

KOMUNIKASI VISUAL KESEHATAN MENTAL MELALUI DOODLE : ANALISIS SEMIOTIKA KONTEN INSTAGRAM @WANTJA “SULIT UNTUK BERBAHAGIA”

Devi Purnamasari¹, Zahrotul Umami², Retno Cahyaningrum³
^{1,2,3}Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Dian Nuswantoro
Jl. Imam Bonjol 207, Semarang, 50131
(024) 3517261

e-mail : dev.purnamasari9@dsn.dinus.ac.id¹, zahrotul.umami@dsn.dinus.ac.id², ningrumretnocahya@gmail.com³

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel :

Diterima : 29 November 2024
Disetujui : 6 Desember 2024

Kata Kunci :

Doodle, Instagram, Kesehatan Mental, Komunikasi Visual, Semiotika

ABSTRAK

Kesehatan mental semakin mendapat perhatian di era digital, namun stigma dan kurangnya pemahaman masih menjadi tantangan besar dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Media sosial, khususnya ilustrasi visual seperti doodle, menawarkan pendekatan yang efektif dalam menyampaikan pesan terkait kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis komunikasi visual mengenai kesehatan mental melalui konten doodle di akun Instagram @wantja dengan pendekatan semiotika Roland Barthes. Teori semiotika digunakan untuk memahami makna denotasi, konotasi, dan mitos yang terkandung dalam ilustrasi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, dengan data diperoleh melalui observasi virtual dan dokumentasi konten. Hasil penelitian menunjukkan bahwa doodle yang dibuat @wantja mampu menyederhanakan isu-isu kompleks kesehatan mental, seperti tekanan sosial dan ekspektasi, sehingga pesan dapat diterima dan dipahami audiens dengan lebih baik. Doodle digunakan untuk membangun keterhubungan emosional dengan audiens, menyampaikan pesan yang estetis dan bermakna, serta mendorong refleksi mendalam. Penelitian ini menyimpulkan bahwa komunikasi visual melalui doodle dapat menjadi media yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental.

ARTICLE INFO

Article History :

Received : date of received article
Accepted : date of accepted article

Keywords:

Doodle, Instagram, Mental Health, Visual Communication, Semiotics

ABSTRACT

Mental health has been gaining more attention in the digital era, yet stigma and a lack of understanding remain major challenges in raising public awareness. Social media, particularly visual illustrations such as doodles, offer an effective approach to delivering messages about mental health. This study aims to analyze visual communication regarding mental health through doodle content on the Instagram account @wantja, using Roland Barthes' semiotic approach. The semiotic theory is employed to interpret the denotative, connotative, and mythological meanings embedded in the illustrations. This research adopts a descriptive qualitative method, with data collected through virtual observation and content documentation. The findings indicate that the doodles created by @wantja simplify complex mental health issues, such as social pressure and unrealistic expectations, making the messages more accessible and understandable for the audience. The doodles are used to establish an emotional connection with the audience, delivering aesthetically pleasing and meaningful messages that encourage deep reflection. This study concludes that visual communication through doodles can be an effective medium for raising awareness and understanding of mental health.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan isu yang semakin mendapatkan perhatian di era digital ini. Meskipun demikian, stigma dan kurangnya pemahaman tentang kesehatan mental masih menjadi tantangan utama dalam upaya meningkatkan kesadaran masyarakat. Di sisi lain, perkembangan media sosial telah membuka peluang baru dalam menyebarkan informasi dan edukasi terkait kesehatan mental. Kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya, serta menyesuaikan diri secara harmonis agar merasa nyaman dan aman (Marwan, 2022). Kesehatan mental tidak dapat didefinisikan secara sederhana sebagai keadaan bebas dari gangguan kesehatan mental, karena hal tersebut merupakan suatu rangkaian kompleks yang dialami secara berbeda pada masing-masing individu (World Health Organization, 2022) dalam (Tulandi, 2021).

World Health Organization (2021) melaporkan bahwa setiap tahun terdapat lebih dari 700.000 orang meninggal dunia karena bunuh diri. Untuk setiap kasusnya, terdapat lebih banyak lagi orang yang melakukan percobaan untuk bunuh diri. Diketahui bahwa bunuh diri merupakan penyebab kematian keempat secara global pada tahun 2019 untuk usia 15-29 tahun. Oleh karena itu, pencegahan bisa dilakukan dengan cara meningkatkan kesadaran masyarakat secara khusus tentang kesehatan mental terlebih dahulu. Oleh karena itu, mempromosikan kesehatan mental di tengah masyarakat adalah sebuah prioritas bersama bagi seluruh dunia. Dalam usaha untuk memenuhi kebutuhan penderita kesehatan mental, World Health Organization (2022) mengungkapkan bahwa perlu ada perawatan kesehatan mental berbasis komunitas sehingga lebih mudah diakses dan diterima daripada perawatan institusional (Marwan, 2022).

