri dalam akun <i>Instagram</i> @menjadimania.id? Mengapa memilih untuk mengikuti akun <i>Instagram</i> tersebut? Hal apa yang pertama kali muncul di benak Anda? 5. Bagaimana Anda menafsirkan pesan atau informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri dalam akun <i>Instagram</i> @menjadimania.id? 6. Bagaimana Anda menghubungkan pesan atau informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri dengan pengalaman Anda secara pribadi? 7. Bagaimana tanggapan Anda sebelum dan sesudah melihat informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri tersebut? 8. Menurut Anda, apakah pesan atau informasi yang disampaikan dalam postingan akun <i>Instagram</i> @menjadimania.id membantu Anda dalam memperoleh informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri? Bagaimana tanggapan Anda? 9. Bagaimana tindakan Anda setelah melihat pesan atau informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri dalam akun <i>Instagram</i> @menjadimania.id?

10. Bagaimana tanggapan Anda terhadap stigma terkait kesehatan mental dan pengembangan diri yang terbentuk dalam masyarakat?
11. Menurut Anda, sejauh mana informasi mengenai kesehatan mental dan pengembangan diri penting dikomunikasikan secara publik?
12. Bagaimana Anda berpikir penggunaan media sosial dapat berperan dalam mendukung kesehatan mental dan pengembangan diri?

C. Informed Consent

Lembar Penjelasan Penelitian

Nama : Dina Hariani Silalahi
NPM : 190906828
Alamat : Jln. Tambak Bayan 7 No. 6B, Sleman, Yogyakarta
Judul Penelitian : Proses Pembentukan Persepsi *Followers* tentang Informasi mengenai Kesehatan Mental dan Pengembangan Diri dalam Akun *Instagram @menjadimanusia.id*

Peneliti adalah mahasiswi Program Studi S1 Ilmu Komunikasi Universitas Atma Jaya Yogyakarta. Dalam hal ini, saya memohon kesediaan saudara untuk dapat berpartisipasi dalam penelitian ini. Saudara dapat secara bebas memilih keikutsertaan dan berhak menolak untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Peneliti akan melakukan wawancara kepada saudara untuk menanyakan pengalaman maupun persepsi saudara perihal isu kesehatan mental dan pengembangan diri. Oleh karena peneliti akan melakukan wawancara terkait pengalaman personal yang bersifat pribadi, maka peneliti sepenuhnya akan menjaga kerahasiaan identitas saudara. Segala informasi yang saudara berikan akan digunakan sepenuhnya hanya dalam penelitian ini dan tidak akan dipublikasikan dalam bentuk apapun. Apabila saudara bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, maka saudara akan diminta untuk menandatangani lembar persetujuan responden yang akan dilampirkan.

Peneliti,



Dina Hariani Silalahi

Lembar Persetujuan Responden 1

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : PR
Umur : 24 Tahun
Alamat : Kediri, Jawa Timur

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Dina Hariani Silalahi
NIM : 190906828
Alamat : Jln. Tambak Bayan 7 No. 6B, Sleman, Yogyakarta
Judul Penelitian : Proses Pembentukan Persepsi *Followers* tentang Informasi mengenai Kesehatan Mental dan Pengembangan Diri dalam Akun *Instagram @menjadimanusia.id*

Dengan ini, menyatakan bahwa saya telah memahami dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun. Dengan ketentuan, data maupun informasi yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan semata-mata hanya untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 17 Juli 2023

Responden



Lembar Persetujuan Responden 2

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : GF
Umur : 22 Tahun
Alamat : Kupang, NTT

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Dina Hariani Silalahi
NIM : 190906828
Alamat : Jln. Tambak Bayan 7 No. 6B, Sleman, Yogyakarta
Judul Penelitian : Proses Pembentukan Persepsi *Followers* tentang Informasi mengenai Kesehatan Mental dan Pengembangan Diri dalam Akun *Instagram @menjadimanusia.id*

Dengan ini, menyatakan bahwa saya telah memahami dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun. Dengan ketentuan, data maupun informasi yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan semata-mata hanya untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 08 Juli 2023

Responden



Lembar Persetujuan Responden 3

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : FH
Umur : 22 Tahun
Alamat : Canggu, Bali

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Dina Hariani Silalahi
NIM : 190906828
Alamat : Jln. Tambak Bayan 7 No. 6B, Sleman, Yogyakarta
Judul Penelitian : Proses Pembentukan Persepsi *Followers* tentang Informasi mengenai Kesehatan Mental dan Pengembangan Diri dalam Akun *Instagram @menjadimanusia.id*

Dengan ini, menyatakan bahwa saya telah memahami dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun. Dengan ketentuan, data maupun informasi yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan semata-mata hanya untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 Juli 2023

Responden



Lembar Persetujuan Responden 4

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : GB
Umur : 18 Tahun
Alamat : Belitung, Kepulauan Bangka Belitung

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Dina Hariani Silalahi
NIM : 190906828
Alamat : Jln. Tambak Bayan 7 No. 6B, Sleman, Yogyakarta
Judul Penelitian : Proses Pembentukan Persepsi *Followers* tentang Informasi mengenai Kesehatan Mental dan Pengembangan Diri dalam Akun *Instagram @menjadimanusia.id*

Dengan ini, menyatakan bahwa saya telah memahami dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun. Dengan ketentuan, data maupun informasi yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan semata-mata hanya untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 08 Juli 2023

Responden



D. Transkrip Wawancara

Narasumber 1 : PR (Kode N)

Peneliti : Dina (Kode P)

P : Halo kak, sebelumnya makasih banyak ya kak udah nyempetin waktunya, ini kakak udah *free* kan ya waktunya? Aku minta waktunya sebentar ya kak untuk nanyain soal poin-poin pertanyaan yg udah aku kirimin kemarin

N : Udah kok udah, aman ya Dina gapapa gapapa

P : Oke kak, ini aku izin rekam boleh ya kak?

N : Ohiya siap, boleh-boleh. Gapapa santai aja ya

P : Oke deh kak, mungkin ini aku langsung mulai aja ya?

N : Okey

P : Nah, ini sebelumnya aku mau nanya nih kak buat pengantar aja sih, karna aku juga perlu ngedeskripsikan narasumber yang aku wawancarai nih secara singkat, kalo boleh tau, untuk kesibukan kakak sekarang ini apa ya kak?

N : Kerja, kerja, dan kerja hehehe. Kerjanya aku kan juga ga cuman yang di satu bidang aja kan Din, jadi yah cukup banyak dan padat. Terus kemaren juga tuh baru aja ada acara *deep talk*, *creative talk*. *Creative talk* itu bedah buku. Jadi, kayak biasa aja sih *deep talk* gitu di Gramedia dan di kampus

P : Ohiyaya, kemaren aku sempat liat juga sih kak di *Instagram* kakak jadi pembicara gitu ya dan habis *launching* buku pertama juga?

N : Iya Dina bener-bener, bener banget hehehe

P : Okedeh kak. Nah, kemaren tuh kak, aku kan pas banget lagi nyari narasumber nih buat aku wawancarain dipenelitianku. Terus salah satu kriteria utama narasumber yang bakal aku wawancarain itu harus *follow* akun *Instagram* Menjadi Manusia.id itu, aku milih akun itu soalnya informasi tentang kesehatan mental sama pengembangan dirinya dapet banget. Terus pas aku ngeliat nih akun nya itu siapa aja sih yang *follow* juga, kan keliatan tuh ya kak kalo *followers* kita di IG ada juga yang ngikutin akunnya. Nah aku tuh ngeliat akun kakak *follow* juga, makanya kemaren pas ngeliat itu langsung mikir kayak wah bisa nih minta tolong ke kakak buat jadi narasumber karena menurut aku kakak juga paham betul soal isu kesehatan mental dan pengembangan diri ini. Nah, kalo boleh tau kak, kakak udah *follow* akun *Instagram* Menjadi Manusia.id kira-kira dari kapan ya kak? Terus kenapa sih kak tertarik sama akun *Instagram*-nya @menjadimanusia.id? kenapa akhirnya kakak *follow* akun itu?

N : Hmm kalo ga salah sih dari tahun 2019 deh dan itu sebenarnya secara ga sengaja aja gitu loh lewat di eksplor *Instagram* dan itu juga kan kalo orang ngeliat postingan kayak gitu kan pasti karna *relate* kan ya awalnya, kayak wah cocok nih, informasinya juga yang lengkap banget menurut aku, bahasanya ringan dan dikemasnya simpel jadi aku

cepat paham sama apa yang disampaikan. Akhirnya aku buka akunnya dan lihat oh ternyata cocok nih, dari situ akhirnya tertarik dan sampai sekarang masih suka ngikutin postingannya, gitu

P : Oh jadi karna kebetulan ya kak dan karna *relate* nih jadi kakak *follow* lah ya

N : Bener, terus terus

P : Nah, ini pertanyaan yang cukup mengulik nih kak. Kalo boleh tau, sebelumnya kakak punya permasalahan atau pengalaman pribadi ga ya yang berkaitan dengan kesehatan mental?

N : *Yes, of course* hehehe. Aku *welcome* untuk menceritakan semua kisah hidupku ini. Jadi, kalo kesehatan mental tuh awalnya karena waktu SMP. Btw, kita kan satu SMP kan Din, ya?

P : Iya bener kak, cuman emang yang jarang banget ketemu

N : Nah, iya kan hehehe. Disitulah awalnya, jadi dulu tuh sebenarnya biasa aja ya karena kan memang transisinya dari SD itu kan aku negeri nih, SD negeri. Tapi, TK tuh aku di swasta. Cuman, karena ada *problem* keluarga, jadi akhirnya aku tuh SD kayak pindah-pindah sekolah gitu loh. Akhirnya jadi kayak susah gitu urusannya dan berujunglah supaya gimana caranya aku bisa dapat raport dan bisa naik kelas jadi yaudah aku dipindah-pindahinnya ya tetap di negeri aja. Karena dulu sekolah swasta itu gabisa nerima aku. Padahal dulu statusnya aku anak karyawan disana. Nah, terus yaudah kelas 4, 5, dan 6 itu aku di negeri terus sampe di SMP baru pindah nih kan ke swasta. Nah, mungkin pada saat itu ada yang tidak kusadari memang perbedaan apa ya kalo kubilang agak berbeda *culture* gitu sih kayak dari yang tinggi ke yang rendah gitu ternyata disana kalo pandanganku oh ternyata kalo anak negeri itu dipandanginya kayak gini ya dan disitupun aku baru menyadari ketika mau masuk kelas 9 SMP. Kenapa sih aku bisa jadi korban *bullying*? Nah, jadi inti dari permasalahanku itu kan memang korban *bullying* ya dan itu Dina tau sendiri karena kita dulu satu sekolah. Disitu memang notabenernya aku juga bener-bener baru menyadari itu kelas 8 SMP kok aku jadi korban *bullying* ya? gitu. Bener-bener yang semua angkatan gitu dari kakak kelas, adek kelas, bahkan angkatanku sendiri pun nge-*bully* aku. Cuman, awalnya aku kayak cuek aja gitu loh, cuek dan biasa aja biarpun sudah main pelabrakan, main fisik, kekerasan secara verbal, dan lain-lain. Nah, terus habis itu mulai *down*-nya itu dan mulai kerasa banget itu ya ketika berada di rumah juga aku ga menemukan tempat untuk bercerita karena memang pada saat itu kebetulan banget keluargaku lagi renggang-renggangnya juga. Nah, jadi kan kayak yang bener-bener udah sakit banget gitu ya tapi yaudalah mungkin ga punya teman cerita tapi syukurnya pada saat itu aku kan pacaran ya sama kakak kelasku dan lumayan ada teman tuh. Cuman dia doang, dia aja pada saat itu yang ngedengerin ceritaku. Jadi, ketika aku pun ngerasa di *bully*, aku dilabrak dan sebagainya tapi aku

ngerasa kayak ada yang *back up* aku nih meskipun sebenarnya dia sendiri nih ga punya *power* apapun gitu loh. Terus singkat cerita, masuk ke fase yang memang bener-bener parah banget dan ini lah awal mula aku langsung ke psikiater, Din. Jadi, awal gejalanya tuh gini, kayak lagi belajar nih ya kan, kebetulan waktu itu aku duduk tuh samping jendela ya. Nah, waktu itu lagi *try out* terus dari lapangan basket itu kayak ada yang manggil aku nih kenceng banget. Terus aku langsung nengok dong, tapi kok kosong? gaada sama sekali dan itu sangat sering terjadi akhirnya kayak setiap ke kantin ada yang manggil dan ya aku takut dong pada saat itu. Nah, kebetulan kan dulu aku nasrani kan Din, jadi aku sempat nanya ke pak pendeta, sempat dibawa ke pendeta maksudnya kayak udah sampai nanya aku nih siapa yang ganggu sih? Sampai sempat doa barenglah, kebaktian, dan segala macem. Tapi, tetap berlanjut. Nah, itu masih dipanggil gitu ya. Telinga kanan telinga kiri itu kayak ada aja terus yang manggil. Nah, terus udah sampe ke fisik lah ini akhirnya. Kalo fisik itu, dulu dadaku itu sering sakit banget kayak deg-degan parah gitu loh setiap aku lagi mau belajar dan sampai lah aku di fase yang gamau belajar dan sekolah lagi karena saking capeknya dan mikir kenapa sih setiap hari hidupku tuh kok dilabrak terus kayak selalu aja ngerasa yang bener-bener takut gitu loh. Cuman, ya tetap aku jalanin dalam situasi yang takut banget. Terus, ini aku ceritanya agak cepat gapapa ya, Din? Aku kalo ingat dan *flashback* agak sakit soalnya tapi gapapa kok. Habis itu, udah sampe yang sakit banget kan dan aku pikir apa jantung ya? Karena awalnya kan kayak sesak gitu akhirnya aku dibawa lah ke rumah sakit dan sampai di cek pake alat khusus gitu buat rekam jantung dan ternyata itu tuh normal dan bener-bener ga ada apa-apa. Nah, akhirnya ditanyain lah gejalanya dan sebagainya. Aku juga udah sering banget merasa pusing dan gejala yang paling menonjol itu adalah aku sering banget merasa ada yang manggil aku. Nah, ternyata dari situ dokter bilang aku harus dirujuklah ke psikiater dan pada saat itu kebetulan pada tahun itu belum ada psikiater kan di daerah kita, jadi akhirnya aku di rujuk lah ke Balikpapan. Nah, disitu aku ngelewatin banyak banget tahap dan salah satunya yaitu aku disuruh ngejawab pertanyaan yang banyak banget dan itu bener-bener yang ditanyain detail banget mulai dari keseharian kita, keluarga kita, pendidikan kita, pola pertemanan, dan sebagainya tuh ditanyain. Nah, ternyata itu kayak rekam medis lah istilahnya dan ternyata disitulah diagnosanya bipolar. Akhirnya dari situ berlanjut lah aku langsung dikasih obat nih yaitu untuk menenangkan karena ya bukannya semakin baik tapi malah semakin parah. Jadi tiap kali aku begitu ya aku harus naikin dosis terus dan itu bener-bener yang capek banget yang kayak gabisa tenang. Nah, jadi ya Din aku tuh sebenarnya anaknya tuh ekstrovert banget ya. Maksudnya gini, aku tuh suka banget yang namanya kegiatan, aku tuh suka banget yang namanya seni, pokoknya haduh aku tuh yang gabisa diem deh anaknya. Cuman memang untuk bidang akademik aku memang turun kan waktu SMP,

jadi aku tuh kayak pengen menggunakan SMP pada saat itu untuk jadi apa ya mungkin untuk mencari lah aku ini *passion*-nya itu sebenarnya dimana. Tapi ya gitu, karena aku sendiri korban *bullying* sama teman-teman satu sekolah jadi ada penolakan disitu. Dulu aku inget banget pernah pengen ikut ekstrakurikuler vokal dan itu bener-bener yang ditolak begitu aja sama kakak-kakak yang nyeleksi tanpa alasan yang jelas padahal aku udah daftar dan ga mikir gimana pun, cuman pengen ikut aja tapi langsung ditolak mereka setelah mereka ngeliat namaku. Tapi, pada saat itu aku mikir kayak yaudah lah dan aku coba untuk di bidang yang lain yaitu *marching band*. Tapi, akhirnya karena aku juga merasa seperti dapat penolakan dengan orang-orang di dalamnya, aku sendiri ga nyaman, jadi aku memutuskan untuk keluar dari situ. Nah, karena itu lah Din aku yang awalnya emang dasar anaknya ekstrovert parah tapi justru malah dapat penolakan dari mana-mana jadinya aku ngerasa *down* parah pada fase itu. Nah, kalo ngebahas bipolaraku itu gejalanya kayak yang tiba-tiba tuh kalo bahagia ya bahagia banget tapi kadang di satu moment tuh kayak *down* tuh ya yang *down* parah banget sampe yang udah di fase capek banget sama hidupku. Aku ga pernah sih sampe yang *self harm* gitu yang kayak gores-gores tangan tapi aku tuh malah pada saat itu minum obatku itu yang dosisnya aja udah tinggi itu aku minum banyak biar aku tidur bener-bener yang lama gitu ga bangun-bangun, itu pernah. Disitulah, pokoknya kalo yang senang tuh aku bisa yang sesenang itu. Ya dan itu sampai sekarang Din, tiap aku ingat itu akhirnya jadi kerekam lagi dipikiranku, akhirnya *down* lagi, gitu

P : Wah berat banget ya kak. Apalagi pada saat itu masih SMP. Masih yang labil-labilnya kita masih yang butuh *support* banget buat ngelakuin banyak hal, tapi kakak sudah harus ngalamin itu semua di umur kakak yang pada saat itu masih muda banget masih SMP. Tapi, aku salut kak, kakak pada akhirnya bisa kayak sekarang, kakak bisa ngelewat in semua, bisa tumbuh lebih baik, dan bisa ngebuktiin kalau kakak tuh layak kakak tuh juga bisa gitu loh. Bisa sampai berada dititik ini pasti ga mudah ya kak dan aku salut banget kak dengan segala proses yang kakak lalui dan segala pencapaian yang kakak dapatkan sekarang

N : Iya, bener banget. Aku pun sebenarnya ga nyangka loh Din bisa sampai di titik ini hehehe

P : Okedeh kak, aku lanjut ya. Nah, terus nih kak, dari kakak sendiri, kakak tuh mendefinisikan kesehatan mental dan pengembangan diri tuh kayak gimana sih? dan menurut kakak kenapa informasi tentang kedua hal itu penting buat kita?

N : Kesehatan mental dan pengembangan diri itu kalo menurut aku jadi garda terdepan dalam kehidupan kita sih. Karena gini, mau se *happy-happy* nya kita, kita kan ga pernah tau ya mental kita tuh bisa dihancurin sama siapa aja dan karena sebab apa aja. Makanya menurut aku, kita tuh harus yang bener-bener bisa mencari alasan kenapa kita harus

bahagia? Jadi gini loh, ketika kita sudah bisa tau itu dan punya pegangan itu yaudah kita kan jadinya bisa mempertahankan apapun meskipun memang kalo kita ngomongin kesehatan mental kita tuh gabisa yang namanya baik-baik terus. Itu tuh memang susah, tapi setidaknya kita tuh tau cara penyampaiannya itu gimana. Nah itu tadi, kayak kita harus bisa nge *back up* diri kita tuh seberapa kuat sih. Makanya kesehatan mental dan pengembangan diri itu ya memang penting. Menurut aku ya itu garda terdepan dalam kehidupan kita gitu. Karena bayangin aja lah ya sekarang banyak kasus yang diam-diam yang kita lihat ga punya masalah tapi ya malah melakukan hal-hal yang tidak diinginkan. Jadi, gimana cara kita nge *back up* diri kita gitu loh untuk menjaga kesehatan mental itu

P : Oke, baik kak. Terus untuk cara kakak nih buat ngejaga keseimbangan antara kesehatan mental yang kakak alami dengan tuntutan kehidupan sehari-hari tuh kayak gimana sih kak? ditengah permasalahan mental yg kakak alami, cara kakak buat tetap *grow up* tetap bisa menjalankan tuntutan aktivitas di tengah permasalahan kakak kayak gimana?

