
Strategi Komunikasi Komunitas Teman Berjalan dalam Mengelola Kegiatan Sosial untuk Meningkatkan Kesehatan Mental (Studi Kasus Komunitas Teman Berjalan)

Muhammad Fahrezzy¹, Indah Wenerdah²,

Fakultas Sastra Budaya dan Komunikasi, Universitas Ahmad Dahlan.

Muhammad2100030079@webmail.uad.ac.id, Indah.wenerda@comm.uad.ac.id

Diterima	20	November	2024
Disetujui	27	Desember	2024
Dipublish	27	Desember	2024

Abstract

This research aims to find out how the communication strategy of the Teman Berjalan community as an NGO (Non Government Organization) in improving mental health through Instagram and Social Activities. This research uses a qualitative approach and an interpretive paradigm. By using case studies and in-depth interview collection techniques and using data reduction, data presentation and conclusion drawing in data analysis and using triangulation in validating the data obtained. Based on the results obtained by researchers, the communication strategy carried out by Teman Berjalan.id in improving mental health has had an impact on participants and followers. Starting from recognizing the audience to choosing the media used. Teman Berjalan.id uses Instagram and Social Activities to provide light education and use attractive graphics and provide a place to meet directly in order to create a network that can provide support for its participants. And from the steps they have taken, it has become the beginning to be able to increase awareness of the environment around them.

Keywords: Communication Strategy, Mental Health, Teman Berjalan

Abstrak

Penelitian yang dilakukan ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana strategi komunikasi komunitas Teman Berjalan sebagai NGO (Non Government Organization) dalam meningkatkan kesehatan mental melalui Instagram dan Kegiatan Sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan paradigma interpretif. Dengan menggunakan studi kasus dan tehnik pengumpulan wawancara mendalam dan menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan pada analisis data serta menggunakan triangulasi dalam validasi data yang diperoleh. Berdasarkan hasil yang diperoleh oleh peneliti, strategi komunikasi yang dilakukan oleh Teman Berjalan.id dalam meningkatkan kesehatan mental sudah memberikan dampak bagi peserta dan pengikutnya. Mulai dari mengenal khalayak hingga memilih media yang digunakan. Teman Berjalan.id menggunakan Instagram dan Kegiatan Sosial untuk memberikan edukasi yang ringan dan menggunakan grafis yang menarik dan memberikan sebuah wadah bertemu secara langsung supaya bisa menciptakan sebuah jaringan yang bisa memberikan dukungan bagi pesertanya. Dan dari langkah yang telah mereka lakukan sudah menjadi awal untuk bisa meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan sekitar mereka.

Kata kunci: Strategi Komunikasi, Kesehatan Mental, Teman Berjalan.id



Pendahuluan

Bagian dalam aspek kejiwaan manusia yaitu kesehatan mental, yang menggambarkan kondisi psikis individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari dengan produktif dan bermakna. Landasan kesehatan serta esensial bagi kesejahteraan individu, hubungan kekeluargaan serta partisipasi sosial. Serupa dengan kesehatan fisik guna menyeimbangkan diri agar terjaga serta stabil tanpa gangguan yang menjadi pengganggu kegiatan. Data tingkat depresi lintas negara pada tahun 2023 diterbitkan dalam World Population Review menunjukkan bahwa Ukraina berada dalam urutan pertama sebagai negara sebanyak 2.800.587 kasus (6,3%) populasi. Sedangkan Indonesia mendeteksi 9.162.886 kasus depresi prevalensi 3,7%. Pada sekitar 16 juta orang berusia 15 tahun ke atas, kasus bunuh diri dikarenakan gejala kecemasan serta depresi yang dialami pelaku. (*World Health Organization, 2022*).