Salah satu bentuk komunikasi yang menarik dan efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan mental adalah melalui ilustrasi digital. Salah satu keunggulan ilustrasi digital adalah fleksibilitasnya, yang memungkinkan seniman untuk menuangkan imajinasi mereka tanpa batasan fisik (Gibran, 2024). Fleksibilitas ini menciptakan peluang untuk menyampaikan berbagai pesan secara kreatif, termasuk tema-tema kompleks seperti kesehatan mental. Salah satu jenis ilustrasi yang efektif untuk menyampaikan pesan kesehatan mental adalah doodle art, yang memadukan visual sederhana namun bermakna untuk menarik perhatian dan mendorong refleksi mendalam. Seperti yang dilakukan oleh ilustrator doodle dengan akun Instagram @wantja. Pemilik akun Instagram @wantja memiliki nama asli Irwan Wantja, seorang pria kelahiran 22 Mei 1996.

Wantja memulai karirnya sebagai konten creator kesehatan mental sejak tahun 2020 sekitar bulan Juli. Melalui akun Instagram-nya @wantja, Irwan Wantja secara konsisten menghadirkan konten-konten visual berupa doodle yang dikombinasikan dengan pesan teks mengenai kesehatan mental. Konten-konten ini tidak hanya sekedar menarik perhatian, tetapi juga menyampaikan pesan yang mendalam dan relevan dengan isu kesehatan mental. Melalui karya-karyanya, @wantja kerap mengangkat tema yang dekat dengan pengalaman emosional audiens, termasuk karya berjudul "Sulit untuk Berbahagia". Konten ini menarik untuk dianalisis karena menggambarkan kondisi psikologis yang relevan dengan banyak individu di era modern, di mana kebahagiaan tekanan hidup dan stigma sosial yang sering menghalangi tercapainya kebahagiaan.

Doodle Art atau seni corat-coret adalah gaya menggambar sederhana yang dapat merepresentasikan bentuk-bentuk konkret maupun abstrak. Seni ini membutuhkan ketelitian, imajinasi, dan kecerdasan dalam mengatur konsep serta ide pada suatu media (Rohidi, 2011). Hasil karya Doodle Art mungkin tidak memiliki bentuk yang terstruktur, namun tetap terlihat unik dan menarik. Seni ini juga mengekspresikan kebebasan imajinasi tanpa batas, dituangkan dalam bentuk-bentuk yang tidak teratur (Wicitra et al., 2023). Pada konteks konten kesehatan mental oleh @wantja, doodle berperan sebagai media yang mampu menyederhanakan konsep-konsep kompleks menjadi lebih mudah dipahami dan diterima oleh audiens. Kombinasi antara gambar yang ekspresif dan teks yang kuat memungkinkan penyampaian pesan kesehatan mental yang efektif, baik dari segi estetika maupun makna.

Teori semiotika menjadi alat analisis yang relevan untuk memahami komunikasi visual dalam doodle art. Semiotika, sebagaimana dijelaskan oleh Roland Barthes, adalah studi tentang

tanda dan makna, yang mencakup bagaimana elemen visual dan tekstual membentuk narasi dan memengaruhi persepsi audiens. Semiotika adalah ilmu yang mempelajari tanda (sign) dan simbol, yang menjadi salah satu tradisi penting dalam kajian komunikasi. Semiotika mencakup teori tentang tanda yang berfungsi merepresentasikan berbagai hal, seperti objek, gagasan, situasi, emosi, dan lainnya (Rayhaniah, 2022). Analisis semiotika memungkinkan penelitian ini untuk mendalami bagaimana elemen-elemen visual seperti garis, warna, simbol, dan teks digunakan dalam karya “Sulit untuk Berbahagia” untuk menyampaikan pesan tentang kesehatan mental.

Penelitian ini berjudul “KOMUNIKASI VISUAL KESEHATAN MENTAL MELALUI DOODLE : ANALISIS SEMIOTIKA KONTEN INSTAGRAM @WANTJA ‘SULIT UNTUK BERBAHAGIA’ ”, berfokus pada bagaimana komunikasi visual terkait kesehatan mental dikonstruksi melalui konten doodle art pada akun Instagram @wantja. Dengan pendekatan semiotika, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana elemen-elemen visual dan tekstual dalam karya tersebut bekerja secara sinergis untuk menciptakan narasi yang kuat, sekaligus memengaruhi pemahaman audiens tentang pentingnya kesehatan mental.