N : Nah ini kalo dari aku ya, aku tau caranya nge *back up* diriku tuh gimana dan seperti apa. Pada akhirnya cara itu lah yang aku pakai untuk ngembangin diri aku. Jadi, oke gapapa seberapa *down* aku, pun aku punya cara untuk tetap bangkit lah istilahnya. Jadi, kalo lagi *down* banget nih, aku cari cara yang bisa aku pake gitu. Misal, kalo aku pada saat itu yaudah aku berusaha untuk lebih meningkatkan kepercayaan diriku meskipun ada dan banyak penolakan dari orang-orang sekitarku. Jadi, aku tetap melanjutkan hidupku dengan hobi-hobiku, dengan kesenanganku, dengan apa yang bisa aku lakukan pada saat itu. Bahkan, yang gabisa aku lakukan sekalipun yaudah aku mencoba untuk mengeksplor itu. Jadi, aku berusaha untuk tidak memperdulikan apa kata orang tapi aku tetap mengikuti apa sih yang sebenarnya aku pengen dan bisa aku lakukan. Jadi, ya jalanin kegiatan aja terus dan itu harus digaris bawahi bukan untuk membuat kita lupa ya karena kita pun ga akan bisa lari dari itu. Tapi, setidaknya kita tahu caranya oh aku tau nih ketika aku lagi *down* gini aku harus ngapain. Nah, bahkan sekarang pun oh aku lagi *down* nih dan ga lagi baik-baik aja kan sekarang ya, maksudnya lagi patah hati patah hatinya tapi aku tu caranya untuk memuaskan itu yaudah aku nulis juga gitu loh, aku kerja, jadi banyakin kegiatan sih sebenarnya kalo aku. Cari cara yang bisa bikin kamu tuh tau gimana caranya kamu bisa mempertahankan mentalmu dan tetap bisa mengembangkan dirimu. Karena apa? karena hidup kan harus tetap berlanjut, gitu

P : Terus, balik lagi ya kak ke kontennya *Instagram* Menjadi Manusia ini, nah itu kakak pasti cari informasinya kan pasti karena *relate* yah sama kakak. Nah, itu cara kakak menghubungkan informasi yang kakak dapat tentang kesehatan mental dan pengembangan diri dengan pengalaman kakak secara pribadi tuh gimana?

N : Sebenarnya kalo konten-konten yang biasa aku liat itu mungkin secara general gitu yah bukan yang cuman soal hubungan, keluarga, gitu Din. Tapi, kalo dibilang berpengaruh atau nggak, ya pasti berpengaruh ya. Karena ya itu tadi gitu loh aku tipe orang yang sangat merasakan kayak yaudah ketika aku ngalamin suatu hal terjadi sama aku yaudah lah aku coba untuk merasakannya aja. Jadi, hal-hal yang bisa aku tangkap dan hubungkan dengan kesehatan mental diriku itu menurut aku kayak berat gitu loh untuk dilakukan. Aku tuh langsung mikir oh yaudah jangan dulu untuk dilakukan gitu loh karena aku tau kapasitas diriku. Mungkin orang lain bisa ya, tapi aku belum tentu bisa dan kayak yaudah lah ntar aja dulu. Jadi, kalo soal berpengaruh ya tentu ada beberapa hal yang memang berpengaruh karena cara itu cocok dengan aku, tapi ketika memang aku merasa aduh kayaknya ini berat deh untuk dilakukan berarti yaudah nggak dulu deh. Jadi, menyesuaikan aja mana yang tepat sama pengalaman kita

P : Oke kak. Nah, terus dari kakak sendiri nih, ada ga sih kak perubahan sebelum dan sesudah melihat informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri dalam akun tersebut?

N : Kalo dari aku pasti ya membantu dan memotivasi juga, kan akhirnya karena aku ngeliat dari jaman-jamannya dulu waktu aku pertama kali kena bipolar, aku liat sih menurut aku kesehatan mental itu kayak diacuhkan gitu loh Din ya kan? Kayak ga banyak dibahas dan mungkin dulu juga sosial media masih ya gimana lah tau aja kan ya? Nah, tapi kalo mau dibandingkan dengan sekarang saking luasnya sosial media itu dengan konten-kontennya yang berkaitan dengan kesehatan mental dan pengembangan diri itu pasti pada akhirnya sangat-sangat membantu gitu loh dan tentunya memotivasi juga. Sekarang tuh media sosial udah dijadikan wadah untuk mengedukasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri itu, dan ya memang itu berpengaruh bagi aku pribadi untuk lebih *aware*. Dengan kata lain, aku tuh jadi punya sudut pandang yang baru yang lebih luas dengan mikir oh ternyata cara menyikapinya seperti ini dan mungkin akhirnya ada beberapa cara juga yang bisa aku terapin di dalam hidupku. Meskipun kayak yang dulu-dulu itu sebelum aku tertarik dengan akun-akun pengembangan diri ini ya, dulu aku lebih berfokus dan hanya ingin melakukan yang sesuai dengan caraku aja gitu loh. Tapi setelah aku ngeliat postingan-postingan itu, aku jadi ngeliat sudut pandang yang lebih luas gimana sih caranya untuk membantu mengeluarkan aku dari hal-hal yang terkadang tuh bikin mentalku jadi terganggu lagi. Nah, itu setelah adanya akun itu, ya aku jadi kayak punya jendela baru gitu loh Din istilahnya, aku jadi bisa gini bisa gitu dan itu sangat-sangat membantu banget

P : Oke, terus nih kak dengan permasalahan yg kakak alami nih, informasi kesehatan mental atau pengembangan diri yang kayak apa sih yang kakak butuhin banget buat sekarang? Dan cara kakak menafsirkannya itu seperti apa?

N : Nah kalo ini, aku ga paham sih ya afirmasi itu termasuk dari pengembangan diri dan kesehatan mental tapi menurut aku itu termasuk. Nah, aku tuh ya Din bener-bener yang ga secara sengaja ngeliat tentang gimana caranya kita mengafirmasi diri kita untuk tetap berpikir positif. Pokoknya ya tentang afirmasi yah Din, karena mungkin kalo dipandangan orang yang gatau, afirmasi itu kayak dendam gitu loh. Tapi setelah aku ngeliat lagi lewat postingan-postingan yang ngasih pembelajaran soal itu, jadi menurut aku afirmasi itu bukan dendam, menurut aku bukan begitu. Pokoknya setelah pelan-pelan aku cari tau dan lihat-lihat juga lewat postingan akun *Instagram* Menjadi Manusia aku jadi belajar dan tau kalo ternyata itu berpengaruh loh ke diriku. Apalagi akhir-akhir ini kan aku lagi putus cinta ya Din dan itu memang sedikit mengganggu aktivitasku dalam menjalani keseharianku dan kehidupanku yang awalnya aku tuh produktif banget ya sekarang jadi *stuck* banget. Kemudian, aku ngeliat informasi-informasi yang secara ga langsung itu menyemangati aku, jadi aku coba lah pelan-pelan untuk afirmasi ke diriku sendiri, gitu

P : Terus, menurut kakak nih, sejauh apa sih informasi mengenai kesehatan mental dan pengembangan diri tuh penting untuk dikomunikasikan ke masyarakat khususnya anak muda?

N : Wah kalo ini penting banget sih, karena ya itu tadi ya, kita tuh bahkan kadang gatau loh kalo kita lagi sakit. Benar kan? Bahkan waktu itu aku pun ternyata baru sadar waktu kelas 8 SMP ternyata aku sakit. Nah, kenapa akhirnya kita lebih *aware* ya kepada diri kita sendiri ketika kita memang merasa simpelnya gini, ketika ada orang nih yang pengen ajak kamu jalan, tapi sebenarnya hatimu itu mungkin karena kamu lagi capek atau ada hal-hal yang mengharuskan kamu untuk menolak gitu yaudah tolak aja. Kalo iya, iya. Kalo nggak, nggak, gitu. Karena kalau kita harus menyeimbangkan diri kita dengan kemauan-kemauannya orang lain maupun ekspektasi orang lain lah ke kita, itu lah yang secara ga langsung ngebuat mental kita terganggu nih pada akhirnya. Kalo menurut aku begitu karena dulu aku pernah berada di posisi itu. Terlalu memaksakan diri sendiri untuk sesuai dengan kehendak orang lain. Maksudnya kayak seharusnya kita ke kanan ya ke kanan, ke kiri ya ke kiri. Maksudnya tuh kayak ini, selalu aku tanamkan sih ke teman-teman aku juga, jadi kalo menurut kamu, kamu lagi ga baik-baik aja, coba untuk jujur sama dirimu sendiri atau tadi kayak yang aku bilang karena aku lagi di posisi lagi senang-senangnyanya membaca, ayok coba deh ngeliat banyak hal apalagi tentang kesehatan mental itu dari banyak sudut pandang gitu, kalo dari aku kan dari buku iya dari sosial media juga iya, jadi ya coba dilakukan gitu loh. Baca buku atau ngeliat postingan-postingan yang berkaitan dengan isu yang pengen kita cari tau, kadang aku juga gini sih tau ya kalo lagi ada teman-teman yang lagi *down* atau apa terus pas banget aku tau informasi-informasi seputar isu itu pasti aku kirim ke mereka juga. Ntah untuk

menyemangati, ntah juga mungkin untuk memotivasi karena itu tadi kita tuh kadang gatau kalo kita lagi sakit dan kita juga gatau kalo orang lain disekitar kita tuh lagi sakit gitu loh. Itu tadi sih, kenapa penting banget kita tuh jangan mengabaikan deh, karena banyak juga loh orang-orang yang takut ke psikiater karena orang anggapannya gini, kalo aku ke psikiater ya berarti aku gila, nah aku dulu masih mikirnya yang kayak gitu soalnya. Padahal sama sekali nggak, aslinya dengan kita mau terbuka kita bisa lebih tenang, hati kita bisa lebih menerima juga, kita bisa ngeluarin apa yang ga keluar jadi keluar. Jadi ya menurut aku penting banget sih untuk informasi tentang kesehatan mental dan pengembangan diri ini dikomunikasikan

P : Oke kak, terakhir ya nih kak soal stigma masyarakat sekarang yang kita tau nih ga semuanya ngerti soal isu kesehatan mental ya kan, bahkan masih banyak tuh kan ya masyarakat yang mikir kalo orang yang ngalamin masalah kesehatan mental tuh ya orang gila, jauh dari Tuhan, atau bahkan ada juga yg mikir kalo ah itu paling juga dibuat buat aja buat cari perhatian, gitu. Nah itu tanggapan kakak sama stigma masyarakat yang masih ga ngerti nih sama kesehatan mental tuh gimana? terus menurut kakak kenapa sih mereka bisa mikir kayak gitu?

N : Wah kalo ini aku simpel sih ya Din, karena aku pernah berada diposisi itu, aku diremehkan dan ternyata hidupnya malah yang lebih parah dari aku hehe. Karena gini, mereka itu ga akan pernah bisa merasakan apa yang kita rasakan kalo mereka sendiri belum pernah berada diposisi yang kita alami ya kan. Jadi, mau digimanain pun ketika mereka yang udah punya stigma yang sangat kuat yah mungkin dengan pendapat mereka entah jauh dari Tuhan lah dan sebagainya ya karena mereka ga berada diposisi kita aja dan kalo boleh aku bilang ya, mungkin belum waktunya aja karena kesehatan mental itu ga kita dapatkan dari hal-hal yang kompleks aja misal dari *broken home* atau *toxic relationship*, kita tuh akan ada kok ngalamin fase-fase *down*-nya dan itu akan menyerang mental itu udah pasti. Nah, orang-orang yang menilai gitu kan mungkin adalah orang-orang yang hidupnya masih berada di zona nyaman. Jadi mungkin ngomong begitu pun ya mudah dan yaudah aja gitu merkanya. Jadi, menurutku mereka-mereka yang seperti itu sih yang seharusnya banyak baca dan lihat informasi-informasi mengenai ini. Aku sering kok kayak gitu, dibilang ya dibuat-buat lah, tapi aku udah capek akan hal itu dan bukan kapasitasku juga untuk menjelaskan sesuai dengan apa yang terjadi sebenarnya, ya kan Din? Jadi, yauda aja gitu toh mereka ga pernah berada diposisiku makanya mereka bisa tuh menilai aku seperti itu. Padahal kan kita yang ngalamin juga gamau loh berada diposisi itu, kita juga mau kok memandang semua hal itu baik-baik aja, setiap ada masalah kan kita pengennya juga kayak ayok deh biasa-biasa aja, tapi kan gabisa toh? ga semudah itu tentunya. Jadi ya apa yang orang lain liat

itu yaudah mereka liat yang dari luarnya aja gatau proses kita *survive*-nya gimana, usahanya gimana

N : Iya kak bener banget. Intinya untuk bisa ngejaga dan nge *back up* diri kita sendiri ya harus dari kitanya juga ya kak, yang tau segala kesulitan dalam proses kehidupan kita juga ya kita sendiri. Jadi, kalo boleh dibilang kita juga ga seharusnya ya men “cap” seseorang dengan sembarangan, karena kehidupan yang dijalani aja udah beda dan kemampuan setiap orang juga beragam, gabisa disamaratakan. Jadi, menurut aku *stop being so hard on yourself* dan kita akan baik-baik aja

P : Yap, *of course* Din bener banget, aku setuju

N : Okedeh kak, wawancaraku segitu aja. Sebelumnya aku mau bilang terimakasih banyak ya kak karena udah mau ngebantu aku dan ngeluangin sedikit waktunya. Semoga di lain kesempatan kita bisa ketemu dan saling *sharing* lebih banyak lagi ya kak

P : Iya Din, pasti. Sama-sama ya. Tetap berkabar jaga komunikasi. *Next time* kalo ada waktu dan kesempatan aku dinas ke Jogja, kita harus ketemu. Semangat skripsinya!

N : Oke kak, siap

Narasumber 2 : GF (Kode N)

Peneliti : Dina (Kode P)

P : Halo G! Apa kabar? Sebelumnya aku mau bilang makasih banyak ya udah mau nyempatin waktunya buat aku wawancarain

N : Iya, sama-sama. Baik, Din. Puji Tuhan, kamu gimana?

P : Baik-baik, hehe. Ini aku langsung aja ya?

N : Oke, siap

P : Oke, sebelumnya kemarin aku udah sempat ya jelasin ya mengenai penelitianku ini? Mengenai tujuan, kriteria subjek dan objek, dan lain sebagainya. Nah, disini karena kan isu yang aku angkat mengenai persepsi ya tentang informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri, kalo boleh tau, gimana sih kamu mendefinisikan kesehatan mental dan pengembangan diri? Dan kenapa itu memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari?

N : Oke, kalo ini menurut aku ya? Kesehatan mental menurut aku tuh kondisi dari seseorang yang merasa memiliki kesejahteraan atau kemampuan untuk mengenali dirinya sendiri, kayak dia tuh sadar kalo dia tuh punya kemampuan yang ada dalam dirinya, dia mampu mengolah emosi dengan baik, dia mampu mengatasi berbagai tekanan, dia juga mampu untuk bekerja secara produktif dan bisa juga untuk bertanggung jawab atas kehidupannya. Sedangkan, kalo pengembangan diri menurut aku itu kondisi dimana aku tuh mampu gitu loh untuk melakukan berbagai hal yang bisa

ningkatkan kualitas dan kapasitas diri aku. Jadi, ya sudah pasti kesehatan mental dan pengembangan diri itu sangat penting dan keduanya juga saling berkaitan satu sama lain ya karena orang yang pengen ngebangin dirinya, ya dia pasti punya kesehatan mental yang baik juga, gitu

P : Oke, berarti kesejahteraan dan kemampuan kita ya berarti untuk bisa ngenalin diri kita. Kemudian, dari kamu sendiri nih, mungkin ini agak mengulik ya, kalo boleh tau, sebelumnya ada ga ya permasalahan atau pengalaman pribadi yang berkaitan dengan kesehatan mental maupun pengembangan diri?

N : Kalo dari aku pribadi ya Din, aku sih pasti ya punya permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental dan pengembangan diri. Pokoknya karena permasalahan itu, jadi berdampak banget lah ke perkuliahanku buat pengembangan diriku juga. Tapi ya itu ga selalu dari luar aja atau dari faktor eksternal (lingkungan) aja, tapi bisa juga karena diri aku sendiri. Tapi kalo bicara soal permasalahan yang dekat-dekat ini kualami, aku punya permasalahan terkait kesehatan mental ini karena faktor lingkunganku. Jadi, dulu aku awal-awal kuliah Din difitnah sama beberapa orang yang akhirnya itu tuh ngebuat citra atau *image*-ku di depan orang lain jadi buruk. Singkat ceritanya, banyak banget lah yang ngejauhin aku, bahkan ya Din aku tuh pada saat itu sampai ada di titik yang susah banget buat dapat kelompok tiap ada tugas yang mengharuskan kita buat berkelompok-kelompok gitu dan bayangkan itu terjadi hampir di semua mata kuliah selama 5 semester. Tapi yaudahlah gapapa, aku pada saat itu tetap berusaha aja buat nangepinnya dengan terus intropeksi diri atau ngeliat lagi segala perbuatanku yang mungkin atau memang kurang menyenangkan di hati orang lain ataupun ga sesuai lah dengan yang mereka inginkan. Aku juga mikir ya itu kan di luar kendaliku. Memang sih sekarang juga boleh dibbilang udah ga sedikit kok orang di luar sana tuh yang sudah sangat sadar tentang kesehatan mental ini, tapi ya gitu hanya sedikit sekali orang yang mau peduli dengan kesehatan mental orang lain karena lebih memikirkan dirinya sendiri

P : Hm bener bener. Emang kadang apa yang kita inginkan itu ga selalu bisa kita dapatin sih. Dulu aku juga gitu, dibayanganku kalo udah kuliah pasti gini pasti gitu, temen aku pasti banyak, tapi setelah dijalani ga semuanya persis dengan apa yang sudah kita pikirkan kan? Jadi, menurut aku gaada salahnya sih buat kita mulai mencoba untuk mengubah ekspektasi itu jadi apresiasi dan intropeksi yang kayak kamu bilang tadi, aku setuju banget ketika memang hal-hal yang kita inginkan ga berjalan sesuai dengan apa yang kita harapkan. Jadi, daripada kita mikir "*aduh kenapa sih begini banget*" atau malah menyalahkan segala hal ya, lebih baik kita mulai dengan "*pembelajaran apa sih yang aku dapat dari kegagalan ini?*" ya ga si?

N : Wah iya Din, bener banget, aku setuju

P : Oke, aku lanjut ya. Nah, dari permasalahan yang kamu alami tadi nih, gimana sih cara kamu menyeimbangkan antara kesehatan mental dengan tuntutan kehidupanmu sehari-hari yang kalo pada saat itu udah pasti kuliah ya dan kegiatanmu yang lainnya itu gimana?

N : Wah kalo ini, caraku buat ngejaga keseimbangan antara kesehatan mental dan tuntutan kehidupan sehari-hari dengan beberapa hal sih Din. Pertama, aku harus bisa mengelola emosiku dengan baik. Aku juga harus bisa melihat potensi diriku yang memang bisa buat aku kembangin. Terus, yang mungkin cukup sulit ya Din untuk dilakukan kebanyakan orang, aku tuh berusaha untuk menyadari dan terima gitu loh kalo ketidaksempurnaan yang aku punya ini ya merupakan sikapku untuk mencintai diriku sendiri. Dan yang paling penting dan yang paling utama ya kita harus bersyukur dalam segala hal, bersyukur dengan apa yang kita peroleh, dengan apa yang kita punya, ga cuman yang sekarang aja, ga cuman yang baik-baik aja, tapi untuk semua proses kehidupan yang kita jalani ini, kita harus bersyukur

P : Oke, bener banget. Terus kalo boleh balik ya G ke akun *Instagram*-nya Menjadi Manusia. Kamu tuh awalnya bisa tertarik sama informasi yang ada di dalam akun itu kenapa sih? Kenapa akhirnya kamu *follow* akun itu dan apa yang pertama kali kamu pikirkan setelah ngeliat informasi atau pesan yang ada di dalam akun *Instagram*-nya Menjadi Manusia?

N : Kalo aku sih, aku kan udah *follow* akun ini udah dari 2022 awal ya, Din. Dulu tuh awalnya aku cuman tertarik karena nama *Instagram*-nya Menjadi Manusia, ya kan? Tapi pas makin kesini, seiring berjalannya waktu aku kok makin suka ya sama akun ini, kalo boleh dibilang aku tuh termasuk yang sering lah pantengin akun ini. Soalnya, pesan-pesan dari setiap konten yang diberikan tuh kayak nyadarin aku gitu loh Din, buat aku tuh jadi kayak ayok kita tuh harus cinta harus sayang sama diri kita sendiri. Itu penting banget. Terus, menurut aku juga, pesan atau informasi dalam akun *Instagram* Menjadi Manusia ini juga jadi salah satu contoh akun yang membahas tentang pentingnya kesehatan mental di masa kini. Pertimbangannya juga ngeliat dari segala aspek, dari banyak sudut pandang kayak misalnya lingkungan sekitar yang memang itu tuh bisa loh berpotensi besar memengaruhi kesehatan mental dan pengembangan diri seseorang. Kalo yang muncul pertama di benakku pada saat itu lebih ke ini sih, Din kayak wah ini postingan *relate* banget nih sama aku, gitu

P : Berarti awalnya karena namanya ya terus akhirnya penasaran, terus ngulik-ngulik dan ternyata kebanyakan dari kontennya itu bagus dan ternyata *relate*. Kemudian nih, cara kamu menafsirkan pesan atau informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri dalam akun itu gimana?