Hasil dari Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental di Indonesia masih sangat tinggi, dengan 6,1% (depresi), 6,7 per mil (skizofrenia), dan 9,8% (gangguan kesehatan mental). Sebanyak 75,0 persen gangguan mental dilaporkan muncul untuk pertama kalinya selama tahun kuliah. Jadi, penting bagi mahasiswa untuk memiliki literasi kesehatan mental. Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki literasi kesehatan mental yang relatif tinggi, dengan median 105 dari 84–119. Selain itu, 53,4% responden menunjukkan literasi kesehatan mental

yang tinggi dan 46,6% menunjukkan literasi kesehatan mental yang rendah. Ramadhani, F. (2021).

Remaja Usia (15-24 tahun) dengan angka depresi 6,2%. Depresi berat menimbulkan *self-harm* bahkan bunuh diri, dimana Sekitar 80 hingga 90% kasus disebabkan oleh depresi serta kecemasan. Jumlah kasus di Indonesia hingga 10.000 kasus (1 kasus/jamnya). Ahli suksilogi, menyatakan 4,2% pelajar pernah untuk melakukan hal serupa. Depresi remaja diakibatkan beragam faktor berupa tekanan akademis, bullying, keluarga dan masalah ekonomi. Persaingan yang tinggi dalam beragam aspek seperti akademik, sosial, dan profesional, penting untuk memberikan perhatian yang mendalam terhadap kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi, dimana mayoritas mengalami tekanan kompleks, seperti tekanan akademik, tanggung jawab sosial, dan harapan karier di masa depan. Kondisi mental yang stabil sangat penting untuk mendukung kemampuan mahasiswa dalam belajar, berkembang, dan berkontribusi positif di lingkungan perguruan tinggi. Kurangnya perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa dapat berdampak negatif, termasuk penurunan kinerja akademik, peningkatan risiko gangguan mental, dan bahkan perilaku merugikan diri sendiri. Namun literasi kesehatan mental Indonesia condong minim. Dimana proporsi penderita gangguan jiwa yang dirantai: 14% dirantai selama hidupnya dan 31,5% dirantai dalam beberapa bulan terakhir. 91% penduduk Indonesia tidak mendapatkan



pengobatan yang tepat. Tidak mendapat perawatan yang tepat dapat menjadi pertanda kurangnya fasilitas layanan kesehatan jiwa serta minimnya pengetahuan tentang kesehatan jiwa. Kecenderungan masyarakat memberikan stigma buruk pada penderita penyakit jiwa atau gangguan jiwa, termasuk mencela dan memandangnya sebagai hal yang memalukan, menyebut mereka gila. (Rachmawati, 2020).

Strategi komunikasi adalah perpaduan antara perencanaan serta manajemen komunikasi guna ketercapaian tujuan untuk mampu mendikter operasi taktis yaitu penyesuaian pendekatan sesuai waktu, situasi dan kondisi. Maka, strategi komunikasi adalah perpaduan antara rencana serta pengelolaan kegiatan komunikasi suatu organisasi dalam ketercapaian tujuan. (Effendy, 2008)

Komunitas *Teman Berjalan.id* didirikan pada tahun 2023 di Daerah Istimewa Yogyakarta, merupakan sebuah kelompok sosial-masyarakat yang memberikan *platform* bagi remaja untuk mengembangkan kreativitas mereka melalui berbagai kegiatan kolektif, aktif dalam menyebarkan informasi tentang kesehatan mental, menyediakan wadah bagi individu untuk berbagi cerita, serta mengadakan acara berkelanjutan yang bertujuan guna peningkatan pemahaman masyarakat perihal kesehatan mental melalui kegiatan sosial yang mereka lakukan. Harapan nantinya adalah peserta kegiatan yang dilaksanakan dapat sebagai agen perubahan pada pandangan buruk yang senantiasa bertumbuh. Sehingga, urgensi pemahaman remaja perihal kesehatan mental.