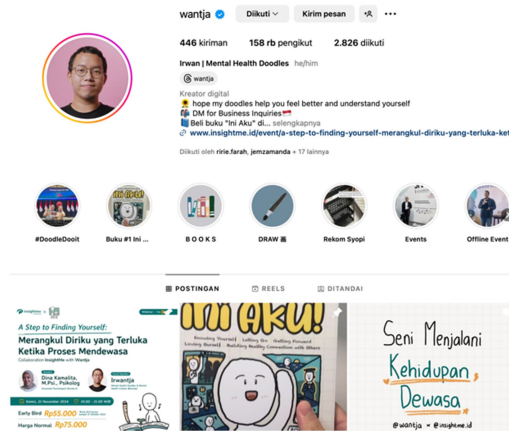
2. METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif, dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Teori yang digunakan adalah teori semiotika Roland Barthes melalui pemaknaan penanda (signifier) dan petanda (signified) untuk mengetahui makna pada relasi tanda denotasi, konotasi dan mitos yang terdapat dalam ilustrasinya (Gibran, 2024). Akun Instagram @wantja menjadi objek dalam penelitian ini, serta sebuah konten visual doodle berjudul “Sulit untuk Berbahagia” yang menjadi unit analisis dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui dua teknik yakni observasi virtual dan dokumentasi untuk memperoleh data primer dan sekunder yang dibutuhkan, setelah itu data dianalisis menggunakan semiotika Roland Barthes. Peneliti menggunakan dua jenis sumber data yaitu data primer dan data sekunder (1) Sumber Data Primer yang digunakan oleh peneliti adalah konten feeds doodle @wantja berjudul “Sulit untuk Berbahagia” (2) Sumber Data Sekunder yang digunakan oleh peneliti adalah jurnal ilmiah dan artikel internet. Teknik analisis data menggunakan tiga teknik yaitu reduksi data, penyajian data, dan verifikasi/penarikan kesimpulan. Untuk menguji keabsahan atau validitas data menggunakan teknik triangulasi data (Prasetyo, Rahmawati, *et al.*, 2021).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Konten Doodle Kesehatan Mental pada Instagram @wantja

Doodle art merupakan gaya menggambar dengan teknik mencoret yang sering kali terlihat abstrak. Hasil karya ini terkadang tidak memiliki bentuk yang jelas, namun tetap memiliki daya tarik dan keunikan tersendiri (Wahyudi, 2022). Gaya gambar ini bersifat sederhana, namun dapat merepresentasikan makna yang diinginkan oleh pembuatnya. Selain itu, doodle art juga memiliki efek menenangkan bagi pembuatnya, dan karya yang dibuat dengan penuh perasaan serta jiwa cenderung menjadi lebih menarik, unik, dan bermakna (Sunni, 2016).



Gambar 1. Akun Instagram @wantja
[Sumber: Instagram, 2024]

Akun Instagram @wantja memanfaatkan doodle sebagai medium utama untuk menyampaikan pesan terkait kesehatan mental. Doodle yang diunggah memiliki gaya visual sederhana namun efektif dalam menyampaikan pesan-pesan kompleks secara ringan dan mudah dipahami. Karakteristik unik dari akun ini ialah fokus pada topik kesehatan mental dan self-development. Wantja menggunakan ilustrasi yang relatable dengan situasi sehari-hari, seperti perasaan kesepian, pentingnya jeda, hingga tantangan menjadi dewasa. Kontennya dilengkapi dengan teks informatif dalam bahasa sehari-hari yang mudah dicerna oleh berbagai kalangan.

Karakter utama dalam doodle sering digambarkan sebagai figur sederhana (tanpa detail wajah kompleks), yang membantu audiens merasa lebih mudah mengidentifikasi diri dengan pesan yang disampaikan. Warna-warna lembut dan pastel mendominasi feed akun @wantja, menciptakan suasana yang menenangkan. Warna cerah hanya digunakan untuk memberi penekanan pada elemen tertentu, seperti kata kunci atau ikon pendukung. Setiap doodle dirancang dengan layout yang rapi. Elemen visual seperti gambar, teks, dan ikon diberi ruang cukup sehingga tidak terkesan penuh atau membingungkan.



Gambar 2. Konten Doodle “Sulit untuk Berbahagia”
[Sumber: Instagram, 2024]

Konten doodle dari akun Instagram @wantja berjudul “Sulit untuk Berbahagia” yang diunggah pada tanggal 26 Mei 2024 ini memiliki beberapa elemen visual dan karakteristik khas yang mendukung penyampaian pesan tentang kesehatan mental. Berikut analisisnya :

1. Bentuk Visual

Konten feeds menggunakan gaya tulisan tangan yang sederhana dan informal, memberikan kesan personal dan intim sehingga membuat pembaca merasa lebih dekat dengan pesan yang disampaikan. Setiap slide memiliki tata letak yang rapi dengan fokus utama pada teks dan ilustrasi yang mendukung, menciptakan keseimbangan visual yang menarik.