N : Iya, Din bener. Ini kalo cara aku nafsirkannya ya? Kalo aku sih dengan baca dulu *full caption* maupun isi dari postingannya sih. Dan kalo menurut aku, pesan atau informasi yang disampaikan melalui akun *Instagram* Menjadi Manusia tuh hampir semuanya menginspirasi dan ini nyadarin aku juga secara pribadi atau mungkin kita semua ya bahwa kita itu adalah manusia yang berharga. Kita sebagai manusia tuh harus bisa tetap dan terus menjaga kesehatan mental karena ini ada kaitannya juga dengan pengembangan diri. Jadi, kestabilan dari kondisi emosional dan fisik kita tuh sangat berperan penting sih dalam pengembangan diri kita juga. Terus, kalo mau dikaitkan sesuai dengan permasalahan yang udah aku ceritakan secara singkat tadi, aku pernah difitnah dan itu akhirnya berpengaruh besar terhadap proses pengembangan diri dan *image* ku di mata orang lain. Tapi ditengah itu, di sisi lain, proses panjang yang aku alami selama kurang lebih 5 semester itu, Tuhan tuh yang baik banget gitu loh Din, masih mempertemukan aku dengan orang-orang baik buat jadi teman aku pada akhirnya setelah 5 semester itu. Aku dipertemukan oleh beberapa orang yang emang bener-bener ngedukung aku, ngedukung setiap tugas dan pekerjaanku selama kuliah sampai akhirnya aku tuh bisa selesaikan studi S1 ku. Pada saat itu, aku bener-bener yang ada di posisi cuman bisa berdoa dan ngeyakinin diriku sendiri kalo aku tuh melebihi mereka-mereka yang sebelumnya pernah nge fitnah aku. Dan aku buktikan itu dengan cara aku harus bisa nih menyelesaikan kuliahku lebih awal dari mereka. Awalnya, aku mikir kayaknya susah banget deh, berat banget pasti buat akhirnya aku bisa ngelewatin ini semua. Tapi ya itu kembali lagi, aku harus bisa nih ngeyakinin diriku bahwasanya biarin aja orang berpikir buruk tentang aku, yang tau diri aku sebenarnya kan cuman aku, ya kan? aku tuh ga yang seperti mereka bilang dan pikirkan kok. Nah, ini waktu itu pas banget aku nemu Din postingan yang memang *relate* banget sama aku di postingannya Menjadi Manusia di tanggal 9 Juni. Di dalam postingan itu dibilang gini “*Cukup pikiran mereka saja yang buruk, kita jangan. Kita tetap melangkah. Daripada mengoreksi kesalahan orang lain atas penilaian mereka kepada diri kita, lebih baik kita mengoreksi diri sendiri..*”. Nah, aku mikir pada saat itu, kalo aku ga sesuai nih dengan apa yang mereka bilang, ngapain aku harus marah? ngapain aku harus sakit hati juga? Jadi yang perlu aku sadari waktu itu selama hidup di dunia ini, ya aku pasti ga akan terlepas lah dari komentar orang lain. Pasti ada penilaian dari orang lain entah tentang pekerjaan atau hal-hal lain yang memang berkaitan dengan aku, gitu. Ada yang ngeliatnya dari sisi yang baik sehingga mendatangkan dukungan, tapi pastinya ada juga yang ngeliatnya itu dari sisi negatif sehingga itu secara langsung bisa aja memunculkan pikiran yang buruk dan akhirnya mengomentari aku dengan kata-kata yang memang menyakitkan. Ya kita juga tau ya Din ya, kalo pada dasarnya manusia mungkin atau memang lebih cenderung menilai segala sesuatu tuh dari luar, misalnya dari penampilan

atau fisik. Tapi, seiring berjalannya waktu aku tuh sadar gitu loh bahwa mereka tuh ga pantas menilai aku seperti itu. Pokoknya waktu itu Din, ya aku cuman bisa mengoreksi diriku dan berjanji aja sama diriku sendiri kalo aku bisa jadi pribadi yang jauh lebih baik, lebih sabar, lebih bersyukur, dan pastinya bisa lebih fokus juga dengan apa yang aku kerjakan. Toh juga itu bukan suatu hal yang bisa aku kendalikan kan? Jadi aku juga berjanji sama diriku sendiri kalo aku ga akan *stress* lagi karena harus mikirin hal-hal yang diluar kendaliku dan aku harus bersyukur untuk segala hal baik dan hal buruk yang sudah aku terima di dalam hidupku, gitu Din

P : Iya bener, aku setuju banget sih. Karena memang yang harus kita garis bawahi disini adalah hidup itu bukan selalu soal apa yang orang lain inginkan. Jadi, memang penting buat kita komit sama diri kita sendiri bahwa kebahagiaan diri sendiri adalah hal yang utama daripada apa yang dipikirkan dan dinilai orang lain tentang kita. Harus sadar juga sih kalo penilaian mereka itu ga ngubah nilai diri yang selama ini sudah kita bentuk kok, ya kan?

N : Iya Din, bener bener

P : Nah, aku lanjut ya G. Gimana nih tanggapan sebelum dan sesudah melihat informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri yang ada di dalam akun tersebut?

N : Kalo boleh jujur, aku tuh sebelumnya bukan tipe pribadi yang senang atau suka membaca kalimat-kalimat motivasi seperti yang diunggah oleh akun *Instagram* Menjadi Manusia. Tapi, setelah apa yang aku alami dengan semua pergumulan yang aku jalani kemarin aku tuh jadi jadi sadar bahwa informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri yang aku liat tuh sebenarnya *relate* loh dengan pengalaman-pengalaman pribadi banyak orang, yang mungkin atau memang saat ini sedang menjadi kebiasaan yaitu mendengarkan perkataan orang lain, bahkan yang buruk sekalipun. Informasi yang aku lihat ya, khususnya terkait kesehatan mental dan pengembangan diri dalam postingan akun *Instagram* Menjadi Manusia, banyak sih yang akhirnya tuh nyadarin aku bahwa aku tuh layak dan aku ga sendiri kok. Aku harusnya bisa menjadi manusia yang jauh lebih baik di hari depan dan tentunya bisa mengembangkan potensi yang aku punya ini dengan segala kelebihan dan kekurangan yang ada di dalam diriku. Jadi memang sangat membantu aku sih, Din. Akun Menjadi Manusia kan juga secara rutin mengunggah informasi tentang kesehatan mental dan pengembangan diri. Untuk orang yang selalu *insecure* atau *overthinking* kayak aku nih, pastinya akun *Instagram* Menjadi Manusia membantu banget buat aku untuk selalu berpikiran positif

P : Oke. Kemudian, kalo dari tindakanmu sendiri nih G, setelah kamu ngeliat pesan atau informasi tentang kesehatan mental dan pengembangan diri, tindakanmu gimana?

N : Kalo ini, tentunya aku berusaha sih untuk mengolah kesehatan mentalku dengan baik, ya walaupun belum bisa dibilang yang maksimal banget juga, tapi setidaknya

sedikit bisa membantu aku dalam mengembangkan diriku, untuk hal-hal yang memang mendukung cita-cita dan masa depanku. Kalo saat ini sih aku mikir bahwa terkadang kita tuh sukar membedakan mana yang disebut perjuangan, mana yang disebut memaksakan diri. Jadi kalo saat ini, yang harus diusahakan menurut aku adalah kesehatan fisik dan mental untuk bertahan hidup. Sisanya hanya secukupnya saja, karena gaada yang lebih penting dari ketenangan batin dan kesehatan diri sendiri, gitu kalo aku

P : Kemudian mengenai stigma masyarakat nih. Ya kita tau saat ini masih banyak lah ya orang yang ga ngerti nih sama isu kesehatan mental ini, kadang stigma buruk kayak jauh dari Tuhan, orang gila, dibuat-buat, dan lain sebagainya tuh masih banyak lah ya terjadi bagi sebagian orang. Nah, tanggapanmu sendiri nih mengenai stigma masyarakat yang seperti itu gimana sih kalo boleh tau?

N : Menurut aku nih ya, sampai sekarang pun masih banyak sih orang-orang yang menyepelkan kesehatan mental. Padahal, kesehatan mental ini sangat penting ya, apalagi ini bisa sangat berpengaruh banget ke berbagai aspek kehidupan. Jadi menurut aku, pentingnya kesehatan mental dan dampaknya bagi pengembangan diri tuh perlu ditingkatkan lagi informasinya dan terus disuarakan. Karena ga jarang, seseorang yang memiliki permasalahan kesehatan mental itu langsung di-*judge* sebagai orang yang gila atau kurang waras. Nah hal ini nih yang sebenarnya menunjukkan bahwa kurangnya kesadaran mengenai kesehatan mental dikalangan masyarakat itu jadinya menimbulkan stigma buruk terhadap masalah kesehatan mental. Dan kalo terus dibiarkan ya akan semakin banyak juga korban yang tidak bisa ditolong

P : Okedeh, yang terakhir ya G. Menurut kamu sejauh mana sih informasi mengenai kesehatan mental dan pengembangan diri penting dikomunikasikan secara publik? Lalu, menurutmu, sejauh apa sih peran penggunaan media sosial dalam mendukung kesehatan mental dan pengembangan diri ini?

N : Menurut aku, informasi tentang kesehatan mental dan pengembangan diri harus terus diinformasikan kepada publik sih karena secara sederhana dengan mental yang sehat maka seseorang akan memiliki pikiran yang lebih positif juga, lebih fokus dan terarah lah istilahnya. Sehingga hal ini akan berdampak baik bagi individu tersebut, dimana itu nantinya akan memudahkan mereka juga gitu loh untuk mengumpulkan konsentrasi dan tenaga mereka dalam melakukan berbagai aktivitas dengan maksimal, gitu sih Din. Kemudian, kalo soal yang sosial media, sejauh pengetahuanku ya nih Din, saat ini menurut aku media sosial itu justru lebih banyak menyebabkan kecemasan, stress, depresi bahkan membuat seseorang jauh dari interaksi secara langsung dengan orang lain ga si? Namun, dibalik itu, yang perlu disadari disini bahwa melalui media sosial informasi tentang kesehatan mental dan pengembangan diri itu bisa loh kita

dapatkan. Penggunaan media sosial secara bijak dan adanya keseimbangan dalam penggunaannya, sangat mungkin untuk memberikan dampak yang positif dalam penyebaran informasi yang mendukung kesehatan mental dan pengembangan diri. Setiap kita sebagai manusia pasti membawa dan punya lukanya masing-masing, ya kan? entah karena keluarga, percintaan, atau lainnya. Ketika kita takut untuk menceritakan atau berbagi dengan orang lain, disitulah media sosial mempunyai peran untuk membagikan informasi atau motivasi tentang segala proses kehidupan, seperti yang ditampilkan di dalam akun *Instagram* Menjadi Manusia

P : Iya setuju sih, penggunaan yang bijak ya terutama. Karena ga jarang, kecepatan digital yang membawa banyak penyebaran informasi sekarang ini justru mengorbankan keakuratan, kevalidan, sama penjelasan informasi yang mendalam

N : Iya bener bener, harus lebih diperhatikan lagi penggunaannya

P : Okedeh, G. Segitu aja wawancaranya. Sebelumnya, aku mau bilang makasih banyak ya karena udah mau bantu skripsi ku ini

N : Aman-aman Din, sama-sama. Semoga segera selesai ya, semangat!

Narasumber 3 : FH (Kode N)

Peneliti : Dina (Kode P)

P : Halo, N! Sebelumnya aku mau bilang makasih banyak ya udah mau nyempatin waktunya buat aku wawancarain

N : Iya, Din sama-sama, dengan senang hati kok

P : Okedeh, mungkin ini aku langsung mulai aja ya?

N : Oke, Din. Silakan-silakan

P : Oke, sebelumnya ini aku mau nanya nih untuk pengantar aja sih karena aku butuh sedikit informasi untuk ngedeskripsikan narasumber yang aku wawancarai. Nah, untuk kesibukan saat ini apa ya?

N : Wah kalo untuk kesibukan *you know* lah ya Din, sama-sama masih berjuang kitanya, kesibukan saat ini ya cuman skripsi tok. Selebihnya gaada

P : Okedeh. Terus aku mau nanya nih, kalo boleh tau sudah ngikutin akun *Instagram*-nya Menjadi Manusia dari kapan ya Na?

N : Kalo ngikutinnya sih Din udah termasuk yang lama banget sih dari 2020

P : Oke, untuk pertanyaan pertama nih, menurutmu kesehatan mental dan pengembangan diri itu seperti apa sih? dan kenapa penting di dalam kehidupan kita?

N: Nah, kalo ini aku ga jawab secara teoritis gapapa ya Din? Jadi kalo menurut aku secara umum ya kesehatan mental itu berpengaruh sih sama pengembangan diri. Karena gini, misalnya kamu ibaratnya ini ya kalo secara fisik aja kamu sehat, pasti kamu bisa kerja kan? Pasti kerjaanmu itu bisa berjalan dengan baik dengan lancar. Tapi kalo kita

balik lagi ke kesehatan mental, kalo kesehatan mentalmu aja udah terganggu, kamu tuh mau buka laptop aja istilahnya udah takut udah cemas, buka hp juga cemas, itu bener-bener kayak ngeganggu banget dan kamu gabisa tuh yang namanya ngebangin diri lagi. Terus kamu kayak di tekan sama pikiranmu sendiri, gitu. Jadi, menurut aku kesehatan mental itu ya kondisi ketika batin kita, jiwa kita, kondisi dan keadaan kita tuh dalam keadaan normal sehingga kita bisa menjalankan aktivitas dan menikmati aktivitas yang kita lakukan itu. Sedangkan, kalo pengembangan diri sendiri menurut aku tuh kayak sebuah usaha seseorang sih untuk meningkatkan kemampuan dirinya. Nah, kalo dari aku sendiri gini ya, Din kalo boleh langsung cerita aku tuh ngerasa udah terlalu banyak sih kena mental *breakdown*. Misalnya kayak sekarang gini nih Din, aku tuh kayak lagi pengen banget yang namanya ngebangun *personal branding* gitu loh, Din. Aku tuh sepengen itu, pengen banget lah. Tapi, aku ngerasa orang-orang tuh kok kayak udah hebat ya, masa aku harus mulai dari 0 banget gitu. Ya kalo boleh dibilang secara ga langsung tuh minder gitu loh Din dan itu tuh yang bikin aku jadi susah berkembang karena pikiran-pikiran yang seperti itu. Padahal sebenarnya ya gapapa, gapapa banget malah bagus. Tapi ya karena pikiran ku yang udah kemana-mana aku sendiri pun pada akhirnya jadi ga konsisten sama hal itu, padahal aku senang banget ngelakuinnya. Tapi karena udah terlalu yang *overthinking* parah jadi ya itu ga konsisten tadi karena pikiran ku bener-bener yang sudah dihantui banget jadi aku setakut itu untuk mulai dan yang lebih anehnya lagi, aku tuh sebenarnya ga tau secara spesifik aku itu takut karena apa. Kayak itu berputar-putar aja di dalam pikiranku Din, ketakutan-ketakutan itu kayak diam terus di dalam diriku. Nah, itu lah yang menghambat aku untuk bisa lebih maju lagi, hal-hal yang kayak gitu. Nah, terus selain itu ada juga, jadi sebenarnya aku tuh kayak punya trauma gitu loh, Din. Trauma masa kecil, akan keluarga, akan takut ditinggalkan semua orang. Pokoknya itu karena aku tuh pas kecil orang tua ku kan kerja Din dua-duanya. Karena keduanya itu kerja, jadi aku tuh apa-apa sendiri, kebiasaannya sendiri jadi aku trauma buat ditinggalin itu dari aku umur 3 tahun, ibu aku udah sering ninggalin aku kerja tapi itu masih di Bali, terus pas aku SD baru lah ibu ku pindah kerja ke luar negeri. Maka dari itu, aku tuh sampe sekarang kayak apa ya kalo aku dekat sama orang tuh aku bakal yang kayak ketergantungan banget sama orang itu, *in case* yang kumaksud ini adalah pasanganku Din. Jadi, istilah kayak kesepian gitu loh Din, ngerti ga sih? Itu secara ga langsung buat aku jadi orang yang menutup diri sama lingkungan. Aku bukan tipe yang bisa langsung klop gitu loh kalo ketemu sama orang apalagi orang-orang baru ya. Lebih ke bingung gimana sih cara mulainya karena kalo boleh dibilang aku terbiasa ga punya kedekatan yang kayak gimana-gimana sama orang dari dulu. Jadi, itu yang bikin aku sekarang kalo udah ngerasa dekat banget sama orang jadi tipe yang *needy* banget. Nah, itu jadi sumber masalah juga Din, karena semisal aku ditinggalin

nih sama orang yang udah aku percaya terkhusus disini yang aku maksud adalah cowokku, aku jadi berontak gitu loh, ngerasa yang kehilangan banget, ngerasa ga punya siapa-siapa lagi dan secara ga langsung aku juga ngerasa aku kayak gabisa hidup dengan diriku sendiri gitu loh, Din. Kayak mau kemana mana harus ngikut pacar, ambil keputusan ini itu tergantung pacar, itu sebenarnya kan ga selamanya baik juga ya dan itu kadang jadi *problem* juga. Jadi ketergantungan gitu lah Din. Pernah satu kasus, dulu udah pernah aku ceritain langsung sih Din ke kamu tapi aku ulang lagi aja ya. Jadi dulu pas aku magang itu di tahun 2022 akhir, kita kan LDR ya Bali-Jogja, statusnya masih pacaran tapi aku tau kalo ternyata cowokku ini selingkuh Din dari saudaraku yang memang sejurusan sama cowokku ini. Wah, disitu aku yang sakit dan hancur banget sih Din, kok bisa-bisanya hubungan yang terbilang cukup lama, kok ngerusak kepercayaanku gitu aja. Dengan posisi juga aku ke dia itu udah yang terlalu *needy* banget kan Din, ditambah aku ngerasa dia itu mengkhianati gitu loh. Aku pada saat itu sempat nanya secara baik-baik ke cowokku, kenapa begitu, dan sebagainya. Ya aku coba meluruskan apa yang sudah aku dengar lah. Tapi disitu aku nerima jawaban yang bener-bener sepele banget Din, dia bisa begitu dengan alasan aku sibuk. Setelah itu, aku coba untuk meluruskan lagi dari pihak si cewek dan disitulah aku tau kalo cowokku ini ga bilang kalo dia punya pacar. Nah gara-gara itu lah Din aku jadi kayak *trust issue* gitu loh sama siapapun sama orang, kayak wah aku kayaknya udah gabisa percaya lagi sama orang nih. Semenjak itu sih, tapi ya gitu Din saking aku *needy* banget sama dia, hubungan kita akhirnya tetap berlanjut sampai sekarang. Terus gini Din, kadang ya trauma yang aku cerita di awal tuh suka ke *trigger* gitu loh, misal aku buka *Instagram* nih, atau aku buka *Twitter* lah, kan kamu tau sendiri lah ya Din banyak banget berita berita misal yang lagi *trending* tuh soal orang-orang yang habis selingkuh-selingkuh gitu kan. Nah, aku tuh suka ke *trigger* lah dan dari *trigger* itu aku langsung mencak-mencak lah ke pasanganku, padahal ya awalnya biasa-biasa aja ga ada salah apa-apa juga. Jadi ya masalah-masalah yang udah lewat tuh jadi terungkit lagi, bikin sakit hati lagi

P : Wah iya bener sih, memang kalo kepercayaan udah kita kasih sepenuhnya dan ternyata kepercayaan itu ga dijaga dengan baik sama orang yang boleh dibbilang sudah kita percaya banget, pasti proses penerimaannya ga akan gampang ga sih? Nah, itu kalo boleh tau proses kamu akhirnya bisa nerima itu gimana, Na?

N : Iya kan, jujur itu proses nerimanya susah banget Din, bahkan sampai sekarang pun belum bisa sepenuhnya nerima. Tapi karena udah terjadi ya pasti aku selalu berusaha untuk terima itu. Terus Din, jadi setahun yang lalu itu aku udah pengen banget dan udah bilang juga ke dia untuk temenin aku dong ke psikolog. Untuk masalah yang trauma masa laluku pasti dia udah tau ya Din tentunya, aku udah sering banget bilang ke dia.