Penelitian yang dilakukan oleh Tulandi (2021) dengan judul "Strategi Komunikasi Akun Instagram BahanStigma Untuk Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental" mengidentifikasi strategi komunikasi yang diterapkan akun BahanStigma dalam upaya meningkatkan kesadaran terhadap isu kesehatan mental. Strategi tersebut meliputi memahami audiens secara mendalam, merancang pesan yang relevan, menentukan metode penyampaian yang efektif, serta memilih media yang tepat. Faktor pendukung keberhasilan strategi ini mencakup kolaborasi dengan tim kerja, pengikut akun, para ahli kesehatan mental, psikolog, dan influencer. Namun, kendala yang dihadapi adalah potensi salah tafsir terhadap pesan yang disampaikan, sehingga dapat menghambat pemahaman audiens dan kejelasan pesan yang dibuat.

Kemudian, Penelitian lainnya oleh Michel (2023) berjudul "Strategi Komunikasi Akun Instagram @apdcindonesia untuk Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental di Kalangan Followers" menyoroti berbagai penyebab gangguan kesehatan mental, seperti trauma, tekanan sosial, kehilangan orang tercinta, dan faktor biologis seperti gangguan saraf otak atau riwayat keluarga. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk menganalisis strategi komunikasi akun APDC Indonesia. Strategi yang diterapkan mencakup pembuatan konten visual edukatif dalam berbagai format dan pemanfaatan fitur Instagram secara maksimal, seperti unggahan dan cerita. Selain itu, akun ini juga



menawarkan sesi pelatihan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental. Konten yang disampaikan berbasis pesan utama "Discover The Best Version of You" dengan target audiens usia 18–34 tahun, merespons rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental.

Informasi yang berkaitan dengan isu kesehatan mental harus selalu kita kampanyekan melalui media sosial dan membuat sebuah kegiatan yang menarik harus terus ditingkatkan untuk meningkatkan kesehatan mental bagi para remaja dan masyarakat umum terhadap lingkungan disekitar mereka. Sebagai salah satu *organisasi non profit* di Daerah Istimewa Yogyakarta *Teman Berjalan.id* memiliki peran untuk menyampaikan informasi dan memberikan wadah untuk lingkungan sekitar terutama pada pengembangan kesehatan mental. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui strategi komunikasi komunitas *teman berjalan.id* dalam meningkatkan kesehatan mental melalui kegiatan sosial dan apakah strategi yang mereka gunakan bisa memberikan sebuah dampak bagi peserta dan pengikut dari komunitas *Teman Berjalan.id*.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan paradigma interpretif dan menggunakan pendekatan kualitatif, yang berfokus pada kegiatan komunitas *Teman Berjalan.id* dalam melakukan kegiatan sosial di Daerah Istimewa Yogyakarta. Dan Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan observasi secara langsung dan wawancara mendalam kepada team dan

volunteer dari *Teman Berjalan.id*.

Analisis data yang dilakukan menggunakan langkah langkah yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman, yang meliputi reduksi data yang merangkum informasi yang penting dan mendukung penelitian, penyajian data yang mengorganisir agar data yang dikumpulkan tersusun dengan sistematis dan penarikan kesimpulan pada data yang telah diidentifikasi agar menghasilkan kesimpulan yang mendukung penelitian. Validasi pada penelitian ini menggunakan triangulasi yang mengkombinasikan antara observasi secara langsung dan wawancara mendalam pada informan penelitian yang bertujuan untuk mendukung penelitian agar mendapatkan dan memberikan gambaran informasi yang akurat dan menyeluruh tentang kegiatan dari komunitas *Teman Berjalan* dan dampaknya pada tim dan peserta dari kegiatan. Informan dari penelitian ini yaitu Daffa sebagai *Founder* dari *Teman Berjalan.id* dan Mindra serta Yuli sebagai peserta dari kegiatan *Teman Berjalan*.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, sebagai *Non Government Organization (NGO)* *Teman Berjalan.id* mengangkat isu kesehatan mental pada remaja melalui edukasi yang dilakukan melalui media sosial untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental.