2. Ilustrasi

Konten feeds menggunakan doodle dengan garis sederhana dan tidak terlalu detail. Ilustrasi ini mendukung pesan dengan cara yang ringan dan mudah dicerna, karakter yang digambar seringkali menunjukkan emosi seperti cemas, sedih, atau bingung, yang relevan dengan tema kesehatan mental. Konten memiliki beberapa simbol yang mencerminkan konsep abstrak, seperti tangan yang menggenggam erat (ketidakikhlasan) atau garis-garis seperti awan gelap yang mewakili keramaian pikiran.

3. Warna

Konten feeds menggunakan warna hitam dan putih dengan sedikit aksen merah. Pemilihan ini membuat pesan lebih fokus pada isi tanpa gangguan visual.

3.2 Analisis Semiotika Konten Visual pada Konten Instagram @wantja berjudul “Sulit untuk Berbahagia”

Teori Semiotika Roland Barthes berpusat pada tiga konsep utama, yaitu makna denotatif, konotatif, dan mitos (Wiecitra et al., 2023.). Denotasi merupakan sistem makna pertama, sedangkan konotasi adalah sistem makna kedua. Pendekatan ini sering disebut sebagai “two orders of signification,” di mana tanda denotatif terdiri dari penanda dan petanda, tetapi pada saat yang sama juga dapat berfungsi sebagai tanda konotatif. Makna denotatif memiliki sifat yang langsung dan pasti, yaitu makna literal yang disepakati secara sosial dan merujuk pada realitas. Hubungan antara tanda dengan referensinya atau kenyataan ditunjukkan secara eksplisit dalam makna denotatif. Sebaliknya, tanda konotatif mencakup penanda dengan makna yang lebih terbuka, tidak langsung, implisit, dan tidak pasti.




Gambar 3. Semiotika Roland Barthes
[Sumber: Halim,B & Patriansah, M. 2023]



Makna konotasi melibatkan aspek emosional, nilai budaya, serta ideologi. Adapun mitos, dalam teori ini, adalah pesan yang dihubungkan dengan aspek sosial dan budaya masyarakat, baik secara eksplisit maupun implisit. Secara umum, semiologi Barthes bertujuan untuk memberikan metode yang lebih mendalam dalam memahami bahasa, sastra, dan masyarakat. Secara spesifik,


Barthes menekankan analisisnya pada tanda-tanda non-verbal (Barthes, 2017 dalam Halim et al., 2023).



Konten feeds Wantja yang berjudul “Sulit untuk Berbahagia” memiliki bentuk carousel dengan 10 slide konten. Sesuai karakteristik dan cirinya, konten ini berlatar belakang putih dengan gambar doodle sederhana disertai teks yang menarasikan isi konten. Berikut adalah analisis semiotika konten doodle @wantja yang berjudul “Sulit untuk Berbahagia”.



Tabel 1. Analisis Semiotika Konten Doodle
[Sumber: Data Penulis]


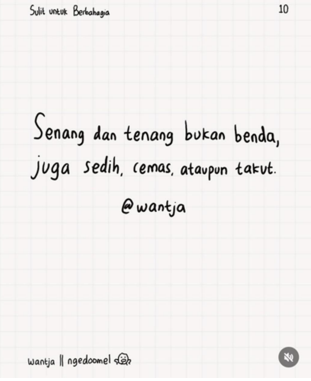
No.	Visualiasasi	Denotasi	Konotasi	Mitos
1.		<ul style="list-style-type: none"> • Ilustrasi Doodle : seseorang memakai topeng retak, seseorang yang dikerumuni orang, sekumpulan wajah dengan berbagai ekspresi (kebingungan, cemberut, atau berpikir). • Teks utama: “<i>Mengapa Sulit untuk Bahagia?</i>” di bagian tengah, menyoroti tema perasaan atau kebahagiaan. 	<p>Individu yang dikelilingi banyak orang melambangkan tekanan sosial atau kebutuhan untuk memenuhi ekspektasi orang lain. Topeng yang retak melambangkan kepura-puraan dan kerentanan seseorang yang mencoba terlihat baik-baik saja, meskipun di dalam dirinya terdapat konflik atau ketidakbahagiaan. Beragam ekspresi wajah menunjukkan variasi emosi manusia melambangkan kompleksitas perasaan yang seringkali bercampur dan sulit dipahami, bahkan oleh diri sendiri.</p>	<p>Masyarakat modern seringkali menganggap kebahagiaan sebagai tujuan akhir yang harus dicapai. Kenyataannya, kebahagiaan seringkali menjadi kompleks karena dipengaruhi oleh factor internal emosi, harapan) dan eksternal (tekanan social, budaya, materi).</p>