Aku minta dia temenin aku untuk bisa ke psikolog mengurangi keresahanku, kesakitanku, kegelisahanku dengan kehidupan di masa lalu Din, trauma masa lalu. Dia mengiyakan tuh dan aku pikir oke dia akan jadi orang pertama yang nemenin proses ku untuk berjuang melawan masa lalu, yang nemenin aku nyembuhin rasa trauma di masa lalu, dia akan jadi orang yang pertama nemenin aku ke psikolog. Tapi pada saat itu karena satu dan lain hal, banyak halangan juga yang mengharuskan LDR lagi, jadi kita batal untuk pergi ke psikolog pada saat itu. Nah, setahun setelahnya dan bertepatan juga dengan masalahku dengan dia baru-baru kemarin di akhir 2022 justru pacarku sendiri orang pertama yang bikin aku akhirnya harus pergi ke psikolog, Din. Dia tau masalahku, tapi dengan dia begitu, dia tambah lagi masalah baru dan buat aku makin jadi yang aduh sampe mikir kok begini sih? Orang yang selama ini aku percaya kok ternyata begitu. Aku udah kesepian banget di masa lalu, sulit untuk percaya sama orang, dan giliran aku sudah percaya sepenuhnya kok malah kepercayaanku dirusak gitu aja. Disitulah akhirnya aku tau kalo aku didiagnosa punya *major depressive disorder* atau depresi berat dengan *anxiety*, yang mana karena hal itu aku juga udah dirujuk ke psikiater. Pokoknya ya Din, ga cuman ini sih, bukan kejadian pertama juga. Itu kalo yang masalah percintaanku Din, tapi kalo yang trauma masa lalu itu kalo boleh jujur masih terbawa sampai sekarang dari aku kecil

P : Berarti proses yang kamu Lewatin ini panjang banget dong ya, terutama tentang masalah trauma masa lalu tadi soal keluarga, kesepian dan kurang mendapatkan peran juga lah ya karena kan kedua orang tua juga sibuk bekerja pada saat itu mulai dari kamu umur 3 tahun yang memang kita tau sendiri itu masih kecil banget belum terlalu yang ngerti apa-apa juga kan. Nah, dari permasalahan yang kamu alami nih, gimana sih cara kamu menyeimbangkan antara kondisi kesehatan mentalmu dengan tuntutan kehidupan yang kamu jalani sehari-hari, gimana prosesmu untuk sampai di titik oh oke kayaknya memang aku harus ambil tindakan untuk bisa *grow up* jadi lebih baik dan ga berada dititik itu terus. Nah, itu gimana?

N : Nah kalo ini, sebenarnya kalo untuk kehidupan sehari-hari traumanya itu gak terlalu yang gimana-gimana ya Din untuk orang yang dalam tanda kutip masih baru buat aku, karena sebenarnya traumanya itu lebih karena ditinggalin oleh orang-orang terdekat. Jadi, beda cerita nih Din, *case*-nya untuk orang-orang terdekatku kayak keluarga, pacar, dan sahabat sekalipun ada yang ninggalin aku tau ada yang khianati aku nah itu kadang suka ke *trigger* gitu loh, Din. Soal menerimanya, kadang aku sendiri pun gatau ya cara spesifiknya. Karena aku pikir ya udah terjadi juga kan, aku berusaha ngejalanin aja hidupku walaupun memang sakit banget. Jadi, sebenarnya Din aku juga kayak berusaha jalanin hidupku tuh ya dengan memendam semuanya di dalam hati gitu loh Din disisi lain. Di luar tuh cuek aja, mikir kalo dia juga punya kehidupan yang lain, kayak *people*

come and go lah ya istilah nya kalo orang bilang. Tapi aslinya yang terjadi ga segampang itu Din, itu cara aku aja yang secara ga langsung masih mendem sebenarnya. Sebenarnya dalam hati itu pengen bilang jangan pergi dong, kok gitu banget? Sebenarnya ya pura-pura yaudah aja gitu, Din. Nah, tapi dibalik itu Din karena ada masalah itu, aku jadi pahami kalo orang-orang ga selamanya bisa sama aku, banyak juga yang ninggalin aku, aku jadi pengen ngebuktiin kalo aku tuh hebat kalo aku tuh bisa kok sebenarnya ngelewat ini, ngerti ga sih? Pengen bilang kalo sebenarnya aku tuh ga *worth it* untuk ditinggalin. Jadi lebih pengen ngebuktiin aja sih Din, itu cara aku untuk bisa ngembangin diri aku lebih baik. Contoh aja nih *case*-nya dalam cerita percintaan ya, aku tuh cara ngembangin diri aku tuh gini, aku kan dulu SMA di Stece kan Din, aku selama di sekolah aku ikutin semua hal yang bisa bikin aku senang, aku *upload* di sosial media yang secara langsung itu aku buat untuk bilang kalo aku tuh udah di posisi ini loh. Aku juga lagi berusaha buat ngebangun *personal branding*-ku dengan baik di sosial media pun itu juga termasuk salah satu caraku sih Din buat ngembangin diri aku, meskipun ya belum secara konsisten kulakukan tapi aku sedang mengusahakan itu gitu loh, aku mau berusaha sedikit demi sedikit, mau bangkit dari ketidak pedean ku selama ini

P : Oke, terus kalo balik lagi nih ke konten yang ada di akun *Instagram* Menjadi Manusia, karena memang berkaitan sih dengan proses pengembangan diri yang barusan aja kita bahas. Kalo boleh tau nih, kenapa sih kamu tertarik sama akun *Instagram* Menjadi Manusia? Kenapa akhirnya *follow* akun itu? Apa sih yang ada di dalam benakmu pas ngeliat akun tersebut?

N : Kalo soal tertariknya itu karena ini Din, akun *Instagram* Menjadi Manusia itu bisa menyuarakan apa yang gabisa aku suarakan. Karena sebenarnya gini, aku tuh butuh banget didengar dan pengen banget menyuarakan apa yang ada di dalam hati dan pikiranku, tapi aku ga dapat gitu loh aku gabisa, tapi setelah aku baca kalimat informasi dalam akun itu kadang langsung mikir nah ini loh yang kumaksud

P : Oh, kayak dapat gitu ya jawaban-jawaban atas pertanyaan yang memang sebenarnya udah penuh banget nih di hati dan di kepala

N : Iya betul Din. Jadi konten-kontennya dia itu kayak *relate* banget gitu loh, ini loh yang aku maksud, ini loh yang pengen tak bilang tapi selama ini susah aku ngutarainnya. Makanya banyak banget tuh konten-konten nya yang ada di *Instagram* Menjadi Manusia itu aku *share* ke teman-temanku yang lain yang aku tau memang butuh juga akan informasi itu, gitu. Kalo soal ngikutin akunnya, itu pertama kali karna aku pada saat itu tau lebih dulu sama akun *Youtube*-nya mereka, disitu mereka ada konten dimana ada satu orang yang nyeritain masalahnya gitu loh yang duduk sendiri, tau kan? itu kalo ga salah kontennya tentang *anxiety*. Nah, dari situ tuh aku ngerasa yang *relate* banget

nih. Wah hebat banget ya dia, kok bisa ya dia nyeritain masalah nya ke orang banyak kayak gitu. Ternyata ga cuman aku ya yang ngalamin masalah ini, ternyata banyak ya, aku jadi ngerasa ga sendiri dari situ. Nah dari situ lah karna aku merasa *relate*, jadinya aku cari tau lebih jauh lah tentang akun Menjadi Manusia ini dan kebetulan ada *Instagram*-nya, jadi langsung dong aku *follow*, gitu. Karena penasaran juga sih, aku liat-liat lah *story*-nya, aku juga liat postingan-postingannya dan ternyata ya akun itu sih yang memang bisa menyuarakan apa yang sebenarnya pengen aku suarakan, makanya kan Din pada saat itu 2020 aku sampe ikut juga tuh komunitasnya yang ada di *Line*. Pokoknya tiap minggu itu selalu ada *sharing session* gitu aku ikutin, disitu kita bisa secara bebas mau *sharing* apapun dan yang perlu kita garis bawahi, kita disitu posisinya anonim kok. Jadi kita ga perlu ketahuan siapa. jadi *pure* bener-bener dijadikan ruang buat kita *sharing* tanpa harus menerima penghakiman dari pihak manapun, justru di dalamnya setelah aku melakukan *sharing session* itu bener-bener aku yang se-*happy* itu Din karena orang-orang di dalamnya pun se-*supportive* itu dengan aku, saling memotivasi, saling mendengar, saling memberi semangat, pokoknya gaada lah satu pun yang menghakimi aku dengan segala permasalahan yang udah aku utarakan pada saat itu. Pokoknya *feedback*-nya itu sepositif itu Din ga cuman pengurus nya aja ya, tapi semuanya sebanyak itu memberikan *support* atas apa yang aku keluh kesahkan pada saat itu.

P : Oke, terus dengan permasalahan yang kamu alami sekarang nih, informasi kesehatan mental atau pengembangan diri yang kayak apa sih yang kamu butuhin banget buat sekarang? Dan cara kamu menafsirkannya itu seperti apa?

N : Kalo aku ya Din, kalo kesehatan mental menurutku karena aku udah di fase yang udah dapet diagnosa gitu loh Din, yaitu *major depressive disorder* atau depresi berat dengan *anxiety*, yang mana karena hal itu aku juga udah dirujuk ke psikiater. Aku tuh baru sekali Din ke psikolog tapi udah langsung dapat diagnosa, karena kan sebelum ke psikolog tuh aku catetin semua apa yang aku ingat untuk aku bilang nanti pas di psikolog, karena aku kan pelupa nah itu salah satu faktor yang aku terima juga dari trauma masa laluku, bikin aku jadi cepat pelupa. Gangguan fungsi otak lah intinya yang mengharuskan aku untuk minum obat, makanya cepat lupa bahkan hal-hal yang baru aja aku lakuin itu cepet banget lupanya, tapi untuk hal-hal semua hal yang udah lama banget sampai bertahun-tahun yang lalu pokoknya hal-hal yang jadi salah satu buat aku trauma itu tuh aku ingat sejelas itu, aku ingat detailnya, aku ingat jamnya bahkan, aku sampai ingat gimana perasaanku, sampai pernah juga di posisi yang tangan ku sampai gemeteran tuh aku juga ingat rasanya gimana. Nah, kalo balik lagi, pesan-pesan dan informasi yang ada di akun *Instagram*-nya Menjadi Manusia itu secara ga langsung membantu aku loh Din buat aku lebih apa ya kayak misal aku ada masalah nih Din,

jalan ku belok, nah kadang setelah aku dapat afirmasi yang positif dari informasi yang aku lihat di akun itu, secara ga langsung itu ngebangun kesadaranku sih, Din. Aku jadi lebih paham, bisa lebih ngerti juga buat setidaknya mengurangi hal-hal yang memang ga baik buat aku. Jadi, memang itu membantu banget

P : Nah, kemudian untuk tindakan yang kamu lakukan setelah kamu melihat pesan atau informasi yang ada di akun *Instagram* Menjadi Manusia sendiri gimana?

N : Oh tindakan yang kulakukan namanya *butterfly hug*, Din. Jadi, kedua tangan tuh disilang di dada terus kamu peluk lah dirimu sendiri. Itu ngaruh di aku, tapi kamu juga harus ngasih afirmasi positif juga ke dirimu. Jadi misal gini, kamu gatau ini arah pikiranmu itu kemana, kalo dulu dalam pikiranku tuh selalu bilang kamu jahat, kamu jelek, kamu ga layak, pokoknya berisik banget. Tapi kamu harus paksa untuk hilangkan itu, kasih afirmasi yang positif ke dalam dirimu sampai setidaknya ada satu suara yang bilang kalo kamu tuh ga kayak gitu kok. Kamu harus paksa untuk kembali ke jalan yang lebih baik. Itu lah Din awal mulanya makanya aku sampai sekarang kalo lagi ngendarain motor selalu pakai *headset* buat denger lagu untuk mendem suara-suara itu, karena aku ya gitu takut banget tanpa diminta-minta itu terjadi pas aku lagi ngendarain motor. Jadi, kalo yang diagnosa *major depressive disorder* itu ya itu lah dampaknya, tapi kalo untuk yang *anxiety* itu dampaknya lebih ke fisik yang aku bisa tuh sampai sesak nafas, gemeteran, dan sebagainya. Jadi jujur beban banget Din, masalahnya kompleks banget, ya itu tadi karena trauma dengan banyak hal terutama masa lalu dan *relationship*, dan aku juga punya riwayat dari orang tuaku Din. Nah, itu pengaruh banget Din dihidupku, bahkan aku bisa yang ga mandi sampai 8 hari, yang ga makan juga makanya aku bisa sekurus ini. Karena aku gatau Din kapan fase itu akan datang jadi aku gatau

P : Kalo dari kamu sendiri, setelah kamu dengar dan tau diagnosa itu, yang kamu rasain apa?

N : Nah kalo ini, sebenarnya aku udah tau Din kalo aku tuh sebenarnya mental *illness*. Karena aku sadar makanya lah aku jadinya pengen coba untuk ke psikolog pada saat itu dan ternyata ya memang benar aku langsung dirujuk buat ke psikiater. Setelah aku tau makanya aku biasa aja tapi sangat sangat jauh lebih lega karena oh ternyata aku begini karena begini, gitu loh. Jadi aku yang nggak salah diagnosa lagi gitu loh Din, mikirnya malah yang aneh aneh jangan-jangan aku begini jangan-jangan aku begitu. Jadi aku bisa lebih fokus juga untuk cari tau lebih dalam mengenai diagnosaku ini, aku cari informasi nya ya salah satunya itu dari Menjadi Manusia, aku bisa lebih paham juga lah mengenai itu

P : Oke, berarti memang untuk informasi yang kamu butuhin pun jadi lebih terfokus dengan diagnosa yang udah kamu terima dari psikiater ya? Terus kalo balik lagi nih ke pesan informasi yang ada di dalam akun *Instagram* Menjadi Manusia, cara kamu

menghubungkan informasi seputar isu kesehatan mental dan pengembangan diri nih dengan pengalamanmu secara pribadi tuh gimana? Karena selama proses yang panjang ini pasti kamu juga pernah dong ya berada di fase oh aku harus *give up* nih. Nah, itu gimana?

N : Iya, benar. Kalo cara aku hubunginnya pasti ya itu lebih ke cari cara nanganinnya sama cari tau tentang dimana dan kapan sih fasenya mereka itu dateng gitu loh, gejala-gejala dari diagnosaku ini. Kalo dari informasi yang aku dapatkan di sosial media tentang kesehatan mental aku pasti ini sih kayak lebih nyarinya yang *tips*, jadi soal metode yang *butterfly hug* yang udah aku jelasin tadi itu juga salah satunya yang aku dapat di *Instagram Menjadi Manusia* dan itu berpengaruh buat aku yang mengalami diagnosa itu. Kalo pengembangan diri jujur aku masih berusaha sampai detik ini sih Din, masih *on going* lah untuk menemukan sebenarnya aku nih bisa apa? punya apa? gitu. Tapi, kalo ngeliat dari aku yang tidak pede ini, masih suka *insecure* dan *overthinking*, ya aku hubunginnya sih pesan-pesan yang aku liat di sosial media khususnya *Instagram Menjadi Manusia*, ya salah satunya itu tadi dengan aku berusaha memahami dan menerapkan dengan mencoba membangun *personal branding*-ku. Aku menghubungkannya dengan ya menyesuaikan dengan apa yang sedang aku alami, gitu

P : Oke. Nah, setelah kamu melihat pesan atau informasi itu, bagaimana tanggapanmu sebelum dan sesudah melihat informasi seputar kesehatan mental dan pengembangan diri dalam akun *Instagram Menjadi Manusia*?

N : Oh kalo ini, aku sempat ngeliat juga nih postingan soal *Law of Attraction (LOA)*. Nah, sebelum aku tau itu, aku tuh orangnya pesimis banget, aku bener-bener anggap kayak semuanya itu ga berpihak sama aku, semua itu kayak hitam putih hitam putih aja gitu loh. Tapi, dengan adanya informasi tentang LOA itu, aku sekarang jadi punya *note* sendiri gitu Din di dalam pikiranku buat tetap berpikir secara positif. Kadang aku juga tulis apa yang aku mau di buku setiap hari, aku selalu *manifesting* diriku supaya bisa lebih baik lagi sekarang. Jadi setelah aku dapat pesannya, aku *actionnya* ya dalam bentuk aku nulis

P : Oke, kemudian soal stigma masyarakat sekarang yang kita tau nih ga semuanya ngerti soal isu kesehatan mental, orang yang punya kesehatan mental tuh kadang dianggap gila ga sih untuk orang-orang yang ga paham? kayak apaan sih lebay banget. Ini paling kamu ga banyak berdoa aja atau ini karena kamu jauh aja tuh dari Tuhan. Nah, itu tanggapanmu dengan stigma masyarakat yang masih seperti itu gimana? Dan menurutmu kenapa sih mereka bisa mikir kayak gitu?

N : Nah ini sebenarnya salah satu alasan kenapa aku ga cerita Din ke orang tua ku kalo aku pergi ke psikolog dan harus ke psikiater. Jadi gaada yang tau, aku gatau juga respon mereka akan seperti apa kalo mereka tahu dan aku takut mereka justru malah

memojokkan aku gitu loh, Din. Karena kalo di tempat ku gini ya Din masih agak ga paham sama yang beginian, yang kayak anggap remeh gitu loh dan dari stigma-stigma ini. Kasian sih Din sampai ada kan orang-orang yang bunuh diri dan lain sebagainya. Padahal sebenarnya mereka tuh butuh untuk didengerin aja tapi ternyata karena keburu takut, terus kuatnya stigma sebagian orang, jadi lah seperti itu

P : Iya, benar banget. Kemudian, melihat stigma masyarakat yang seperti itu, menurutmu sejauh apa sih peran penggunaan media sosial dalam mendukung kesehatan mental dan pengembangan diri? Lalu, sejauh apa informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri ini penting untuk dikomunikasikan kepada publik?

N : Penting banget sih menurutku, karena dengan itu setidaknya masyarakat kita itu bisa lebih *aware* kan Din jadi paham juga, jadi ketika kita yang bener-bener ga paham dengan apa yang terjadi dengan diri kita, setidaknya ada lah *awareness* yang kita dapatkan dari situ. Akupun sebelum aku yakin dan memutuskan untuk ke psikolog aku pun pasti cari-cari tau dulu Din informasi seputar ini, gitu. Khususnya pada saat itu lebih ke gejala fisik yang aku cari tau. Jadi memang ya penting Din buat informasi mengenai kesehatan mental dan pengembangan diri ini dikomunikasikan secara publik. Setelah aku merasa ada yang salah dari aku barulah akhirnya aku memutuskan untuk pergi ke psikolog, dengan harapan ya gitu aku bisa sembuh aku ga gini lagi dan dapat jalan keluarnya juga, karena terus terang ini ganggu banget ke aktivitasku sehari-sehari dan kalo mau balik lagi soal penggunaan media sosial, kita tau sendiri ya kalo penggunaan media sosial bagi kita itu udah kayak suatu kebutuhan lah ya, tiap hari kita buka hp, tiap berapa jam kita buka sosial media juga, dan menurutku semakin banyak kita mendapatkan terpaan terkait isu kesehatan mental dan pengembangan diri di sosial media, secara ga langsung peran dari sosial media itu sendiri sudah berpengaruh buat kita karena bisa loh dari informasi yang kita dapatkan itu, kita jadi termotivasi, jadi tergerak, jadi lebih paham, dan lebih *aware* juga tentunya dengan kondisi yang sebenarnya sedang kita alami, tapi kita ga sadari hal itu. Secara ga langsung juga, informasi yang kita dapatkan itu telah memenuhi kebutuhan kita akan hal itu

P : Iya, betul banget. Okedeh, wawancaraku segitu aja. Sebelumnya makasih banyak ya udah mau diwawancarai dan ngeluangin sedikit waktunya. Semangat skripsinya!

N : Iya Din, sama-sama. Kamu juga ya, semangat skripsinya!

Narasumber 4 : GB (Kode N)

Peneliti : Dina (Kode P)

P : Dek, makasih ya sebelumnya udah mau diwawancarai. Ini aku langsung aja ya?

N : Iya kak, sama-sama. Boleh-boleh..

P : Oke, ini karena topik penelitianku ada kaitannya dengan psikologi komunikasi dan udah sempat aku jelasin ya kemaren mengenai tujuan, kriteria subjek, objek, dan lain-lainnya, boleh tau ga gimana sih kamu mendefinisikan kesehatan mental dan pengembangan diri? Dan kenapa penting di dalam kehidupan kita sehari-hari?