Selain itu mereka menggunakan kegiatan sosial sebagai forum edukasi secara *offline* dengan melaksanakan kegiatan -



kegiatan *Voluntering* yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental bagi peserta kegiatan. Sesuai dengan tujuannya untuk meningkatkan kepedulian remaja terhadap kesehatan mental *Teman Berjalan.id* membutuhkan strategi komunikasi dalam mengelola kegiatan sosial untuk meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan mental. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti yang ditinjau melalui strategi komunikasi menurut Anwar Arifin terdapat empat hal yang harus dilakukan yang pertama adalah mengenal khalayak dalam menyampaikan informasi.

Mereka dapat berperan sebagai komunikator dan komunikasi dalam proses komunikasi. Yang kedua adalah menyusun pesan yang harus dirancang dengan cara yang bisa mempengaruhi khalayak agar membangkitkan perhatian dan informasi tersampaikan secara jelas dan menarik. Yang ketiga adalah menetapkan metode dalam penyampaian terdapat dua komponen utama yaitu cara penyampaian dan jenis isinya. Hal tersebut penting agar komunikasi yang dilakukan bisa efektif dan komunikator dan komunikasi bisa menerima pesan dengan mudah. Yang keempat adalah memilih media dan menentukan media yang tepat dalam menyampaikan pesan menjadi point penting dalam menyusun strategi komunikasi agar pesan yang disampaikan bersifat informatif, persuasif dan edukatif.

Pada penelitian ini peneliti melakukan sebuah riset yang digunakan oleh komunitas *Teman Berjalan.id* dalam menyusun strategi komunikasi yang mereka gunakan dalam meningkatkan kesehatan mental antara lain :

1. Mengetahui khalayak atau audiens dari

target kegiatan seperti kegiatan yang apa yang menarik dan mereka bisa terlibat aktif dan memahami pesan yang disampaikan.

Teman Berjalan.id menyesuaikan dengan daya tarik remaja pada saat ini dengan menyajikan isi dan pesan melalui media sosial *Instagram* sebagai *platform* untuk edukasi secara online yang berkaitan dengan isu kesehatan mental dan melakukan kegiatan sosial sebagai *platform* edukasi secara *offline* untuk meningkatkan kesehatan mental bagi mereka. Strategi tersebut dipilih karena remaja saat ini selalu menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari – hari dan ketertarikan remaja dalam mengikuti kegiatan – kegiatan yang baru dalam kehidupan mereka karena bisa menambah wawasan dan mengisi waktu luang mereka.

Gambar 1. Teman Berjalan 1



(Instagram @temanberjalan.id)

2. Menyusun pesan, Pesan tersebut harus disampaikan dengan cara baik agar bisa mempengaruhi khalayak dan membangkitkan perhatian dan informasi bisa tersampaikan dengan jelas dan menarik. Dalam penelitian ini *Teman Berjalan.id* menyusun isi pesan melalui konten *Instagram* dalam bentuk



visual dan melakukan kegiatan sosial agar dapat meningkatkan kesadaran dan bisa menambah pengetahuan remaja tentang isu kesehatan mental yang masih memiliki stigma di masyarakat.

Pesan yang disampaikan melalui *platform Instagram* secara ringan dan mudah dimengerti tetapi informasi yang diberikan berkaitan dengan kesehatan mental yang sering dirasakan oleh remaja dan *Teman Berjalan.id* mengajak mereka untuk bisa terlibat aktif pada kegiatan yang mereka lakukan secara offline agar bisa meningkatkan kepedulian mereka terhadap sekitar melalui kegiatan - kegiatan sosial yang bertujuan untuk memberikan wawasan baru dan lebih mengenal diri sendiri.

Dari konten yang dibagikan melalui *instagram Teman Berjalan.id* juga menyesuaikan dengan kondisi yang sering dirasakan oleh remaja seperti kecemasan berlebihan, grogi dan merasa kegiatan yang mereka jalani tidak bermanfaat. Konten yang dibagikan disampaikan secara ringan dan diberikan tips tips yang bisa diterapkan oleh mereka ketika menghadapi situasi tersebut. Selain itu dalam kegiatan sosial yang dilakukan oleh *Teman Berjalan.id*.