<p>2.</p>	<p>Siti unta Berbahaga 02</p> <p>Ketidakbahagiaan datang sebelum karena kita ingin mengendalikan hal-hal di luar kendali kita.</p>  <p>wanaja ngedoamel 2022</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ilustrasi Doodle: Orang yang sedang jatuh cinta memegang smartphone, dikelilingi tulisan “love me back”, “tidak sesuai ekspektasi”, “warisan buat aku!” serta dikelilingi objek seperti uang, hadiah, makam, dan ilustrasi yang menggambarkan keadaan bingung. • Teks : “Ketidakbahagiaan datang karena kita terlalu ingin mengendalikan hal-hal di luar kendali kita.” 	<p>Ketidakbahagiaan sering kali berasal dari keinginan manusia untuk memiliki kendali atas hal-hal yang sebenarnya di luar jangkauan mereka. Misalnya, ketika seseorang berharap untuk dicintai balik (doodle bertuliskan “love me back”) atau memiliki harta yang cukup (doodle uang dan kotak hadiah), tetapi harapan tersebut tidak terpenuhi, maka muncullah rasa kecewa atau ketidakbahagiaan. Doodle juga mencakup ekspresi sedih dan pesan tentang ekspektasi yang tidak sesuai, yang menandakan tekanan emosional dari harapan yang tidak realistis.</p>	<p>Pandangan umum bahwa kebahagiaan seseorang bergantung pada pencapaian materi atau validasi dari orang lain.</p>
<p>3.</p>	<p>Siti unta Berbahaga 03</p> <p>Ketidakbahagiaan datang karena menginginkan sesuatu tidak terjadi sebagaimana mestinya.</p>  <p>wanaja ngedoamel 2022</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ilustrasi Doodle: Satu karakter tampak bahagia sambil memegang hasil karyanya dan berada di depan tulisan “Lomba Ilustrasi,” dengan keterangan positif di sekelilingnya seperti “berbakat,” “bagus,” dan “pasti juara.” Di sebelahnya, ada karakter lain yang terlihat kecewa dan 	<p>Manusia sering merasa kecewa ketika kenyataan tidak sesuai dengan harapan yang mereka bentuk sendiri atau karena ekspektasi dari orang lain. Pada ilustrasi, karakter memiliki ekspektasi tinggi karena pujian orang lain, tetapi realitanya dia tidak mendapatkan juara. Sehingga ia merasa sedih saat realitanya tidak sesuai ekspektasi.</p>	<p>Mitos yang terkandung dalam gambar ini adalah pandangan masyarakat tentang sukses dan pengakuan. Masyarakat cenderung mengaitkan kebahagiaan dengan pengakuan eksternal, seperti kemenangan atau validasi dari orang lain.</p>

		<p>sedih, berdiri di depan podium juara, dengan keterangan “kurang sih,” “yah, kok kalah,” dan “kasihan.”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teks : “Ketidakbahagiaan datang karena menginginkan sesuatu terjadi sebagaimana mestinya”. 		
4.	<p>Siti usik Berkeha 04</p> <p>Ketidakbahagiaan datang karena kita terus mencari dan mengingini apa yang kita tidak miliki.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ilustrasi Doodle : Menampilkan karakter yang memegang smartphone dengan jumlah kamera yang berbeda. Setiap karakter mengeluh tentang jumlah kameranya, ia berkomentar “kurang!”, “belum ahh,” “tambah lagi,” dan “masa segini doang?”, yang menunjukkan ketidakpuasan. • Teks : Ketidakbahagiaan datang karena kita terus mencari dan mengingini apa yang tidak kita miliki. 	<p>Gambar ini menyiratkan sifat manusia yang selalu merasa kurang dan tidak pernah puas. Ilustrasi doodle menggambarkan perasaan kekurangan dan upaya tanpa henti untuk memenuhi sesuatu yang belum ada, meskipun hal-hal tersebut mungkin sebenarnya sudah cukup.</p>	<p>Mitos yang tercermin dalam gambar ini adalah pandangan masyarakat bahwa kebahagiaan terletak pada kepemilikan dan akumulasi barang atau pencapaian. Masyarakat sering kali menghubungkan kebahagiaan dengan memiliki sesuatu dalam jumlah yang besar atau yang lebih banyak dari sebelumnya.</p>