N : Oke, kalo menurutku sendiri ya kak, kesehatan mental itu lebih ke kondisi seseorang dimana mereka itu punya kesejahteraan emosional dan psikologis yang kelihatan di diri mereka sendiri. Ibaratnya kalo kesehatan mental itu kalo kamu punya kesejahteraan maksudnya kayak kamu bisa mengontrol emosi atas dirimu sendiri dan itu kelihatan di diri kamu itu berarti keliatan kalo orang itu bisa dibilang kesehatan mental mereka terjaga ya gitu lah ya dan kenapa penting kesehatan mental itu karena ketika kita punya mental yang sehat itu bisa membantu kita untuk mengelola emosi kita, terus membantu kita juga untuk mengurangi *stress* dan membuat kita bisa lebih tenang dan bahagia juga ga sih dalam menghadapi setiap hal yang mau kita jalanin gitu, kalo untuk pengembangan diri menurut aku sendiri itu lebih ke upaya seseorang untuk meningkatkan maupun potensi atau kualitas mereka kayak misalnya melalui pembelajaran, pemahaman, ataupun pertemuan pribadi mereka. Dan pentingnya itu kenapa pengembangan diri itu kalo menurut aku sendiri, pengembangan diri itu penting buat meningkatkan kualitas atau keterampilan diri kita sendiri gitu kayak misalnya dengan latihan, belajar, dan mencari tau apa sih potensi yang ada di dalam diri kita sendiri dan setelah kita sudah mengetahui dan menemukan potensi itu kita bisa berlatih untuk lebih meningkatkan dan itu akan jadi nilai plus atau *value* dari diri kita sendiri

P : Wah lengkap ya hehe. Kemudian ini pertanyaan agak mengulik ya dek. Kalo boleh tau, sebelumnya ada ga ya permasalahan atau pengalaman pribadi yang berkaitan dengan kesehatan mental?

N : Nah ini, kalo pengalaman sendiri ini aku ceritain ya pengalaman tentang kesehatan mental dulu. Jadi dulu kakak udah tau sendiri kan pernah aku ceritain ke kak pas aku SMP tepatnya di 2 SMP. Jadi dulu aku tuh punya badan yang memang ibaratnya kalo kau tau arti bongor, itu lah aku kak dan tinggi. Sementara, kalo di tempat aku itu kak, anak anaknya tuh yang kecil-kecil gitu loh yang masuk SMP istilahnya kalo kamu dimasukin ke kelas 5 SD juga masih cocok gitu loh kak saking kecil, sementara kalo aku itu memang beda sendiri untuk anak umur segitu dan perbedaan itu membuat aku jadi mencolok kak dari yang lainnya. Sedangkan, teman temanku ga kayak aku. Makanya dulu aku tuh sering dibilangin kingkong karena badanku memang yang tinggi dan besar. Dan karena mencolok itu jadi kayak ya enak aja di *bully* sama mereka pada saat itu. Di *bully* nya itu awalnya dari 2 smp sama teman kelasku sendiri, awalnya satu orang cowok aja kak yang dia itu memang orangnya pecicilan gitu loh, rese banget. Aku dibilangin kingkong lah, menjelek-jelekan fisik aku yang agak gendut dan tinggi itu dan

mungkin menurut dia juga aku beda sendiri kan kak jadi ya kayak mereka tuh kayak mikir “*pertumbuhanmu itu loh kayak ga normal*” karena memang sebedanya itu. Dia ledekin aku, dia bilangin aku kingkong segala macam, tua lah, punya muka tua, terus dan dari situ dia ngajak teman-temannya yang lain gitu loh untuk ikutan *bully* aku. Akhirnya pada saat itu yang *bully* aku jumlahnya 3 orang dan itu teman sekelas aku semua. Nah, dari situ aku dibully terus sampai naik kelas 9 pun aku selalu berharap selalu berdoa juga supaya aku tuh ga sekelas lagi sama mereka. Tapi ternyata sekelas juga tapi hanya 2 orang. Nah, pokoknya setiap hari setiap aku ngapain-ngapain setiap ada kesempatan aku pasti selalu dibully, waktu aku istirahat bahkan pas lagi makan pun itu mereka selalu *bully* aku. Bahkan mereka suka banget *bully* aku dengan bilang aku bawa makanan babi lah, kayak gitu. Mereka bilang “*ih kingkong makan apa tuh? pasti bawa babi ya?*”. Kayak gitu kak, sampe kayak aku makan aja gabisa tenang kak, dulu aku sekolah negeri tiap istirahat paling cuman 15 menit kan, tapi jam istirahat yang harusnya bisa aku gunakan dengan baik aku bisa makan bisa istirahat justru aku malah dapat hal yang seperti itu, sampai berpikir kalo bisa jangan ada jam istirahat deh. Aku kan duduknya juga pas itu di depan dekat pintu keluar kan kak, jadi setiap jam istirahat, mulai deh aku sampai hafal pasti mereka akan *bully* aku lagi dan lagi karena setiap jam istirahat mulai mereka pasti akan lewatin mejaku dan terjadi lah hal itu. Bukannya langsung istirahat, tapi masih sempat tuh yang *bully* aku lagi biarpun aku lagi makan. Pernah saat itu mereka goyang-goyangin mejaku sampai aku ga bisa makan bekalku, ntah kadang mereka juga sampai kekerasan fisik gitu kak sampai kayak di dorong dalam posisi aku sedang makan. Makanya aku tuh dulu yang kayak sesedih itu sesakit itu kak, ditambah teman-teman aku yang lain tuh dulunya aku punya teman-teman tuh gak yang meleraikan atau apa gitu kak, tapi justru malah ngebiarin aku di *bully*, bahkan ada juga yang ketawa. Padahal pada saat itu temen aku yang ketawa itu adalah teman sebangku ku sendiri. Temen sih aku mikir teman akan dukung aku pada saat itu, tapi nyatanya malah membiarkan dan kalo aku di ejek ejek secara verbal tuh mereka yang kayak ketawa justru. Ada pernyataan pernyataan yang dilontarkan dari si pembully ini buat mereka jadi ketawa juga. Karena aku posisi juga ga punya teman yang dekat banget, cerita ke orang tua maupun laporin ke guru juga ga berani karena aku juga tipe orang yang bisa pasrah aja kak pada saat itu. Dan aku mikirnya kalo aku laporin ke guru, guru bisa bertindak apa sih, gitu. Itu karena kejadian itu, tiap aku ngeliat mereka masih yang sedendam dan sebenci itu kak sama mereka dan berusaha untuk selalu menghindar dari mereka saking takutnya. Dan karena itu juga, aku jadi orang yang ga percaya diri dengan diriku sendiri teruma fisikku ini kak

P : Hm masih SMP ya pada saat itu? Sebagian besar memang orang tuh cenderung menilai segala sesuatunya dari luar aja ya? Kita ga akan pernah terlepas dari komentar

orang lain, *and some people won't like you, no matter how nice you are*. Tapi makin kesini, kita akan ngerti kok bahwa apa yang terlihat dari luar itu ga selalu jadi patokan dalam menilai sesuatu, ya kan? yang mereka tau cuman 5% nya doang *and people aren't analyzing you every move and that's okay!*

N : Iya kak, bener

P : Oke, aku lanjutin ya. Dari cerita kamu tadi, di tengah permasalahan yang kamu alami, gimana sih cara kamu buat ngejaga keseimbangan antara kesehatan mental yang kamu alami dengan tuntutan kehidupan sehari-hari yang kamu jalani? Cara kamu buat tetap *grow up* tetap bisa menjalankan tuntutan aktivitas di tengah permasalahan kamu tuh kayak gimana?

N : Nah ini, kalo menurut aku sih kalo menjaga keseimbangan yang pertama itu pasti *positif thinking* sih itu yang paling tepat karena aku itu kak orangnya tipe yang apa apa itu berpikir keras kalo nggak tercapai itu bisa yang nangis banget, *stress* banget, karena aku tuh merasa walaupun aku punya kemampuan yang pas pasan tapi aku punya target juga gitu loh kak untuk mencapai sesuatu. Jadi, aku tuh sering kak yang ngalami target ku itu ternyata diluar rencanaku dan itu aku benar-benar yang bisa terpuruk akan hal itu. Jadi istilahnya kayak kalo aku gagal, ya gaada pilihan lain, gaada opsi lain, dan hanya kejadian itu lah yang bisa aku terima. Padahal kalo kita berpikir dengan baik ya kak, ya setiap masalah pasti masih ada opsi lain atau rencana lain yang sebenarnya juga baik untuk kita kan? gitu. Selain itu, aku juga orangnya gampang terpengaruh dengan penilaian orang tentang aku buat ngubah diri aku sendiri, yang ngebuat diri aku itu jadi kayak *stress* banget. Jadi aku itu berubah ya motivasi nya karena tuntutan penilaian orang lain, orang lain tuh mikirnya aku tuh kayak gitu jadi aku kadang suka kepikiran sama apa yang orang bilang soal aku. Padahal sebenarnya, aku tau batas kemampuanku dan gabisa langsung plek cepat aku berubah. Jadi, lama lama aku berpikir yaudahlah bodo amat aja, temen-temenku juga ada salah satu yang bilang ke aku ya udahlah gausah dipikirin, coba lah untuk santai dan sikapi semuanya itu dengan santai tapi tetap sesuai dengan apa yang kamu targetkan ke depan, sesuai dengan hal baik yang sudah kamu rencanakan untuk dirimu sendiri. Ngapain gitu loh mikirin penilaian orang lain tentang kita, toh yang jalanin hidup kita ya kita sendiri, mereka gatau tuh proses kehidupan kita kayak gimana. Jadi menurut aku, *positif thinking* itu sangat perlu untuk ngejaga keseimbangan antara kesehatan mental dan tuntutan kerja kita sehari-hari. Jadi memang ada kalanya ya kita itu berusaha untuk bodo amat lah dengan hal seperti itu

P : Iya, bener banget, aku setuju. Nah, kemudian ini balik ya ke akun *Instagram*-nya Menjadi Manusia. Kalo boleh tau, kenapa sih tertarik dan memutuskan buat ngikutin akunnya Menjadi Manusia? Hal apa yang pertama kali muncul di benak kamu?

N : Nah kalo ini, dari sejak aku *follow* akun ini memang postingan yang ada di akun Menjadi Manusia itu kata-kata yang mereka sajikan ini sih kak, memotivasi aku banget, karena apa? ya pasti karena hampir semua itu *relate* lah dengan kehidupanku dengan apa yang aku alami, jadi kebanyakan tuh pas aku liat aku jadi berpikir “*oh iya iya benar juga yang mereka bilang itu*” dan dari situ setelah aku liat ya aku akhirnya juga mulai menerapkan gitu loh, secara tidak langsung aku mengingat dan berusaha melakukan juga

P : Oke, karena *relate* ya berarti dan akhirnya bisa mendapatkan motivasi atau dukungan dari situ. Kemudian, cara kamu menafsirkan pesan atau informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri dalam akun *Instagram*-nya Menjadi Manusia sendiri gimana sih?

N : Kalo ini, walaupun kebanyakan itu *relate* yah postingannya dengan apa yang aku alami, tapi kan ga semua ya kak. Jadi aku tuh lebih yang *scroll scroll* dan mengidentifikasi gitu sih kak mana sih yang informasi-informasinya itu sesuai dengan apa yang aku alami dan itu tuh motivasinya emang cocok gitu dengan yang aku alami, jadi ya itu tadi, aku mengidentifikasi dulu postingan mana atau informasi mana yang sekiranya memang sejalan dan aku butuhkan pada saat itu, dan aku juga liat lagi mana nih yang memang sekiranya mampu untuk aku lakukan

P : Terus kamu menghubungkan informasi yang kamu dapat nih dengan pengalamanmu secara pribadi gimana?

N : Kalo menurut aku menghubungkan pesan dengan pengalamanku secara pribadi aku nangkepnya sih gini, jadi aku liat postingannya aku tangkap pesannya dan di dalam otak tuh aku berpikir gitu loh dan kayak melihat ibaratnya kita baca nih postingannya di dalam akun Menjadi Manusia itu dan kita ingat ingat juga masalah yang kita alami dan itu kita hubungkannya dengan mengambil sisi motivasi yang ada di dalam postingan itu sih. Jadi ibaratnya kita ingat ingat lagi kejadian masa lalu kita yang sesuai dengan postingan itu. Dulu aku pernah ngalamin kejadian kayak apa sih, apa aja, makanya aku jadinya cari lah informasi yang memang sesuai dengan pengalamanku itu untuk akhirnya untuk akhirnya bisa aku lakukan sesuai dengan apa yang aku baca dan lihat. Nah pernah saat itu aku liat postingannya dengan Feby Putri yang membahas tentang misi dalam menghargai diri sendiri tanpa harus memaksakan diri dengan standar yang dibuat oleh orang lain. Kalo aku hubungkan dengan permasalahan yang aku alami, disitu nyadarin aku sih bahwasanya ini adalah sebuah *monkey mine* yang ada di dalam diri aku yang memang merasakan keresahan dan kebingungan karena adanya *overthinking* itu tadi

P : Oh iya iya, aku tau itu aku sempat liat juga soalnya. Jadi kayak pikiran kita tuh kemana-mana, sembrautan lah pokoknya sebentar kesana sebentar kesini layaknya

kayak seorang monyet, gitu ya kan? Itu karena *overthinking*, *stress*, dan cemas tadi. Tapi menurut aku itu hal yang normal ya maksudnya ya semua orang pasti pernah mengalami itu, namun yang pasti dengan kita bisa menaklukkan dan mengatasi itu, kita pasti bisa kok untuk menjalankan kehidupan kita dengan lebih baik

N : Iya kak, betul betul, betul banget

P : Oke, aku lanjut ya. Kamu kan sudah ngeliat nih, gimana sih tanggapanmu sebelum dan sesudah melihat informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri tersebut?

N : Kalo sebelum ngeliat postingan tentang kesehatan mental maupun pengembangan diri ya pastinya kita gatau apa apa ya tentang itu, gaada pemahaman tentang isu-isu itu juga. Tapi kalo udah ngeliat kita jadi tau dan lebih paham sih kenapa itu penting buat kita. Bahkan, ada postingan-postingan yang mengarahkan kita untuk melakukan misalnya hal-hal untuk mengembangkan diri itu bisa kita lakuin gitu loh. Jadi, bedanya sebelum dan sesudah ya kalo sesudah kita akhirnya jadi punya pemahaman dan pengertian yang baru sih. Jadi ya memang membantu banget. Kita tuh kadang cuman tau kesehatan mental oh ya begini begini tapi yang ga mendalam banget gitu kan. Tapi kalo kita udah nemu akun yang memang khusus menjelaskan tentang itu tentang kesehatan mental dan pengembangan diri, pasti kita tuh dapat informasi yang lebih banyak, nambah pengetahuan kita juga soal isu ini, gitu

P : Oke, kemudian kalo dari tindakanmu sendiri nih, setelah kamu melihat informasi itu, tindakanmu seperti apa?

N : Ini tindakanku dalam proses pengembangan diri bisa ya kak? Kalo pengembangan diri yang aku lakukan sejauh ini lebih ke ini sih, kalo dari ceritaku tadi, dulu kan aku orangnya memang yang benar-benar ga aktif organisasi, ga percaya diri, dan lain lain. Aku banyak banget ngeliat informasi tentang caranya mengembangkan diri dalam akun *Instagram* Menjadi Manusia dan sekarang aku mencoba untuk melawan apa yang ga mampu aku lakukan untuk melatih aku supaya bisa memimpin, kita bisa ngomong menyampaikan pendapat, makanya aku coba untuk keluar lah dari zona nyamanku dan coba untuk ngikutin organisasi-organisasi yang memang bisa melatih itu mengembangkan keterampilan yang sebelumnya aku tuh ga punya gitu loh. Akhirnya dari organisasi-organisasi itu aku bisa banyak belajar gimana caranya memimpin, mengelola kelompok dalam organisasi, bagaimana caranya kita menyampaikan pendapat untuk pengembangan organisasi itu sendiri. Yang dari awalnya gatau banget dan ga berani banget nih ngomong di depan umum, akhirnya ketika masuk organisasi aku jadi belajar. Dan itu berdampak ya pas aku kayak lagi di gereja gitu kak, aku akhirnya bisa dipercayakan untuk bertugas sebagai MC di acara acara besar gereja kayak natal di gerejaku. Jadi, kalo balik lagi, tindakanku sendiri begitu ya karena aku

jadi termotivasi dan jadi punya inspirasi yang baru gitu loh ketika kita sudah melihat kata-kata yang berkaitan dengan kesehatan mental tuh aku rasa kita jadi punya pandangan yang baru gitu loh dan semangat yang baru juga

P : Okedeh. Nah, kemudian terkait stigma nih yang kita tau kalo di tengah-tengah masyarakat sekarang, masih banyak ya yang menganggap bahwa seseorang yang memiliki permasalahan kesehatan mental adalah seseorang yang dalam tanda kutip gila, jauh dari Tuhan, dan sebagainya. Nah, itu tanggapan kamu terhadap stigma masyarakat yang masih menilai isu tersebut seperti itu, gimana sih?

N : Ini aku setuju sih kak, kayak orang tuh sampe pernah juga bilang, apa sih lebay, dibuat-buat banget. Menurutku sih kak, orang-orang yang punya stigma kayak gitu tuh mending ini deh perbanyak literasi tentang kesehatan mental, coba cari-cari supaya kita tuh memperluas pemahaman kita bahwa ga semua orang tuh punya kesehatan mental yang menurut kamu apa sih dibuat-buat. Intinya kesehatan mental tiap orang tuh ga sama belum tentu sama kayak kamu, gitu. Mungkin kamu cara menghadapi masalah itu lebih ke tipe *enjoy* sedangkan orang lain yang punya permasalahan dengan kesehatan mental dia nggak segampang itu cara menyikapi masalahnya. Jadi menurutku orang-orang yang punya stigma kayak gitu mending perbanyak aja literasi, cari-cari informasinya, dan posisikan dirimu di orang yang punya kesehatan mentalnya yang bermasalah supaya kamu itu juga bisa lebih sadar dan turut merasakan gitu loh bahwa setiap orang itu beda-beda dan ga bisa kita samain, masalah orang kan juga beda-beda ya. Dan satu lagi, menurut aku itu dari lingkungan juga sih, kalo kamu punya lingkungan yang mendukung punya teman-teman yang bisa dijadikan buat tempat kamu cerita jangan kamu samakan dengan orang yang gaada yang mau nemenin bahkan kalo misalnya dia cerita dia malah dapat pojokan bukan malah dapat dukungan. Jadi kita tetap gabisa menyamakan setiap orang sih

P : Hm bener banget, aku setuju. Kemudian, yang terakhir ya. Menurut kamu sejauh mana sih informasi mengenai kesehatan mental dan pengembangan diri penting dikomunikasikan secara publik? Lalu, menurutmu, sejauh apa sih peran penggunaan media sosial dalam mendukung kesehatan mental dan pengembangan diri ini?