(Instagram @temanberjalan.id)

3. Menetapkan metode penyampaian, setelah menyusun pesan yang ingin disampaikan sudah sesuai dengan tujuan. Terdapat dua point yang bisa dilakukan dalam proses menyampaikan pesan yaitu pada pelaksanaannya dan isinya. Pada waktu pelaksanaannya pesan bisa disampaikan secara berulang- ulang agar bisa mempengaruhi audiens dan menyampaikan pesan secara informatif, persuasif dan edukatif yang bisa mengubah perilaku dan pandangan audiens. dan *Teman berjalan.id* menggunakan metode penyampaiannya secara informatif, persuasif dan edukatif.

Isi pesan yang disampaikan pada postingan *Instagram* bersifat persuasif menggunakan kata kata dan desain grafis yang menarik dan mudah dipahami serta berasal dari sumber – sumber yang kredibel yang bisa memberikan edukasi dan manfaat untuk pengikut *Instagram Teman Berjalan.id*. Mereka memberikan inovasi kegiatan – kegiatan positif yang bisa mereka lakukan seperti meronce gelang, melukis pot, menggambar totebag, *Journaling* ketika terdapat waktu luang dalam kehidupan.

Gambar 1. Teman Berjalan 2



Kemudian, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan Daffa sebagai *founder Teman Berjalan.Id*. Dari Postingan dan kegiatan sosial yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan produktifitas dan mereka memiliki sebuah ruang untuk mengenal diri sendiri dan harapannya melalui konten dan kegiatan yang dilakukan dampak



berdampak juga untuk meningkatkan kepedulian terhadap sekitar dan meningkatkan kesehatan mental.

Gambar 1. Teman Berjalan 3



(Instagram @temanberjalan.id)

4. Seleksi dan penggunaan media, dengan menggunakan media yang tepat merupakan kunci dalam strategi komunikasi. *Teman Berjalan.id* media sosial Instagram sebagai media edukasi dan pemasaran kegiatan secara online dan menggunakan kegiatan sosial sebagai media edukasi secara offline.

Media sosial *Instagram* memiliki pengaruh yang sangat besar dalam mempengaruhi pola pikir remaja karena mereka bisa mendapatkan informasi secara tidak terbatas dan bisa dari mana saja karena banyak terdapat fitur yang mempermudah penyampaian informasi seperti reels, foto, story dan lain lain. Sedangkan kegiatan sosial dilakukan untuk mengenal lebih dekat dengan audies dari komunitas *Teman Berjalan.id* dengan mengikuti kegiatan secara offline bertemu dengan teman baru dan melakukan kegiatan kegiatan yang menarik agar bisa meningkatkan kemampuan dan memperoleh ilmu baru dalam meningkatkan kesehatan mental. Berdasarkan hasil wawancara yang

dilakukan oleh peneliti kepada Daffa sebagai *founder Teman Berjalan.id* mereka memberikan sebuah ruang untuk para remaja untuk melatih dan mengenal diri mereka sendiri. Sehingga ketika mereka mengikuti kegiatan sosial ini harapannya mendapatkan inovasi dan pandangan baru dalam kehidupan sehari – hari mereka.

Gambar 1. Teman Berjalan 4



(Instagram @temanberjalan.id)

Informasi dan kegiatan sosial yang dilakukan oleh komunitas *Teman Berjalan* juga memberikan pengalaman baru bagi peserta kegiatan, salah satu peserta kegiatan yang mengungkapkan hal tersebut adalah Mindra (*Volunteer*



Sekolah Sungai Siluk) yang menyampaikan bahwa “ kegiatan ini sangat berguna untuk melatih kepercayaan diri dan meningkatkan kepedulian terhadap sekitar karena masing masing orang pasti mempunyai tujuan dalam mengikuti kegiatan ini entah itu homesick, atau tidak mempunyai semangat hidup. Setelah mengikuti kegiatan sosial seperti ini saya mempunyai semangat hidup kembali setelah hampir 1 tahun tidak bisa ngelakuin apa apa dan sekarang aku sudah mulai peduli terhadap lingkungan sekitar dengan sering berbagai baik dijumpat berkah atau dalam rangka lainnya.