<p>5.</p>	<p>Siti Umi Berhaga 05</p> <p>Ketidakbahagiaan datang karena melekat dan menggenggam sesuatu terlalu erat.</p>  <p>wanaja ngedoamel 68</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ilustrasi Doodle: Gambar seseorang yang terlihat cemas atau stres, dengan ekspresi wajah yang tegang dan sejumlah objek organ di sekitarnya : mata, tangan, gigi, otak, kacamata. Teks yang berbunyi: “Ketidakbahagian datang karena melekat dan menggenggam sesuatu terlalu erat.” 	<p>Organ-organ tersebut melambangkan aspek-aspek kehidupan yang menjadi fokus perhatian atau obsesi seseorang. Mata merujuk pada pengawasan atau penilaian orang lain, otak melambangkan pemikiran berlebih (overthinking), gigi menggambarkan tekanan atau beban, kacamata mengacu pada persepsi atau cara pandang yang terbatas, dan tangan merepresentasikan tindakan atau usaha yang terus-menerus dilakukan.</p>	<p>Mencerminkan mitos yang berlaku di masyarakat bahwa kebahagiaan hanya dapat dicapai melalui pencapaian, kesempurnaan, atau penguasaan penuh atas berbagai aspek kehidupan (seperti pekerjaan, penampilan, atau pengakuan sosial). Orang sering diajarkan untuk terus “menggenggam erat” hal-hal tersebut karena dianggap penting untuk menjadi bahagia.</p>
<p>6.</p>	<p>Siti Umi Berhaga 06</p> <p>Ketidakbahagiaan datang karena kita lupa mencari damai Saat hidup kita sedang ramai.</p>  <p>wanaja ngedoamel 68</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ilustrasi doodle: Karakter dengan garis merah dan terlihat berbeda dari latar belakang yang dipenuhi sosok-sosok lain yang berwarna abu-abu dan buram. Sosok ini tampak bingung atau cemas dengan teks “buat apa hey?” di sampingnya. • Teks : “Ketidakbahagian datang karena kita lupa mencari damai saat hidup kita sedang ramai.” 	<p>Sosok yang digambar dengan garis merah melambangkan seseorang yang merasa terasing atau cemas di tengah hiruk-pikuk kehidupan. Warna merah mengindikasikan stres, emosi yang intens, atau perasaan yang menonjol dibandingkan keramaian abu-abu yang mewakili dunia luar yang sibuk. Sosok-sosok abu-abu yang kabur memberikan kesan bahwa lingkungan sekitar terasa penuh tekanan dan</p>	<p>Mitos yang disampaikan dalam gambar ini adalah kritik terhadap gaya hidup modern yang cenderung sibuk, penuh tuntutan, dan membuat orang lupa mencari ketenangan. Pencarian makna hidup yang sering hilang di tengah ambisi dan tekanan sosial.</p>

<p>7.</p>	<p>Siti usik Berbahagia 07</p> <p>Ketidakbahagiaan datang karena lupa menyertakan ikhlas dalam setiap gulir usaha.</p>  <p>wantje ngradoomel 648</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ilustrasi doodle : karakter yang tampak sedang mengingat momen kebahagiaan bersama teman-temannya atau hewan peliharaan, seperti terlihat dari balon pikiran di atas kepala karakter. • Teks : “Ketidakbahagiaan datang karena lupa menyertakan ikhlas dalam setiap gulir usaha”. 	<p>mbingungkan.</p> <p>Secara konotatif, doodle ini menyiratkan pentingnya sikap ikhlas dalam menjalani kehidupan. Perasaan kehilangan, yang digambarkan melalui perpisahan dengan teman atau hewan peliharaan, mencerminkan betapa sulitnya menerima kenyataan tanpa rasa ikhlas. Penggunaan doodle sederhana dengan garis-garis lembut mengisyaratkan kerentanan emosi manusia.</p>	<p>Ada anggapan bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai dengan mengikhlaskan segala sesuatu yang tidak dapat kita kendalikan. Dalam konteks ini, doodle memperkuat mitos bahwa ikhlas adalah sebuah kebijaksanaan yang harus dicapai untuk menghindari penderitaan emosional.</p>
<p>8.</p>	<p>Siti usik Berbahagia 08</p> <p>Bahagia mungkin tidak bisa datang setiap waktu, menetap, apalagi menyatu.</p>  <p>wantje ngradoomel 648</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ilustrasi doodle: menampilkan dua karakter yang terlibat dalam interaksi, salah satunya berusaha mengejar kebahagiaan yang dilambungkan oleh sosok kecil seperti karakter yang melompat riang, dengan nada musik di sekitarnya. • Teks : “Bahagia mungkin tidak bisa datang setiap waktu, menetap, apalagi menyatu.” 	<p>Dalam interpretasi konotatif, gambar ini menyampaikan pesan bahwa kebahagiaan adalah momen yang bersifat sementara dan tidak selalu dapat dikendalikan. Doodle menggambarkan bahwa manusia sering kali berusaha keras untuk mencapai kebahagiaan, yang justru sering kali sulit untuk ditangkap atau dipertahankan. Simbol nada musik menambahkan nuansa keceriaan dan kelincahan, menyoroti bahwa kebahagiaan adalah pengalaman yang menyenangkan</p>	<p>Masyarakat meyakini bahwa kebahagiaan adalah suatu objek yang harus dikejar dan dicapai oleh individu, padahal realitasnya lebih kompleks dan kebahagiaan tidak selalu ada sepanjang waktu. Doodle ini mendekonstruksi mitos tersebut dengan mengingatkan bahwa kebahagiaan adalah momen yang datang dan pergi, dan tidak ada jaminan untuk selalu merasa bahagia.</p>