N : Kalo menurutku penting, karena apalagi lewat media sosial karena media sosial kan semua orang udah pake ya apalagi jaman sekarang dan penyebaran informasi itu lebih gampang juga gitu loh lewat media sosial. Dan kenapa penting, karena menurut aku isu kesehatan mental ini memang sekarang juga lagi gencar-gencarnya apalagi dikalangan anak-anak muda yang memang punya masalah keluarga, pertemanan, dll. Jadi menurutku memang penting banget sih kak karena secara ga langsung itu ngasih dukungan juga ke mereka yang gaada orang yang bisa dijadikan mereka untuk tempat buat curhat, menurutku media sosial bisa jadi tempat kita buat mencari tau atau bisa

juga memberikan dukungan ke orang yang memang mengalami permasalahan terkait kesehatan mental contohnya misalnya dari kolom komentarnya itu kan juga bisa jadi media kita untuk saling *sharing*, karena aku liat di akun Menjadi Manusia itu banyak sih yang saling *sharing* lewat kolom komentar dan yang lainnya pun ikut *sharing* juga soal pengalamannya, saling memberikan dukungan satu sama lain dan bisa secara ga langsung itu bisa mengubah stigma ataupun mendorong perubahan perilaku juga sih buat orang lain

P : Iya betul, menurutku isu kesehatan mental ini jadi salah satu topik yang banyak dibicarakan sih ya di media sosial, forum *online*, maupun di berbagai platform digital lainnya. Okedeh, terimakasih ya dek sudah mau diwawancarai, wawancaraku segini aja. Makasih banyak banyak udah mau ngeuangin waktunya

N : Iya, kak aman-aman, terimakasih kembali ya kak, semoga skripsinya dilancarkan dan cepat selesai

E. Hasil Koding

- Peneliti : Dina (Kode A)
- Narasumber 1 : PR (Kode B)
- Narasumber 2 : GF (Kode C)
- Narasumber 3 : FH (Kode D)
- Narasumber 4 : GB (Kode E)

Kode	Transkrip	Keywords	Kategori
001	A: Bagaimana Anda mendefinisikan kesehatan mental dan pengembangan diri serta peran pentingnya dalam kehidupan sehari-hari?		Makna kesehatan mental dan pengembangan diri
	B: Kesehatan mental dan pengembangan diri itu kalo menurut aku jadi garda terdepan dalam kehidupan kita sih. Karena gini, mau se <i>happy-happy</i> nya kita, kita kan ga pernah tau ya mental kita tuh bisa dihancurin sama siapa aja dan karena sebab apa aja. Makanya menurut aku, kita tuh harus yang bener-bener bisa mencari alasan kenapa kita harus bahagia. Ketika kita sudah bisa tau itu dan punya pegangan itu yaudah kita kan jadinya bisa mempertahankan apapun meskipun memang kalo kita ngomongin kesehatan	- Garda terdepan - Alasan bahagia - Penyampaian diri - Mempertahankan diri	

	<p>mental kita tuh gabisa yang namanya baik-baik terus. Itu tuh memang susah, tapi setidaknya kita tuh tau cara penyampaiannya itu gimana. Nah itu tadi, kayak kita harus bisa nge <i>back up</i> diri kita tuh seberapa kuat sih. Makanya kesehatan mental dan pengembangan diri itu ya memang penting. Karena bayangin aja lah ya sekarang banyak kasus yang diam-diam yang kita lihat ga punya masalah tapi ya malah melakukan hal-hal yang tidak diinginkan. Jadi, gimana cara kita nge <i>back up</i> diri kita gitu loh untuk menjaga kesehatan mental itu</p>		
	<p>C: Kesehatan mental menurut aku tuh kondisi dari seseorang yang merasa memiliki kesejahteraan atau kemampuan untuk mengenali dirinya sendiri, kayak dia tuh sadar kalo dia tuh punya kemampuan yang ada dalam dirinya, dia mampu mengelola emosi dengan baik, dia mampu mengatasi berbagai tekanan, dia juga mampu untuk bekerja secara produktif dan bisa juga untuk bertanggung jawab atas kehidupannya. Sedangkan, kalo pengembangan diri menurut aku itu kondisi dimana aku tuh mampu gitu loh untuk melakukan berbagai hal yang bisa ningkatin kualitas dan kapasitas diri aku. Jadi, ya sudah pasti kesehatan mental dan pengembangan diri itu sangat penting dan keduanya juga saling berkaitan satu sama lain ya karena orang yang pengen ngembangin dirinya, ya dia pasti punya kesehatan mental yang baik juga, gitu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mengenal diri sendiri - Mengelola emosi - Mengatasi tekanan - Bekerja produktif - Bertanggung jawab - Meningkatkan kualitas diri 	
	<p>D: Kalo menurut aku secara umum ya kesehatan mental itu berpengaruh sih sama</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Berpengaruh satu sama lain 	

	<p>pengembangan diri. Karena gini, ibaratnya kalo secara fisik aja kamu sehat, pasti kamu bisa kerja kan? Pasti kerjaanmu itu bisa berjalan dengan baik dengan lancar. Jadi, menurut aku kesehatan mental itu ya kondisi ketika batin kita, jiwa kita, kondisi dan keadaan kita tuh dalam keadaan normal sehingga kita bisa menjalankan aktivitas dan menikmati aktivitas yang kita lakukan itu. Sedangkan, kalo pengembangan diri sendiri menurut aku tuh kayak sebuah usaha seseorang sih untuk meningkatkan kemampuan dirinya</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kondisi jiwa normal - Mampu menjalankan aktivitas - Meningkatkan kemampuan 	
	<p>E: Kalo menurutku sendiri ya kesehatan mental itu lebih ke kondisi seseorang dimana mereka itu punya kesejahteraan emosional dan psikologis yang kelihatan di diri mereka sendiri. Ibaratnya kalo kesehatan mental itu kalo kamu punya kesejahteraan, kamu bisa mengontrol emosi atas dirimu sendiri dan itu kelihatan di diri kamu itu berarti keliatan kalo orang itu bisa dibidang kesehatan mental mereka terjaga dan kenapa penting kesehatan mental itu karena ketika kita punya mental yang sehat itu bisa membantu kita untuk mengelola emosi kita, terus membantu kita juga untuk mengurangi <i>stress</i> dan membuat kita bisa lebih tenang dan bahagia dalam menghadapi setiap hal yang mau kita jalani. Kalo untuk pengembangan diri menurut aku sendiri itu lebih ke upaya seseorang untuk meningkatkan potensi atau kualitas mereka kayak misalnya melalui pembelajaran, pemahaman, ataupun pertemuan pribadi mereka. Dan pengembangan diri itu kalo menurut aku</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kesejahteraan emosional dan psikologis - Mengontrol emosi - Mengurangi <i>stress</i> - Tenang - Bahagia - Meningkatkan potensi - Meningkatkan kualitas - Meningkatkan keterampilan - Pembelajaran - Pemahaman - Berlatih - Nilai diri - Mencari potensi 	

	sendiri penting buat meningkatkan kualitas atau keterampilan diri kita sendiri gitu kayak misalnya dengan latihan, belajar, dan mencari tau apa sih potensi yang ada di dalam diri kita dan setelah kita sudah mengetahui dan menemukan potensi itu kita bisa berlatih untuk lebih meningkatkan dan itu akan jadi nilai <i>plus</i> atau <i>value</i> dari diri kita sendiri		
002	A: Apakah Anda secara pribadi memiliki permasalahan atau pengalaman yang berkaitan dengan kesehatan mental dan pengembangan diri? Bagaimana tanggapan Anda?		Permasalahan atau pengalaman informan
	B: Jadi inti dari permasalahanku itu kan memang korban <i>bullying</i> ya dan itu Dina tau sendiri karena kita dulu satu sekolah. Disitu memang notabeneanya aku juga bener-bener baru menyadari itu kelas 8 SMP kok aku jadi korban <i>bullying</i> ya? gitu. Bener-bener yang semua angkatan gitu dari kakak kelas, adek kelas, bahkan angkatanku sendiri pun nge <i>bully</i> aku. Cuman, awalnya aku kayak cuek aja gitu loh, cuek dan biasa aja biarpun sudah main pelabrakan, main fisik, kekerasan secara verbal, dan lain-lain. Karena aku sendiri korban <i>bullying</i> sama teman-teman satu sekolah jadi ada penolakan disitu. Nah, terus habis itu mulai <i>down</i> -nya itu dan mulai kerasa banget itu ya ketika berada di rumah juga aku ga menemukan tempat untuk bercerita karena memang pada saat itu kebetulan banget keluargaku lagi renggang-renggangnya juga. Terus singkat cerita, masuk ke fase yang memang bener-bener parah banget dan ini lah awal mula aku langsung ke psikiater, Din. Jadi, awal gejalanya tuh gini, kayak lagi belajar nih ya kan, kebetulan	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Bullying</i> - Kekerasan fisik - Kekerasan verbal - Penolakan dari lingkungan - Permasalahan keluarga - Psikiater - Bipolar 	

	<p>waktu itu aku duduk tuh samping jendela ya. Nah, waktu itu lagi <i>try out</i> terus dari lapangan basket itu kayak ada yang manggil aku nih kenceng banget. Terus aku langsung nengok dong, tapi kok kosong? gaada sama sekali dan itu sangat sering terjadi akhirnya kayak setiap ke kantin ada yang manggil. Nah, kebetulan kan dulu aku nasrani kan Din, jadi aku sempat nanya ke pak pendeta, sempat dibawa ke pendeta maksudnya kayak udah sampai nanya aku nih siapa yang ganggu sih? Sampai sempat doa barenglah, kebaktian, dan segala macam. Tapi, tetap berlanjut. Kalo fisik itu, dulu dadaku itu sering sakit banget kayak deg-degan parah gitu loh setiap aku lagi mau belajar dan sampai lah aku di fase yang gamau belajar dan sekolah lagi karena saking capeknya. Aku juga udah sering banget merasa pusing dan gejala yang paling menonjol itu adalah aku sering banget merasa ada yang manggil aku. Nah, ternyata dari situ dokter bilang aku harus dirujuklah ke psikiater dan pada saat itu kebetulan pada tahun itu belum ada psikiater kan di daerah kita, jadi akhirnya aku di rujuk lah ke Balikpapan. Nah, disitu aku ngelewat in banyak banget tahap dan salah satunya yaitu aku disuruh ngejawab pertanyaan yang banyak banget dan itu bener -bener yang ditanyain detail banget mulai dari keseharian kita, keluarga kita, pendidikan kita, pola pertemanan, dan sebagainya tuh ditanyain. Nah, ternyata itu kayak rekam medis lah istilahnya dan ternyata disitulah diagnosanya bipolar. Dulu aku juga inget banget pernah pengen</p>		
--	---	--	--

	<p>ikut ekstrakurikuler vokal sama <i>marching band</i> dan itu bener-bener yang ditolak begitu aja. Nah, karena itu lah Din aku yang awalnya emang dasar anaknya ekstrovert parah tapi justru malah dapat penolakan dari mana-mana jadinya aku ngerasa <i>down</i> parah pada fase itu. Nah, kalo ngebahas bipolaraku itu gejalanya kayak yang tiba-tiba tuh kalo bahagia ya bahagia banget tapi kadang di satu moment tuh kayak <i>down</i> tuh ya yang <i>down</i> parah banget sampe yang udah di fase capek banget sama hidupku</p>		
	<p>C: Kalo dari aku pribadi ya Din, aku sih pasti ya punya permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental dan pengembangan diri. Pokoknya karena permasalahan itu, jadi berdampak banget lah ke perkuliahanku buat pengembangan diriku juga. Tapi ya itu ga selalu dari luar aja atau dari faktor eksternal (lingkungan) aja, tapi bisa juga karena diri aku sendiri. Tapi kalo bicara soal permasalahan yang dekat-dekat ini kualami, aku punya permasalahan terkait kesehatan mental ini karena faktor lingkunganku. Jadi, dulu aku awal-awal kuliah Din difitnah sama beberapa orang yang akhirnya itu tuh ngebuat citra atau <i>image</i>-ku di depan orang lain jadi buruk. Singkat ceritanya, banyak banget lah yang ngejauhin aku, bahkan ya Din aku tuh pada saat itu sampai ada di titik yang susah banget buat dapat kelompok tiap ada tugas yang mengharuskan kita buat berkelompok-kelompok gitu dan bayangkan itu terjadi hampir di semua mata kuliah selama 5 semester. Tapi yaudahlah gapapa, aku pada saat itu tetap berusaha aja</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Faktor eksternal (lingkungan) - Faktor internal - Fitnah - <i>Image</i> buruk - Penolakan dari lingkungan 	

	<p>buat nangepinnya dengan terus introspeksi diri atau ngeliat lagi segala perbuatanku yang mungkin atau memang kurang menyenangkan di hati orang lain ataupun ga sesuai lah dengan yang mereka inginkan. Aku juga mikir ya itu kan di luar kendaliku. Memang sih sekarang juga boleh dibbilang udah ga sedikit kok orang di luar sana tuh yang sudah sangat sadar tentang kesehatan mental ini, tapi ya gitu hanya sedikit sekali orang yang mau peduli dengan kesehatan mental orang lain karena lebih memikirkan dirinya sendiri</p>		
	<p>D: Kalo boleh langsung cerita aku tuh ngerasa udah terlalu banyak sih kena mental <i>breakdown</i>. Misalnya kayak sekarang gini nih Din, aku tuh kayak lagi pengen banget yang namanya ngebangun <i>personal branding</i>. Tapi, aku ngerasa orang-orang tuh kok kayak udah hebat ya, masa aku harus mulai dari 0 banget gitu. Ya kalo boleh dibbilang secara ga langsung tuh minder Din dan itu tuh yang bikin aku jadi susah berkembang karena pikiran-pikiran yang seperti itu. Karena pikiran ku yang udah kemana-mana aku sendiri pun pada akhirnya jadi ga konsisten sama hal itu, padahal aku senang banget ngelakuinnya. Nah, terus selain itu, jadi sebenarnya aku tuh kayak punya trauma gitu loh Din. Trauma masa kecil, akan keluarga, akan takut ditinggalkan semua orang. Itu karena kedua orangtua ku itu kerja, jadi aku tuh apa-apa sendiri, kebiasaannya sendiri jadi aku trauma buat ditinggalin dan itu terjadi dari aku umur 3 tahun, masih kecil banget. Jadi, istilah kayak kesepian gitu loh Din. Itu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mental <i>breakdown</i> - Susah berkembang - Trauma masa kecil - Takut ditinggalkan - Kesepian - Menutup diri - Bergantung - Selingkuh - Rusaknya kepercayaan - Psikolog - Psikiater - Masalah <i>relationship</i> - Gangguan fungsi otak - <i>Major depressive disorder</i> - <i>Anxiety</i> 	

	<p>secara ga langsung ya buat aku jadi orang yang menutup diri sama lingkungan. Aku bukan tipe yang bisa langsung klop gitu loh kalo ketemu sama orang apalagi orang-orang baru ya. Lebih ke bingung gimana sih cara mulainya gitu loh karena kalo boleh dibilang aku terbiasa ga punya kedekatan yang kayak gimana-gimana sama orang dari dulu. Jadi itu yang bikin aku sekarang kalo udah ngerasa dekat banget sama orang jadi tipe yang <i>needy</i> banget. Nah, itu jadi sumber masalah juga Din, karena semisal aku ditinggalin nih sama orang yang udah aku percaya terkhusus disini yang aku maksud adalah cowokku, aku jadi berontak gitu loh, ngerasa yang kehilangan banget, ngerasa ga punya siapa-siapa lagi dan secara ga langsung aku juga ngerasa aku kayak gabisa hidup dengan diriku sendiri gitu loh Din. Kayak mau kemana mana harus ngikut pacar, ambil keputusan ini itu tergantung pacar, itu sebenarnya kan ga selamanya baik juga ya dan itu kadang jadi <i>problem</i> juga. Jadi ketergantungan gitu lah Din. Setahun yang lalu, itu aku udah pengen banget dan udah bilang juga ke pacarku untuk temenin aku ke psikolog. Untuk masalahku pasti dia udah tau Din tentunya, aku udah sering banget cerita ke dia. Aku minta dia temenin aku untuk aku bisa ke psikolog mengurangi keresahanku, kesakitanku, kegelisahanku dengan kehidupan di masa laluku Din, trauma masa laluku. Dia mengiyakan tuh dan aku mikir oke dia akan jadi orang pertama yang nemenin proses ku untuk berjuang ngelawan masa laluku, yang nemenin aku</p>		
--	---	--	--

	<p>nyembuhin rasa trauma di masa lalu, dia akan jadi orang yang pertama nemenin aku ke psikolog. Tapi pada saat itu karena satu dan lain hal, banyak halangan juga yang mengharuskan LDR jadi kita gajadi untuk pergi ke psikolog pada saat itu. Nah, setahun setelahnya di akhir 2022 justru pacarku sendiri orang pertama yang bikin aku akhirnya harus pergi ke psikolog Din. Dia tau masalahku Din, tapi dia selingkuh, dia tambah lagi masalah baru dan buat aku makin jadi yang mikir kok begini sih? Orang yang selama ini aku percaya kok ternyata begitu. Aku udah kesepian banget di masa lalu, sulit untuk percaya sama orang dan giliran aku sudah percaya sepenuhnya kok malah kepercayaanku dirusak gitu aja. Disitulah akhirnya aku tau kalo aku didiagnosa punya <i>major depressive disorder</i> atau depresi berat dengan <i>anxiety</i>, yang mana karena hal itu aku juga udah dirujuk ke psikiater. Aku tuh baru sekali Din ke psikolog tapi udah langsung dapat diagnosa, karena kan sebelum ke psikolog tuh aku catetin semua apa yang aku ingat untuk aku bilang nanti pas di psikolog, karena aku kan pelupa nah itu salah satu faktor yang aku terima juga dari trauma masa lalu, bikin aku jadi cepat pelupa. Gangguan fungsi otak lah intinya yang mengharuskan aku untuk minum obat, makanya cepat lupa bahkan hal-hal yang baru aja aku lakuin itu cepet banget lupanya, tapi untuk hal-hal semua hal yang udah lama banget sampai bertahun-tahun yang lalu pokoknya hal-hal yang jadi salah satu buat aku trauma itu tuh</p>		
--	---	--	--

	<p>aku ingat se jelas itu, aku ingat detailnya, aku ingat jamnya bahkan, aku sampai ingat gimana perasaanku, sampai pernah juga di posisi yang tangan ku sampai gemeteran tuh aku juga ingat rasanya gimana.</p>		
	<p>E: Jadi dulu pas aku SMP tepatnya di 2 SMP aku tuh punya badan yang memang ibaratnya kalo kakak tau arti bongso, itu lah aku kak dan tinggi. Sementara kalo di tempat aku itu kak, anak anaknya tuh yang kecil-kecil gitu loh yang masuk SMP. Sementara kalo aku itu memang beda sendiri untuk anak umur segitu dan perbedaan itu membuat aku jadi mencolok kak dari yang lainnya. Makanya dulu aku tuh sering dibilangin kingkong karena badanku memang yang tinggi dan besar. Dan karena mencolok itu jadi kayak ya enak aja di <i>bully</i> sama mereka pada saat itu. Aku dibilangin kingkong lah, menjelek-jelekan fisik aku yang agak gendut dan tinggi itu dan mungkin menurut dia juga aku beda sendiri kan kak jadi ya kayak mereka tuh kayak mikir "<i>pertumbuhanmu itu loh kayak ga normal</i>" karena memang sebedanya itu. dia ledekin aku, dia bilangin aku kingkong segala macam, tua lah, punya muka tua, terus dan dari situ dia ngajak teman-temannya yang lain gitu loh untuk ikutan <i>bully</i> aku. Akhirnya pada saat itu yang <i>bully</i> aku jumlahnya 3 orang dan itu teman sekelas aku semua. Nah, dari situ aku dibully terus sampai naik kelas 9 pun aku selalu berharap selalu berdoa juga supaya aku tuh ga sekelas lagi sama mereka. Tapi ternyata sekelas juga tapi hanya 2 orang. Nah, pokoknya setiap hari setiap aku ngapa-</p>	<p>- <i>Bullying</i> - Kekerasan fisik</p>	

	<p>ngapain, setiap ada kesempatan aku pasti selalu <i>dibully</i>, waktu aku istirahat bahkan pas lagi makan pun itu mereka selalu <i>bully</i> aku. Bahkan mereka suka banget <i>bully</i> aku dengan bilang aku bawa makanan babi lah, kayak gitu. Mereka bilang “<i>ih kingkong makan apa tuh? pasti bawa babi ya?</i>”. Kayak gitu kak, sampe kayak aku makan aja gabisa tenang. Pernah saat itu mereka goyang-goyangin mejaku sampai aku ga bisa makan bekalku, ntah kadang mereka juga sampai kekerasan fisik gitu kak sampai kayak di dorong dalam posisi aku sedang makan. Makanya aku tuh dulu yang kayak sesedih itu sesakit itu kak, ditambah teman-teman aku yang lain tuh dulunya aku punya teman-teman tuh gak yang melerai atau apa gitu kak, tapi justru malah ngebiarin aku di <i>bully</i>, bahkan ada juga yang ketawa</p>		
003	<p>A: Bagaimana Anda menjaga keseimbangan antara kesehatan mental dan tuntutan kehidupan sehari-hari?</p> <p>B: Jadi, kalo lagi <i>down</i> banget nih, aku cari cara yang bisa aku pake gitu. Misal, kalo aku pada saat itu yaudah aku berusaha untuk lebih meningkatkan kepercayaan diriku meskipun ada dan banyak penolakan dari orang-orang sekitarku. Jadi, aku tetap melanjutkan hidupku dengan hobi-hobiku, dengan kesenanganku, dengan apa yang bisa aku lakukan pada saat itu. Bahkan, yang gabisa aku lakukan sekalipun yaudah aku mencoba untuk mengeksplor itu. Nah, bahkan sekarang pun oh aku lagi <i>down</i> nih dan ga lagi baik-baik aja kan sekarang ya, maksudnya lagi patah hati patah hatinya tapi aku tu caranya untuk memuaskan itu yaudah aku nulis juga gitu loh, aku kerja,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Meningkatkan kepercayaan diri - Memperbanyak kegiatan - Menjalankan hobi - Mengeksplor berbagai aktivitas baru - Tidak memperdulikan kata orang - Jujur pada diri sendiri - Membaca - Menulis 	<p>Cara informan menjaga kesehatan mental</p>