Meskipun itu belum aku lakukan secara konsisten dengan kegiatan tersebut jiwa sosial aku mulai terbentuk ”. Selain itu menurut Yuli (*Volunteer* Sekolah Sungai) mengatakan bahwa “ aku merasa mendapatkan kesan yang baik ketika mengikuti kegiatan bersama Tb ini adalah kali kedua aku mengikuti kegiatan mereka. Dan ketika mengikuti kegiatan itu aku seperti *re-charge* energi aku karena aku belajar banyak hal, bertemu orang baru dan mendapatkan pengalaman pengalaman baru yang belum pernah aku dapatkan dan aku menjadi lebih peduli terhadap diri aku sendiri, masih banyak orang lain yang mungkin mempunyai masalah yang lebih berat dari pada aku dalam kehidupan sehari – hari.

Kemudian, menurut Daffa sebagai *Founder Teman Berjalan.id* mengatakan bahwa “ Komunitas ini lahir dari sebuah respon teman teman yang peduli terhadap sekitar. Karena banyak teman teman dari kita itu ternyata belum mendapatkan sebuah

ruang dalam kehidupan mereka. Dan komunitas ini terbentuk juga dilatar belakangi oleh banyaknya teman teman kita yang pada akhir – akhir 2023 memilih langkah yang merugikan diri mereka. Dan karena hal tersebut kami memberikan respon kepedulian terhadap mereka dengan berusaha membuat sebuah kegiatan – kegiatan yang mungkin bisa memberikan mereka pandangan baru dan bertemu dengan orang orang baru yang bisa memberikan mereka pengalaman dan pengetahuan baru. Sesuai dengan harapan dan visi misi kita yaitu bisa bertumbuh, berkembang dan bermanfaat untuk sesama”.

Selain itu menurut Effendy strategi komunikasi memiliki beberapa tujuan yaitu :

1. *To secure Understanding* yaitu terjadi pemahaman dalam proses komunikasi yang mempengaruhi komunikator maupun komunikan dengan pesan yang disampaikan.
2. *To Motive Action* yaitu suatu prilaku atau tindakan yang dilakukan oleh komunikator maupun komunikan yang akan mereka lakukan.
3. *To reach the goals which the communicator sough to achieve* yaitu ketercapaian terhadap sesuatu yang diinginkan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti, terdapat faktor penghambat yaitu masih belum luasnya media informasi kegiatan yang dilakukan oleh *Teman Berjalan.id* dan terkendala koordinasi masing masing anggota dari komunitas karena berasal dari beberapa universitas yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta. Belum mempunyai sponsor dan donatur tetap dalam



mendukung kegiatan dan belum konsisten dalam penyampaian informasi karena hanya menyampaikan informasi satu kali dalam seminggu. Namun disisi lain ada faktor pendukungnya daya tarik dan minat mereka dalam mengikuti kegiatan offline yang sering dilakukan oleh *Teman Berjalan.id*.

Kesimpulan

Pada penelitian ini, Komunitas Teman Berjalan menggunakan Instagram dan Kegiatan Sosial sebagai media dari strategi komunikasi yang digunakan dalam mengkampanyekan sebuah pesan dalam meningkatkan kepedulian remaja maupun masyarakat terkait isu kesehatan mental yang terjadi disekitar kita. Strategi komunikasi yang dilakukan oleh Teman Berjalan dapat berjalan sesuai dengan tujuan dari mereka. Dimulai dari mengenal khalayak dari peserta kegiatan yaitu pelajar, mahasiswa dan masyarakat umum Daerah Istimewa Yogyakarta. Menyusun pesan pesan yang mudah dipahami dan menarik tentang kesehatan mental.