<p>9.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Ilustrasi doodle : Seorang figur manusia yang tampak putus asa atau terjatuh. Seorang figur lain yang berdiri di depan cermin. Serta beragam buah-buahan yang digambarkan di bagian • Teks : “Meski begitu, kemampuan mengendalikan diri itu masih ada untuk menjadi penjaga di kala kita tidak baik-baik saja.” 	<p>namun fluktuatif.</p> <p>Orang yang terjatuh melambangkan seseorang yang merasa gagal, putus asa, atau kehilangan arah. Cermin melambangkan refleksi diri. Hal ini menggambarkan pentingnya introspeksi untuk memahami emosi dan kondisi mental seseorang. Buah-buahan dapat melambangkan elemen keseimbangan dan perawatan diri, seperti pola makan sehat, gaya hidup seimbang, atau aspek-aspek sederhana dalam kehidupan yang dapat membantu seseorang kembali merasa lebih baik.</p>	<p>Gambar ini mencerminkan mitos bahwa untuk menghadapi masa sulit, seseorang harus mengendalikan diri dengan baik melalui refleksi dan menjaga keseimbangan dalam hidup, termasuk aspek fisik (contohnya makanan sehat) dan mental (contohnya introspeksi). Ada pandangan bahwa kebahagiaan atau ketenangan dapat dijaga sepenuhnya jika seseorang mampu “mengendalikan diri”.</p>
<p>10.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Ilustrasi doodle : - • Teks : “Senang dan tenang bukan benda, juga sedih, cemas, ataupun takut”. 	<p>Kebahagiaan dan ketenangan adalah konsep abstrak, bukan sesuatu yang dapat dimiliki secara fisik. Kebahagiaan dan ketenangan lebih bersifat pengalaman batin yang tidak terikat pada materi.</p>	<p>Kebahagiaan dan ketenangan hanya bisa dicapai melalui kesadaran akan sifat alami emosi. Mitos ini sering muncul dalam filosofi modern, yang mengajarkan pentingnya mindfulness dan penerimaan (acceptance).</p>

Konten doodle yang diunggah oleh akun Instagram @wantja menarik berbagai respons dari netizen, yang mencerminkan bagaimana komunikasi visual dapat menjadi medium untuk mendukung kesehatan mental. Melalui kolom komentar, terlihat bahwa pesan yang disampaikan melalui doodle ini tidak hanya berhasil menginspirasi, tetapi juga menciptakan ruang aman bagi audiens untuk mengekspresikan emosi, berbagi pengalaman, dan memperoleh validasi atas perasaan mereka. Berikut adalah analisis tanggapan netizen terhadap konten doodle ini:



Gambar 4. Komentar Netizen
[Sumber: Instagram, 2024]

Tanggapan netizen terhadap konten doodle @wantja menunjukkan penerimaan positif terhadap pesan yang disampaikan. Beberapa komentar seperti dari pengguna @echawiratanu yang menyatakan “Setiap baca postingan Kak Wantja selalu bergumam ‘oh iya juga ya’, atau ‘oh bener juga ya’. Berkah selalu untukmu kak, karena menguatkan jiwa-jiwa yang rapuh. Semoga suatu hari nanti bisa bersua dengan Kak Wantja” menekankan bahwa konten tersebut memberikan penguatan emosional dan dianggap relevan dengan pengalaman pribadi mereka. Netizen juga menganggap doodle ini sebagai medium yang membangkitkan refleksi diri, sebagaimana ditunjukkan oleh @milatika_fifa yang menyadari bahwa kebahagiaan bisa menjadi hasil dari hubungan sosial di sekitarnya, ia menyatakan “Makasih min udah bikin postingan ini, jadi lebih sadar kalo kebahagiaan itu sebenarnya memang ada andil (sebab akibat) dari banyak orang terlebih yang ada di sekitar kita”. Hal ini menunjukkan bahwa doodle @wantja tidak hanya berfungsi sebagai karya seni visual, tetapi juga sebagai sarana komunikasi yang mampu menjembatani pesan emosional kepada audiensnya.