	<p>jadi banyakin kegiatan sih sebenarnya kalo aku. Cari cara yang bisa bikin kamu tuh tau gimana caranya kamu bisa mempertahankan mentalmu dan tetap bisa mengembangkan dirimu. Jadi, aku berusaha untuk tidak memperdulikan apa kata orang tapi aku tetap mengikuti apa sih yang sebenarnya aku pengen dan bisa aku lakukan. jadi kalo menurut kamu, kamu lagi ga baik-baik aja, coba untuk jujur sama dirimu sendiri atau tadi kayak yang aku bilang karena aku lagi di posisi lagi senang-senangnya membaca, ayok coba deh ngeliat banyak hal apalagi tentang kesehatan mental itu dari banyak sudut pandang gitu, kalo dari aku kan dari buku iya dari sosial media juga iya, jadi ya coba dilakukan gitu loh. Baca buku atau ngeliat postingan-postingan yang berkaitan dengan isu yang pengen kita cari tau</p>		
	<p>C: Wah kalo ini, caraku buat ngejaga keseimbangan antara kesehatan mental dan tuntutan kehidupan sehari-hari dengan beberapa hal sih Din. Pertama, aku harus bisa mengelola emosiku dengan baik. Aku juga harus bisa melihat potensi diriku yang memang bisa buat aku kembangin. Terus, yang mungkin cukup sulit ya Din untuk dilakukan kebanyakan orang, aku tuh berusaha untuk menyadari dan terima gitu loh kalo ketidaksempurnaan yang aku punya ini ya merupakan sikapku untuk mencintai diriku sendiri. Dan yang paling penting dan yang paling utama ya kita harus bersyukur dalam segala hal sih, bersyukur dengan apa yang kita peroleh, dengan apa yang kita punya, ga cuman yang sekarang</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mengelola emosi dengan baik - Mengembangkan potensi - Mencintai diri sendiri - Bersyukur 	

	<p>aja, ga cuman yang baik-baik aja, tapi untuk semua proses kehidupan yang kita jalani ini, kita harus bersyukur</p>		
	<p>D: Jadi, sebenarnya Din aku juga kayak berusaha jalanin hidupku tuh ya dengan memendam semuanya di dalam hati gitu loh Din disisi lain. Di luar tuh cuek aja, mikir kalo dia juga punya kehidupan yang lain, kayak <i>people come and go</i> lah ya istilah nya kalo orang bilang. Tapi aslinya yang terjadi ga segampang itu Din, itu cara aku aja yang secara ga langsung masih mendem sebenarnya. Nah, tapi dibalik itu Din karena ada masalah itu, orang-orang ga selamanya bisa sama aku, banyak juga yang ninggalin aku, aku jadi pengen ngebuktiin kalo aku tuh hebat kalo aku tuh bisa kok sebenarnya ngelewat ini, ngerti ga sih? Pengen bilang kalo sebenarnya aku tuh ga <i>worth it</i> untuk ditinggalin. Jadi lebih pengen ngebuktiin aja sih Din, itu cara aku untuk bisa ngembangin diri aku lebih baik. Contoh aja nih <i>case</i>-nya dalam cerita percintaan ya, aku tuh cara ngembangin diri aku tuh gini, aku kan dulu SMA di Stece kan Din, aku selama di sekolah aku ikutin semua hal yang bisa bikin aku senang, aku <i>upload</i> di sosial media yang secara langsung itu aku buat untuk bilang kalo aku tuh udah di posisi ini loh. Aku juga lagi berusaha buat ngembangin <i>personal branding</i> ku dengan baik di sosial media pun itu juga termasuk salah satu cara ku sih din buat ngembangin diri aku, meskipun ya belum secara konsisten kulakukan tapi aku sedang mengusahakan itu gitu loh, aku mau</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Memendam - Membuktikan - Membangun <i>personal branding</i> 	

	berusaha sedikit demi sedikit, mau bangkit dari ketidak pedean ku selama ini		
	E: Nah ini, kalo menurut aku sih kalo menjaga keseimbangan yang pertama itu pasti <i>positif thinking</i> sih itu yang paling tepat karena aku itu kak orangnya tipe yang apa apa itu berpikir keras kalo nggak tercapai itu bisa yang nangis banget, <i>stress</i> banget. Selain itu, aku juga orangnya gampang terpengaruh dengan penilaian orang tentang aku. Jadi aku itu berubah ya motivasi nya karena tuntutan penilaian orang lain. Jadi menurut aku, <i>positif thinking</i> itu sangat perlu untuk ngejaga keseimbangan antara kesehatan mental dan tuntutan kerja kita sehari-hari. Jadi memang ada kalanya ya kita itu berusaha untuk bodo amat lah dengan hal seperti itu	- Berpikir positif - Tidak memperdulikan kata orang	
004	A: Mengapa Anda tertarik untuk melihat pesan atau informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri dalam akun <i>Instagram @menjadimanusia.id</i> ? Mengapa memilih untuk mengikuti akun <i>Instagram</i> tersebut? Hal apa yang pertama kali muncul di benak Anda?		Alasan ketertarikan informan pada akun <i>Instagram</i> Menjadi Manusia
	B: Hmm kalo ga salah sih dari tahun 2019 deh dan itu sebenarnya secara ga sengaja aja gitu loh lewat di eksplor <i>Instagram</i> dan itu juga kan kalo orang ngeliat postingan kayak gitu kan pasti karna <i>relate</i> kan ya awalnya, kayak wah cocok nih, informasinya juga yang lengkap banget menurut aku, bahasanya ringan dan dikemasnya simpel jadi aku cepat paham sama apa yang disampaikan. Akhirnya aku buka akunnya dan lihat oh ternyata cocok nih, dari situ akhirnya tertarik dan sampai sekarang masih suka ngikutin postingannya, gitu	- <i>Relate</i> - Informasinya lengkap - Bahasanya ringan - Dikemas secara simpel - Mudah paham	

	<p>C: Kalo aku sih, pesan-pesan dari setiap konten yang diberikan tuh kayak nyadarin aku gitu loh Din, buat aku tuh jadi kayak ayok kita tuh harus cinta harus sayang sama diri kita sendiri. Itu penting banget. Terus, menurut aku juga, pesan atau informasi dalam akun <i>Instagram</i> Menjadi Manusia ini juga jadi salah satu contoh akun yang membahas tentang pentingnya kesehatan mental di masa kini. Pertimbangannya juga ngeliat dari segala aspek, dari banyak sudut pandang kayak misalnya lingkungan sekitar yang memang itu tuh bisa loh berpotensi besar memengaruhi kesehatan mental dan pengembangan diri seseorang</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bersumber dari banyak sudut pandang - Meningkatkan kesadaran 	
	<p>D: Kalo soal tertariknya itu karena ini Din, akun <i>Instagram</i> Menjadi Manusia itu bisa menyuarakan apa yang gabisa aku suarakan. Karena sebenarnya gini Din, aku tuh butuh banget didengar dan pengen banget menyuarakan apa yang ada di dalam hati dan pikiranku, tapi aku ga dapat gitu loh aku gabisa, tapi setelah aku baca kalimat informasi dalam akun itu kadang langsung mikir nah ini loh yang ku maksud. Kalo soal ngikutin akunnya, itu pertama kali karna aku pada saat itu tau lebih dulu sama akun <i>Youtube</i>-nya mereka. Nah dari situ lah karna aku merasa <i>relate</i>, jadinya aku cari tau lebih jauh lah tentang akun Menjadi Manusia ini dan kebetulan ada <i>Instagram</i>-nya, jadi langsung dong aku <i>follow</i>, gitu. Karena penasaran juga sih, aku liat-liat lah <i>story</i>-nya, aku juga liat postingan-postingannya dan ternyata ya akun itu sih yang memang bisa menyuarakan apa yang sebenarnya pengen aku suarakan, makanya</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu menyuarakan - <i>Relate</i> 	

	kan Din pada saat itu 2020 aku sampe ikut juga tuh komunitasnya yang ada di <i>Line</i>		
	E: Nah kalo ini, dari sejak aku <i>follow</i> akun ini memang postingan yang ada di akun Menjadi Manusia itu kata-kata yang mereka sajikan ini sih kak, memotivasi aku banget, karena apa? ya pasti karena hampir semua itu <i>relate</i> lah dengan kehidupanku dengan apa yang aku alami, jadi kebanyakan tuh pas aku liat aku jadi berpikir “ <i>oh iya iya benar juga yang mereka bilang itu</i> ” dan dari situ setelah aku liat ya aku akhirnya juga mulai menerapkan gitu loh, secara tidak langsung aku mengingat dan berusaha melakukan juga	- Memotivasi - <i>Relate</i>	
005	A: Bagaimana Anda menafsirkan pesan atau informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri dalam akun <i>Instagram @menjadimanusia.id</i> ?		
	B: Nah, aku tuh ya Din bener-bener yang ga secara sengaja ngeliat tentang gimana caranya kita mengafirmasi diri kita untuk tetap berpikir positif. Mungkin kalo dipandangan orang yang gatau, afirmasi itu kayak dendam. Tapi setelah aku ngeliat lagi lewat postingan-postingan yang ngasih pembelajaran soal itu, aku ngeliat informasi-informasi itu secara ga langsung menyemangati aku jadi aku coba lah pelan-pelan untuk afirmasi ke diriku sendiri, gitu	- Afirmasi positif - Pembelajaran - Menyemangati	Penafsiran pesan oleh informan
	C: Oke, kalo ini cara aku nafsirkannya ya? Kalo aku sih dengan baca dulu <i>full caption</i> maupun isi dari postingannya sih. Dan kalo menurut aku, pesan atau informasi yang disampaikan melalui akun <i>Instagram Menjadi Manusia</i> tuh hampir semuanya menginspirasi dan ini nyadarin aku juga secara pribadi atau mungkin kita semua ya	- Membaca keseluruhan - Menginspirasi - Menyadarkan - Semua manusia berharga - Kestabilan emosional	

	<p>bahwa kita itu adalah manusia yang berharga. Kita sebagai manusia tuh harus bisa tetap dan terus menjaga kesehatan mental karena ini ada kaitannya juga dengan pengembangan diri. Jadi, kestabilan dari kondisi emosional dan fisik kita tuh sangat berperan penting sih dalam pengembangan diri kita juga</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kestabilan fisik 	
	<p>D: Sempat ngeliat juga nih postingan soal <i>Law of Attraction</i> (LOA). Nah sebelum aku tau itu, aku tuh orangnya pesimis banget, aku bener-bener anggap kayak semuanya itu ga berpihak sama aku, semua itu kayak hitam putih hitam putih aja gitu loh. Tapi dengan adanya informasi tentang LOA itu, aku sekarang jadi punya <i>note</i> sendiri gitu. Din di dalam pikiranku, kadang aku juga tulis apa yang aku mau di buku setiap hari, aku selalu <i>manifesting</i> diriku supaya bisa lebih baik lagi sekarang. Jadi setelah aku dapat pesannya, aku <i>actionnya</i> ya dalam bentuk aku nulis. Pokoknya menurut aku, informasi yang disampaikan dalam akun <i>Instagram</i> Menjadi Manusia tuh sangat berdampak sih buat individu yang memiliki pengalaman atau permasalahan dengan kesehatan mentalnya. Banyak juga isu-isu maupun contoh-contoh kasus tentang kesehatan mental yang memang boleh dibilang itu tuh relevan dengan kehidupan kita. Informasi-informasi yang disampaikan juga mereka kemas dan utarakan secara sederhana, jadi gampang banget untuk kita khalayak tuh cerna dan pahami</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Memahami - <i>Law of Attraction</i> (LOA) - Catatan - <i>Manifesting</i> - <i>Action</i> - Berdampak - Relevan 	
	<p>E: Nah kalo ini, walaupun kebanyakan itu <i>relate</i> yah postingannya dengan apa yang aku alami, tapi kan ga semua ya kak. Jadi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Relate</i> - Mengidentifikasi - Motivasi 	

	aku tuh lebih yang <i>scroll scroll</i> dan mengidentifikasi gitu sih kak mana sih yang informasi-informasinya itu sesuai dengan apa yang aku alami dan itu tuh motivasinya emang cocok gitu dengan yang aku alami, jadi ya itu tadi, aku mengidentifikasi dulu postingan mana atau informasi mana yang sekiranya memang sejalan dan aku butuhkan pada saat itu, dan aku juga liat lagi mana nih yang memang sekiranya mampu untuk aku lakukan	- Sejalan	
006	A: Bagaimana Anda menghubungkan pesan atau informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri dengan pengalaman Anda secara pribadi?		Proses menghubungkan pesan
	B: Aku tipe orang yang sangat merasakan kayak yaudah ketika aku ngalamin suatu hal terjadi sama aku yaudah lah aku coba untuk merasakannya aja. Jadi, hal-hal yang bisa aku tangkap dan hubungkan dengan kesehatan mental diriku itu menurut aku kayak berat gitu loh untuk dilakukan. Aku tuh langsung mikir oh yaudah jangan dulu untuk dilakukan gitu loh karena aku tau kapasitas diriku. Kalo soal berpengaruh ya tentu ada beberapa hal yang memang berpengaruh karena cara itu cocok dengan aku, tapi ketika memang aku merasa aduh kayaknya ini berat deh untuk dilakukan berarti yaudah nggak dulu deh. Jadi, menyesuaikan aja mana yang tepat sama pengalaman kita	- Kapasitas diri - Berpengaruh - Menyesuaikan dengan pengalaman	
	C: Waktu itu pas banget aku nemu Din postingan yang memang <i>relate</i> banget sama aku di postingannya Menjadi Manusia di tanggal 9 Juni. Di dalam postingan itu dibilang gini “ <i>Cukup pikiran mereka saja yang buruk, kita jangan. Kita tetap</i>	- Menyadari - Mengoreksi diri - Berjanji	

	<p><i>melangkah. Daripada mengoreksi kesalahan orang lain atas penilaian mereka kepada diri kita, lebih baik kita mengoreksi diri sendiri</i>". Nah, aku mikir pada saat itu, kalo aku ga sesuai nih dengan apa yang mereka bilang, ngapain aku harus marah? ngapain aku harus sakit hati juga? Jadi yang perlu aku sadari waktu itu selama hidup di dunia ini, ya aku pasti ga akan terlepas lah dari komentar orang lain. Pasti ada penilaian dari orang lain entah tentang pekerjaan atau hal-hal lain yang memang berkaitan dengan aku, gitu. Ada yang ngeliatnya dari sisi yang baik sehingga mendatangkan dukungan, tapi pastinya ada juga yang ngeliatnya itu dari sisi negatif sehingga itu secara langsung bisa aja memunculkan pikiran yang buruk dan akhirnya mengomentari aku dengan kata-kata yang memang menyakitkan. Ya kita juga tau ya Din ya, kalo pada dasarnya manusia mungkin atau memang lebih cenderung menilai segala sesuatu tuh dari luar, misalnya dari penampilan atau fisik. Tapi, seiring berjalannya waktu aku tuh sadar gitu loh bahwa mereka tuh ga pantas menilai aku seperti itu. Pokoknya waktu itu Din, ya aku cuman bisa mengoreksi diriku dan berjanji aja sama diriku sendiri kalo aku bisa jadi pribadi yang jauh lebih baik, lebih sabar, lebih bersyukur, dan pastinya bisa lebih fokus juga dengan apa yang aku kerjakan</p>		
	<p>D: Nah kalo ini cara aku hubunginnya pasti ya itu lebih ke cari cara nanganinnya sama cari tau tentang dimana dan kapan sih fasenya mereka itu dateng gitu loh, gejala-</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mencari tahu - Memahami - Menerapkan 	

	<p>gejala dari diagnosaku ini. Kalo dari informasi yang aku dapatkan di sosial media tentang kesehatan mental aku pasti ini sih kayak lebih nyarinya yang tips, jadi soal metode yang <i>butterfly hug</i> yang udah aku jelasin tadi itu juga salah satunya yang aku dapat di <i>Instagram</i> Menjadi Manusia dan itu berpengaruh buat aku yang mengalami diagnosa itu. Kalo pengembangan diri jujur aku masih berusaha sampai detik ini sih Din, masih <i>on going</i> lah untuk menemukan sebenarnya aku nih bisa apa? punya apa? gitu. Tapi, kalo ngeliat dari aku yang tidak pede ini, masih suka <i>insecure</i> dan <i>overthinking</i>, ya aku hubunginnya sih pesan-pesan yang aku liat di sosial media khususnya <i>Instagram</i> Menjadi Manusia, ya salah satunya itu tadi dengan aku berusaha memahami dan menerapkan dengan mencoba membangun <i>personal brandingku</i>. Aku menghubungkannya dengan ya menyesuaikan dengan apa yang sedang aku alami, gitu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Metode <i>butterfly hug</i> - Membangun <i>personal branding</i> 	
	<p>E: Kalo menurut aku menghubungkan pesan dengan pengalamanku secara pribadi aku nangepnya sih kayak kita baca nih postingannya di dalam akun Menjadi Manusia itu dan kita ingat ingat juga masalah yang kita alami dan itu kita hubungkannya dengan mengambil sisi motivasi yang ada di dalam postingan itu sih. Jadi ibaratnya kita ingat ingat lagi kejadian masa lalu kita yang sesuai dengan postingan itu. Dulu aku pernah ngalamin kejadian kayak apa sih, apa aja, makanya aku jadinya cari lah informasi yang</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mengambil sisi motivasi - Memahami <i>monkey mine</i> - Menghargai diri sendiri 	

	<p>memang sesuai dengan pengalamanku itu untuk akhirnya bisa aku lakukan sesuai dengan apa yang aku baca dan lihat. Nah pernah saat itu aku liat postingannya dengan Feby Putri yang membahas tentang misi dalam menghargai diri sendiri tanpa harus memaksakan diri dengan standar yang dibuat oleh orang lain. Kalo aku hubungkan dengan permasalahan yang aku alami, disitu nyadarin aku sih bahwasanya ini adalah sebuah <i>monkey mine</i> yang ada di dalam diri aku yang memang merasakan keresahan dan kebingungan karena adanya <i>overthinking</i> itu tadi</p>		
007	<p>A: Bagaimana tanggapan Anda sebelum dan sesudah melihat informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri tersebut?</p> <p>B: Aku tuh jadi punya sudut pandang yang baru yang lebih luas dengan mikir oh ternyata cara menyikapinya seperti ini dan mungkin akhirnya ada beberapa cara juga yang bisa aku terapin di dalam hidupku. Meskipun kayak yang dulu-dulu itu sebelum aku tertarik dengan akun-akun pengembangan diri ini ya, dulu aku lebih berfokus dan hanya ingin melakukan yang sesuai dengan caraku aja gitu loh. Tapi setelah aku ngeliat postingan-postingan itu, aku jadi ngeliat sudut pandang yang lebih luas gimana sih caranya untuk membantu mengeluarkan aku dari hal-hal yang terkadang tuh bikin mentalku jadi terganggu lagi. Nah, itu setelah adanya akun itu, ya aku jadi kayak punya jendela baru gitu loh. Din istilahnya, aku jadi bisa gini bisa gitu dan itu sangat-sangat membantu banget</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sudut pandang yang luas - Jendela baru - Cara menyikapi 	Perubahan yang dialami informan

	<p>C: Kalo boleh jujur, aku tuh sebelumnya bukan tipe pribadi yang senang atau suka membaca kalimat-kalimat motivasi seperti yang diunggah oleh akun <i>Instagram</i> Menjadi Manusia. Tapi, setelah apa yang aku alami dengan semua pergumulan yang aku jalani kemarin aku tuh jadi jadi sadar bahwa informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri yang aku liat tuh sebenarnya <i>relate</i> loh dengan pengalaman-pengalaman pribadi banyak orang. Informasi yang aku lihat ya, khususnya terkait kesehatan mental dan pengembangan diri dalam postingan akun <i>Instagram</i> Menjadi Manusia, banyak sih yang akhirnya tuh nyadarin aku bahwa aku tuh layak dan aku ga sendiri kok. Aku harusnya bisa menjadi manusia yang jauh lebih baik</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pergumulan - Memberikan kesadaran - Lebih baik - Tidak sendiri 	
	<p>D: Kalo ini, aku sempat ngeliat juga nih postingan soal <i>Law of Attraction</i> (LOA). Nah sebelum aku tau itu, aku tuh orangnya pesimis banget, aku bener-bener anggap kayak semuanya itu ga berpihak sama aku, semua itu kayak hitam putih hitam putih aja gitu loh. Tapi dengan adanya informasi tentang LOA itu, aku sekarang jadi punya <i>note</i> sendiri gitu Din di dalam pikiranku buat tetap berpikir secara positif. Kadang aku juga tulis apa yang aku mau di buku setiap hari, aku selalu <i>manifesting</i> diriku supaya bisa lebih baik lagi sekarang. Jadi setelah aku dapat pesannya, aku <i>actionnya</i> ya dalam bentuk aku nulis</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Law of Attraction</i> (LOA) - Pesimis - Hitam putih - Catatan - Berpikir positif - <i>Manifesting</i> - Lebih baik 	
	<p>E: Nah, sebelum ngeliat postingan tentang kesehatan mental maupun pengembangan diri ya pastinya kita gatau apa apa ya</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak ada pemahaman - Pemahaman baru 	