Menerapkan metode yang disesuaikan dengan minat remaja yaitu media sosial dan kegiatan positif bagi pengembangan diri, dan penggunaan media. Strategi komunikasi yang dilakukan Teman Berjalan melalui media sosial memberikan manfaat untuk pengembangan dan menambah wawasan pengikut mereka di Instagram, Sedangkan kegiatan sosial memberikan manfaat untuk pengembangan dan menambah relasi serta pengetahuan bagi peserta kegiatan maupun tim untuk pentingnya peduli terhadap sekitar.

Akan tetapi terdapat faktor yang menghambat strategi komunikasi yang mereka lakukan yaitu masih belum meluasnya media informasi kegiatan yang dilakukan oleh Teman Berjalan.id dan terkendala koordinasi masing masing anggota dari komunitas karena berasal dari beberapa universitas yang ada di

Daerah Istimewa Yogyakarta. Dan belum konsisten dalam penyampaian informasi karena hanya menyampaikan informasi satu kali dalam seminggu. Namun disisi lain ada faktor pendukungnya daya tarik dan minat mereka dalam mengikuti kegiatan offline yang sering dilakukan oleh *Teman Berjalan.id*.

Daftar Pustaka

- Alfansyur, A., & Mariyani. (2020). Seni Mengelola Data : *Penerapan Triangulasi Teknik, Sumber Dan Waktu pada Penelitian Pendidikan Sosial*. HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah, 5(2),
- Anwar Arifin, Ilmu Komunikasi : Sebuah Pengantar Ringkas. Jakarta, Indonesia: PT Raja Grafindo Persada, 2016.
- Efendi, E., Salam, M. A. H., Daffa, M., Sanjaya, S., & Azmi, R. N. (2023). Peran Komunikasi Media Sosial Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Al-Hikmah Media Dakwah, Komunikasi, Sosial Dan Kebudayaan*, 14(2), 175-188.
- Effendy, Onong Uchjana. 2008. *Dinamika Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Ihtifazhuddin, Bryan Hashfi and , Sidiq Setyawan, S.I.Kom., M.I.Kom (2023) *Strategi Komunikasi Komunitas "Sahabat Kapas" Dalam Sosialisasi Kesehatan Mental Pada Instagram*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.



- Moleong, L. J. (2017). Moleong Penelitian Kualitatif.
- Margono, S. (2005). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Ndolu, M. A. (2023). Strategi Komunikasi Akun Instagram@ apdcindonesia Dalam Meningkatkan Kesadaran Pengikutnya Mengenai Kesehatan Mental. *Brand Communication: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(2), 159-169.
- Onong Uchjana Effendy, Hubungan Masyarakat : Suatu Studi Komunikologis. Bandung, Indonesia: Remaja Rosda Karya, 2002.
- Pawito. (2007). Penelitian Komunikasi Kualitatif. Yogyakarta: LkiS Pelangi Aksara
- Rachmawati, A. A. (2020). Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja. Egsaugm
- Sagita, N. C., & Purnamasari, N. I. (2022). Strategi Komunikasi Media Sosial Indonesian Future Leaders Yogyakarta
- Ramadhani, F. (2021). Gambaran Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa Kesehatan di Daerah Istimewa Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada)
- Terkait Isu Kesehatan Mental di Kalangan Remaja. *Jurnal Ilmiah Komunikasi (JIKOM) STIKOM IMA*, 14(02), 62-69.
- Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Tulandi, E. V., Rifai, M., & Lubis, F. O. (2021). Strategi Komunikasi Akun Instagram UbahStigma Dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental. *PETIK: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 7(2), 136-143.
- Wibowo. (2013). Perilaku dalam Organisasi. Rajawali Perss.
- World Health Organization. (2022, Juni 17). "Mental Health," Diperoleh dari World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