Respons lainnya, seperti dari @citrakarinna, menyoroti bagaimana konten ini melengkapi “kepingan diri” yang hilang, mengisyaratkan peran doodle sebagai pencetus rasa pengertian dan validasi atas emosi. Interaksi langsung dari kreator kepada audiens juga memperkuat ikatan emosional, menciptakan ruang komunikasi yang mendukung. Hal ini mencerminkan bagaimana komunikasi visual melalui doodle dapat digunakan secara efektif untuk mendukung kesehatan mental, menghadirkan empati, serta mendorong dialog personal di ruang digital. Analisis ini menguatkan bahwa konten semacam ini memiliki potensi besar untuk membangun komunitas yang saling mendukung di media sosial. Hasil analisis menunjukkan bahwa doodle yang digunakan oleh @wantja memanfaatkan kombinasi gambar dan teks untuk menyampaikan pesan emosional yang kuat.

4. PENUTUP

4.1. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa akun Instagram @wantja berhasil menggunakan doodle sebagai media komunikasi visual yang efektif dalam membahas isu-isu kesehatan mental. Melalui pendekatan semiotika Roland Barthes, ditemukan bahwa elemen visual dan teks dalam doodle menciptakan makna yang berlapis meliputi makna denotasi, konotasi, dan mitos. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi visual yang sederhana dapat menyampaikan pesan yang kompleks dan bermakna, memperkuat relevansi visual storytelling dalam diskursus kesehatan mental. Ilustrator doodle @wantja menggunakan kombinasi gambar dan narasi untuk membangun kesadaran audiens, memudahkan pemahaman tentang dampak psikologis dari kehidupan yang serba sibuk. Dengan demikian, doodle ini tidak hanya menjadi ilustrasi biasa, tetapi juga alat yang memicu refleksi dan diskusi yang mendalam tentang pentingnya menjaga keseimbangan mental di tengah tuntutan kehidupan modern.

4.2. Saran

Saran dari penelitian ini diharapkan penelitian selanjutnya menekankan pada persepsi follower sebagai salah satu terpaan dari visual storytelling yang dilakukan akun @wantja.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Gibran, A. M. 2024. *Analisis Karya Digital “Man In Blow” Menggunakan Teori Semiotika Roland Barthes Karya Acong*. 8(1), 1205–1212.
- Marwan, M. R. 2022. *KESEHATAN MENTAL REMAJA TERKAIT RESIKO PENULARAN HIV-AIDS (ANALISIS SEMIOTIKA PADA IKLAN LAYANAN MASYARAKAT)*.
- Prasetyo, A.R., Rahmawati, N., et al. 2021. *The Development of a Virtual Module Based on the Infographic Dynamics of Art Materials” in International Conference on Art, Design, Education and Cultural Studies (ICADECS), KnE Social Sciences, pages 178–185*. Available at: <https://doi.org/10.18502/kss.v5i6.9193>.
- Rayhaniah, S. A. 2022. Semiotika Komunikasi. In S. Darma, G. Sahri, A. Hasibuan, I. W. Tirta, I.D. Silitonga, V. M. Sianipar, M. Hasyim, Pengantar Teori Semiotika. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Rohidi, & Rohendi, T. 2011. *Metedologi Penelitian Seni*. Semarang: Citra Prima Nusantara.
- Tulandi, E. V. 2021) Strategi Komunikasi Akun Instagram Ubah Stigma Dalam Meningkatkan Kesadaran Mengenai Kesehatan Mental. *Jurnal Petik*, 7(2), 136–143. <https://doi.org/10.31980/jpetik.v7i2.1196>
- Wahyudi, W. 2022. Seni Desain Doodles Rumit Tapi Asyik. (Updated 16 Feb 2022)
URL: <https://desain-grafis-s1.stekom.ac.id/informasi/baca/Seni-Desain-Doodles-Rumit-tapi-Asyik/9ac748b9919894f0be1b2c5d896de2adf86d561b> . [Diakses pada 12 September 2024].
- Wiecitra, R., Prasinta, D., Larasati, D., & Ramadhan, G. (n.d.). ANALISIS SEMIOTIKA ROLAND BARTHES KARYA MR. DOODLE DI INSTAGRAM BERJUDUL VALENTINE DAYS. In *Seminar Nasional Desain dan Media*. <https://www.instagram.com/p/CsS4i2Ut5xl/>
- Wolipop. 2022. *Kisah Irwan Wantja dari Pengajar Kini Jadi Konten Kreator Mental Health*. (Updated 26 Aug 2021) URL: <https://wolipop.detik.com/worklife/d-6256534/kisah-irwan-wantja-dari-pengajar-kini-jadi-konten-kreator-mental-health> [Diakses pada 10 November 2024].