	<p>tentang itu, gaada pemahaman tentang isu-isu itu juga. Tapi kalo udah ngeliat kita jadi tau dan lebih paham sih kenapa itu penting buat kita. Bahkan, ada postingan-postingan yang mengarahkan kita untuk melakukan misalnya hal-hal untuk mengembangkan diri itu bisa kita lakuin gitu loh. Jadi, bedanya sebelum dan sesudah ya kalo sesudah kita akhirnya jadi punya pemahaman dan pengertian yang baru sih</p>	- Pengertian baru	
008	<p>A: Menurut Anda, apakah pesan atau informasi yang disampaikan dalam postingan akun <i>Instagram</i> @menjadimanusia.id membantu Anda dalam memperoleh informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri? Bagaimana tanggapan Anda?</p>		Manfaat pesan terhadap informan
	<p>B: Aku ngeliat dari jaman-jamannya dulu waktu aku pertama kali kena bipolar, aku liat sih menurut aku kesehatan mental itu kayak acuhkan gitu loh Din ya kan? Kalo mau dibandingkan dengan sekarang saking luasnya sosial media itu dengan konten-kontennya yang berkaitan dengan kesehatan mental dan pengembangan diri itu pasti pada akhirnya sangat-sangat membantu gitu loh dan tentunya memotivasi juga. Setelah adanya akun itu, ya aku jadi kayak punya jendela baru gitu loh Din istilahnya, aku jadi bisa gini bisa gitu dan itu sangat-sangat membantu banget</p>	<p>- Memberikan motivasi - Jendela baru</p>	
	<p>C: Iya pasti dong sangat membantu. Akun Menjadi Manusia kan juga secara rutin mengunggah informasi tentang kesehatan mental dan pengembangan diri. Untuk orang yang selalu <i>insecure</i> atau <i>overthinking</i> kayak aku nih, pastinya akun <i>Instagram</i> Menjadi Manusia membantu banget buat aku untuk selalu berpikiran positif</p>	- Berpikir positif	

	<p>D: Kalo aku ya Din, kalo kesehatan mental menurutku karena aku udah di fase yang udah dapet diagnosa gitu loh Din, yaitu <i>major depressive disorder</i> atau depresi berat dengan <i>anxiety</i>, yang mana karena hal itu aku juga udah dirujuk ke psikiater. Nah pesan-pesan dan informasi yang ada di akun <i>Instagram</i> menjadi manusia itu secara ga langsung membantu aku loh Din buat aku lebih apa ya kayak misal aku ada masalah nih Din, jalan ku belok, nah kadang setelah aku dapat afirmasi yang positif dari informasi yang aku lihat di akun itu, secara ga langsung itu ngebangun kesadaranku sih, Din. Aku jadi lebih paham, bisa lebih ngerti juga buat setidaknya mengurangi hal-hal yang memang ga baik buat aku. Jadi, memang itu membantu banget</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Afirmasi positif - Membangun kesadaran - Memberikan pemahaman - Menambah pengertian 	
	<p>E: Membantu, membantu banget. Kita tuh kadang cuman tau kesehatan mental oh ya begini begini tapi yang ga mendalam banget gitu kan. Tapi kalo kita udah nemu akun yang memang khusus menjelaskan tentang itu tentang kesehatan mental dan pengembangan diri, pasti kita tuh dapat informasi yang lebih banyak, nambah pengetahuan kita juga soal isu ini, gitu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan informasi - Menambah pengetahuan 	
009	<p>A: Bagaimana tindakan Anda setelah melihat pesan atau informasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri dalam akun <i>Instagram @menjadimanusia.id</i>?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Meningkatkan kepercayaan diri - Melakukan kegiatan produktif - Memperbanyak kegiatan - Menjalankan hobi 	Tindakan informan setelah memperoleh informasi
<p>B: Nah ini kalo dari aku ya, aku tau caranya nge <i>back up</i> diriku tuh gimana dan seperti apa. Pada akhirnya cara itu lah yang aku pakai untuk ngembangin diri aku. Jadi, oke gapapa seberapa <i>down</i> aku, pun aku punya cara untuk tetap bangkit lah istilahnya. Jadi, kalo lagi <i>down</i> banget nih, aku cari cara</p>			

	<p>yang bisa aku pake gitu. Misal, kalo aku pada saat itu yaudah aku berusaha untuk lebih meningkatkan kepercayaan diriku meskipun ada dan banyak penolakan dari orang-orang sekitarku. Jadi, aku tetap melanjutkan hidupku dengan hobi-hobiku, dengan kesenanganku, dengan apa yang bisa aku lakukan pada saat itu. Bahkan, yang gabisa aku lakukan sekalipun yaudah aku mencoba untuk mengeksplor itu. Jadi, aku berusaha untuk tidak memperdulikan apa kata orang tapi aku tetap mengikuti apa sih yang sebenarnya aku pengen dan bisa aku lakukan. Cari cara yang bisa bikin kamu tuh tau gimana caranya kamu bisa mempertahankan mentalmu dan tetap bisa mengembangkan dirimu. Karena apa? karena hidup kan harus tetap berlanjut, gitu</p>	<p>- Mengeksplor hal baru</p>	
	<p>C: Kalo ini, tentunya aku berusaha sih untuk mengolah kesehatan mentalku dengan baik, ya walaupun belum bisa dibilang yang maksimal banget juga, tapi setidaknya sedikit bisa membantu aku dalam mengembangkan diriku, untuk hal-hal yang memang mendukung cita-cita dan masa depanku. Kalo saat ini sih aku mikir bahwa terkadang kita tuh sukar membedakan mana yang disebut perjuangan, mana yang disebut memaksakan diri. Jadi kalo saat ini, yang harus diusahakan menurut aku adalah kesehatan fisik dan mental untuk bertahan hidup. Sisanya hanya secukupnya saja, karena gaada yang lebih penting dari ketenangan batin dan kesehatan diri sendiri, gitu kalo aku</p>	<p>- Menjaga kesehatan fisik dan mental - Menjaga ketenangan batin</p>	
	<p>D: Dengan adanya informasi tentang <i>Law of Attraction</i> (LOA) itu, aku sekarang jadi</p>	<p>- <i>Law of Attraction</i> - <i>Butterfly Hug</i></p>	

	<p>punya <i>note</i> sendiri gitu Din di dalam pikiranku, kadang aku juga tulis apa yang aku mau di buku setiap hari, aku selalu <i>manifesting</i> diriku supaya bisa lebih baik lagi sekarang. Jadi setelah aku dapat pesannya, aku <i>actionnya</i> ya dalam bentuk aku nulis. Selain itu, tindakan yang kulakukan namanya <i>butterfly hug</i> Din, jadi kamu kedua tangan tuh disilang di dada terus kamu peluk lah dirimu sendiri. Itu ngaruh di aku, tapi kamu juga harus ngasih afirmasi positif juga ke dirimu. Jadi misal gini, kamu gatau ini arah pikiranmu itu kemana, kalo dulu dalam pikiranku tuh selalu bilang kamu jahat, kamu jelek, kamu ga layak, pokoknya berisik banget. Tapi kamu harus paksa untuk hilangkan itu, kasih afirmasi yang positif ke dalam dirimu sampai setidaknya ada satu suara yang bilang kalo kamu tuh ga kayak gitu kok. Kamu harus paksa untuk kembali ke jalan yang lebih baik</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Manifesting</i> - Menulis 	
	<p>E: Kalo dari ceritaku tadi, dulu kan aku orangnya memang yang benar-benar ga aktif organisasi, ga percaya diri, dan lain lain. Aku banyak banget ngeliat informasi tentang caranya mengembangkan diri dalam aku <i>Instagram</i> Menjadi Manusia dan sekarang aku mencoba untuk melawan apa yang ga mampu aku lakukan untuk melatih aku supaya bisa memimpin, kita bisa ngomong menyampaikan pendapat, makanya aku coba untuk keluar lah dari zona nyamanku dan coba untuk ngikutin organisasi-organisasi yang memang bisa melatih itu mengembangkan keterampilan yang sebelumnya aku tuh ga punya gitu loh.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Melatih diri - Keluar dari zona nyaman - Mengembangkan keterampilan - Belajar 	

	Akhirnya dari organisasi-organisasi itu aku bisa banyak belajar gimana caranya memimpin, mengelola kelompok dalam organisasi, bagaimana caranya kita menyampaikan pendapat untuk pengembangan organisasi itu sendiri. Yang dari awalnya gatau banget dan ga berani banget nih ngomong di depan umum, akhirnya ketika masuk organisasi aku jadi belajar		
010	<p>A: Bagaimana tanggapan Anda terhadap stigma terkait kesehatan mental dan pengembangan diri yang terbentuk dalam masyarakat?</p> <p>B: Mereka itu ga akan pernah bisa merasakan apa yang kita rasakan kalo mereka sendiri belum pernah berada diposisi yang kita alami. Jadi, mau digimanain pun ketika mereka yang udah punya stigma yang sangat kuat yah mungkin dengan pendapat mereka entah jauh dari Tuhan lah dan sebagainya ya karena mereka ga berada diposisi kita aja dan kalo boleh aku bilang ya, mungkin belum waktunya aja karena kesehatan mental itu ga kita dapatkan dari hal-hal yang kompleks aja misal dari <i>broken home</i> atau <i>toxic relationship</i>, kita tuh akan ada kok ngalamin fase-fase <i>down</i>-nya dan itu akan menyerang mental itu udah pasti. Orang-orang yang menilai gitu kan mungkin adalah orang-orang yang hidupnya masih berada di zona nyaman. Jadi mungkin ngomong begitu pun ya mudah dan yaudah aja gitu merkanya. Jadi, menurutku mereka-mereka yang seperti itu sih yang seharusnya banyak baca dan lihat informasi-informasi mengenai ini</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Berada pada zona nyaman - Kurangnya literasi - Kurangnya pengertian 	Tanggapan informan terhadap stigma masyarakat

	<p>C: Menurut aku, sampai sekarang pun masih banyak sih orang-orang yang menyepelkan kesehatan mental. Padahal, kesehatan mental ini sangat penting ya, apalagi ini bisa sangat berpengaruh banget ke berbagai aspek kehidupan. Jadi menurut aku, pentingnya kesehatan mental dan dampaknya bagi pengembangan diri tuh perlu ditingkatkan lagi informasinya dan terus disuarakan. Karena ga jarang, seseorang yang memiliki permasalahan kesehatan mental itu langsung di-<i>judge</i> sebagai orang yang gila atau kurang waras. Nah hal ini nih yang sebenarnya menunjukkan bahwa kurangnya kesadaran mengenai kesehatan mental dikalangan masyarakat itu jadinya menimbulkan stigma buruk terhadap masalah kesehatan mental. Dan kalo terus dibiarkan ya akan semakin banyak juga korban yang tidak bisa ditolong</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Menyepelkan - <i>Judge</i> atau menghakimi - Kurangnya kesadaran 	
	<p>D: Nah ini sebenarnya salah satu alasan kenapa aku ga cerita Din ke orang tua ku kalo aku pergi ke psikolog. Jadi gaada yang tau, aku gatau juga respon mereka akan seperti apa kalo mereka tahu dan aku takut mereka justru malah memojokkan aku gitu loh, Din. Karena kalo di tempat ku gini ya Din masih agak ga paham sama yang beginian, yang kayak anggap remeh gitu loh dan dari stigma-stigma ini kasian sih Din sampai ada kan orang-orang yang bunuh diri dan lain sebagainya. Padahal sebenarnya mereka tuh butuh untuk didengerin aja tapi ternyata karena keburu takut, terus kuatnya stigma sebagian orang, jadi lah seperti itu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Memojokkan - Menganggap remeh 	

	<p>E: Menurutku sih kak, orang-orang yang punya stigma kayak gitu tuh mending ini deh perbanyak literasi tentang kesehatan mental, coba cari-cari supaya kita tuh memperluas pemahaman kita bahwa ga semua orang tuh punya kesehatan mental yang menurut kamu apa sih dibuat-buat. Intinya kesehatan mental tiap orang tuh ga sama belum tentu sama kayak kamu, gitu. Mungkin kamu cara menghadapi masalah itu lebih ke tipe <i>enjoy</i> sedangkan orang lain yang punya permasalahan dengan kesehatan mental dia nggak segampang itu cara menyikapi masalahnya. Jadi menurutku orang-orang yang punya stigma kayak gitu mending perbanyak aja literasi, cari-cari informasinya, dan posisikan dirimu di orang yang punya kesehatan mentalnya yang bermasalah supaya kamu itu juga bisa lebih sadar dan turut merasakan gitu loh bahwa setiap orang itu beda-beda dan ga bisa kita samain</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Memperbanyak literasi - Mencari informasi - Memperluas pemahaman - Memposisikan diri - Lebih menyadari - Turut merasakan 	
011	<p>A: Menurut Anda, sejauh mana informasi mengenai kesehatan mental dan pengembangan diri penting dikomunikasikan secara publik?</p> <p>B: Wah kalo ini penting banget sih, karena ya itu tadi ya, kita tuh bahkan kadang gatau loh kalo kita lagi sakit. Benar kan? Bahkan waktu itu aku pun ternyata baru sadar waktu kelas 8 SMP ternyata aku sakit. Karena simpelnya gini, ketika ada orang nih yang pengen ajak kamu jalan, tapi sebenarnya hatimu itu mungkin karena kamu lagi capek atau ada hal-hal yang mengharuskan kamu untuk menolak gitu yaudah tolak aja. Kalo iya, iya. Kalo nggak, nggak, gitu. Karena kalau kita harus menyeimbangkan diri kita</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lebih tenang - Lebih menerima - Melihat banyak hal - Banyak sudut pandang 	Peran penting terpaan pesan

	<p>dengan kemauan-kemauannya orang lain maupun ekspektasi orang lain ke kita, itu lah yang secara ga langsung ngebuat mental kita terganggu nih pada akhirnya. Jadi kalo menurut kamu, kamu lagi ga baik-baik aja, coba untuk jujur sama dirimu sendiri. Ayok coba deh ngeliat banyak hal apalagi tentang kesehatan mental itu dari banyak sudut pandang gitu, kalo dari aku kan dari buku iya dari sosial media juga iya, jadi ya coba dilakukan gitu loh. Karena banyak juga loh orang-orang yang takut ke psikiater karena orang anggapannya gini, kalo aku ke psikiater ya berarti aku gila, nah aku dulu masih mikirnya yang kayak gitu soalnya. Padahal sama sekali nggak, aslinya dengan kita mau terbuka kita bisa lebih tenang, hati kita bisa lebih menerima juga, kita bisa ngeluarin apa yang ga keluar jadi keluar. Jadi ya menurut aku penting banget sih untuk informasi tentang kesehatan mental dan pengembangan diri ini dikomunikasikan</p>		
	<p>C: Menurut aku, informasi tentang kesehatan mental dan pengembangan diri harus terus diinformasikan kepada publik sih karena secara sederhana dengan mental yang sehat maka seseorang akan memiliki pikiran yang lebih positif juga, lebih fokus dan terarah lah istilahnya. Sehingga hal ini akan berdampak baik bagi individu tersebut, dimana itu nantinya akan memudahkan mereka juga gitu loh untuk mengumpulkan konsentrasi dan tenaga mereka dalam melakukan berbagai aktivitas dengan maksimal, gitu sih Din</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pikiran positif - Lebih fokus - Lebih terarah - Berdampak - Mengumpulkan konsentrasi - Melakukan aktivitas dengan maksimal 	

	<p>D: Penting banget sih menurutku, karena dengan itu setidaknya masyarakat kita itu bisa lebih <i>aware</i> kan Din jadi paham juga, jadi ketika kita yang bener-bener ga paham dengan apa yang terjadi dengan diri kita, setidaknya ada lah <i>awareness</i> yang kita dapatkan dari situ. Akupun sebelum aku yakin dan memutuskan untuk ke psikolog aku pun pasti cari-cari tau dulu Din informasi seputar ini, gitu. Khususnya pada saat itu lebih ke gejala fisik yang aku cari tau. Jadi memang ya penting Din buat informasi mengenai kesehatan mental dan pengembangan diri ini dikomunikasikan secara publik</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lebih menyadari - Paham - Mendapatkan kesadaran 	
	<p>E: Karena menurut aku isu kesehatan mental ini memang sekarang juga lagi gencar-gencarnya apalagi dikalangan anak-anak muda yang memang punya masalah keluarga, pertemanan, dll. Jadi menurutku memang penting banget sih kak karena secara ga langsung itu ngasih dukungan juga ke mereka yang gaada orang yang bisa dijadikan mereka untuk tempat buat curhat. Saling memberikan dukungan satu sama lain dan bisa secara ga langsung itu bisa mengubah stigma ataupun mendorong perubahan perilaku juga sih buat orang lain</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dukungan - Mengubah stigma - Mendorong perubahan perilaku 	
012	<p>A: Bagaimana Anda berpikir penggunaan media sosial dapat berperan dalam mendukung kesehatan mental dan pengembangan diri?</p>		Peran penggunaan media sosial
	<p>B: Aku ngeliat dari jaman-jamannya dulu waktu aku pertama kali kena bipolar, aku liat sih menurut aku kesehatan mental itu kayak diacuhkan gitu loh Din, ya kan? Kayak ga banyak dibahas dan mungkin dulu juga media sosial masih ya gimana lah tau</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wadah edukasi 	

	<p>aja kan ya? Nah, tapi kalo mau dibandingkan dengan sekarang saking luasnya sosial media itu dengan konten-kontennya pada akhirnya sangat-sangat membantu. Sekarang tuh media sosial udah dijadikan wadah untuk mengedukasi terkait kesehatan mental dan pengembangan diri itu, dan ya memang itu berpengaruh bagi aku pribadi untuk lebih <i>aware</i></p>		
	<p>C: Sejauh pengetahuanku ya nih Din, saat ini menurut aku media sosial itu justru lebih banyak menyebabkan kecemasan, stress, depresi bahkan membuat seseorang jauh dari interaksi secara langsung dengan orang lain ga si? Namun, dibalik itu, yang perlu disadari disini bahwa melalui media sosial informasi tentang kesehatan mental dan pengembangan diri itu bisa loh kita dapatkan. Penggunaan media sosial secara bijak dan adanya keseimbangan dalam penggunaannya, sangat mungkin untuk memberikan dampak yang positif dalam penyebaran informasi yang mendukung kesehatan mental dan pengembangan diri. Setiap kita sebagai manusia pasti membawa dan punya lukanya masing-masing, ya kan? entah karena keluarga, percintaan, atau lainnya. Ketika kita takut untuk menceritakan atau berbagi dengan orang lain, disitulah media sosial mempunyai peran untuk membagikan informasi atau motivasi tentang segala proses kehidupan, seperti yang ditampilkan di dalam akun <i>Instagram Menjadi Manusia</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Menyebabkan kecemasan - <i>Stress</i> - Depresi - Jauh dari interaksi secara langsung - Penggunaan secara bijak - Memberikan dampak positif - Penyebaran informasi - Memberikan motivasi 	
	<p>D: Kalo mau balik lagi soal penggunaan sosial, kita tau sendiri ya kalo penggunaan media sosial bagi kita itu udah kayak suatu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Berpengaruh - Termotivasi - Tergerak 	

	<p>kebutuhan lah ya, tiap hari kita buka hp, tiap berapa jam kita buka sosial media juga, dan menurutku semakin banyak kita mendapatkan terpaan terkait isu kesehatan mental dan pengembangan diri di sosial media, secara ga langsung peran dari sosial media itu sendiri sudah berpengaruh buat kita karena bisa loh dari informasi yang kita dapatkan itu, kita jadi termotivasi, jadi tergerak, jadi lebih paham, dan lebih <i>aware</i> juga tentunya dengan kondisi yang sebenarnya sedang kita alami tapi kita ga sadari hal itu. Secara ga langsung juga, informasi yang kita dapatkan itu telah memenuhi kebutuhan kita akan hal itu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lebih memahami - Menyadari - Memenuhi kebutuhan 	
	<p>E: Kalo menurutku penting, apalagi lewat media sosial karena media sosial kan semua orang udah pake ya. Jaman sekarang juga penyebaran informasi itu lebih gampang gitu loh lewat media sosial. Jadi menurutku memang penting banget sih kak karena secara ga langsung itu ngasih dukungan juga ke mereka yang gaada orang yang bisa dijadikan mereka untuk tempat buat curhat, menurutku media sosial bisa jadi tempat kita buat mencari tau atau bisa juga memberikan dukungan ke orang yang memang mengalami permasalahan terkait kesehatan mental contohnya misalnya dari kolom komentarnya itu kan juga bisa jadi media kita untuk saling <i>sharing</i>, karena aku liat di akun Menjadi Manusia itu banyak sih yang saling <i>sharing</i> lewat kolom komentar dan yang lainnya pun ikut <i>sharing</i> juga soal pengalamannya, saling memberikan dukungan satu sama lain dan bisa secara ga langsung itu bisa mengubah stigma ataupun</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Memudahkan penyebaran informasi - Memberikan dukungan - Tempat bercerita - Mengubah stigma - Mendorong perubahan perilaku 	

	mendorong perubahan perilaku juga sih buat orang lain		
--	--	--	--

