



**UNIVERSITAS NASIONAL**

**PEMANFAATAN PADA AKUN INSTAGRAM @berbagicerita.id  
SEBAGAI SARANA INFORMASI MINDFULNESS PARUH BAYA  
BAGI FOLLOWERS**

**SKRIPSI**

**Adinda Aprilia Melani**

**NPM:203516516206**

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
JAKARTA SELATAN**



**UNIVERSITAS NASIONAL**

**USE OF THE INSTAGRAM ACCOUNT @berbagicerita.id AS A MEANS OF  
MIDAGE MINDFULNESS INFORMATION FOR FOLLOWERS**

**THESIS**

**This essay is submitted in full compliance with several requirements for a  
Bachelor's degree Degree in Communication Sciences (S.I.Kom)**

**Adinda Aprilia Melani**

**NPM:203516516206**

**COMMUNICATION SCIENCE STUDY PROGRAM  
FACULTY OF SOCIAL SCIENCE AND POLITICAL SCIENCE  
SOUTH JAKARTA**

**2024**



**UNIVERSITAS NASIONAL**

**PEMANFAATAN PADA AKUN INSTAGRAM @berbagicerita.id  
SEBAGAI SARANA INFORMASI MINDFULNESS PARUH BAYA  
BAGI FOLLOWERS**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu  
Komunikasi (S.I.Kom)**

**Adinda Aprilia Melani**

**NPM:203516516206**

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

**JAKARTA SELATAN**

**FEBRUARI**

**2024**



UNIVERSITAS NASIONAL  
FAKULTAS ILMU SOSIAL  
DAN ILMUPOLITIK

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Adinda Aprilia Melani  
Nomor Pokok Mahasiswa : 203516516206  
Konsentrasi : Periklanan  
Judul Skripsi : Pemanfaatan Akun Instagram @berbagicerita.id  
Sebagai sarana Mindfulness Paruh Baya  
Diajukan Untuk : Memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh  
gelar Sarjana Satu (S1) pada Fakultas Ilmu  
Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Nasional.

Disetujui untuk disahkan  
Jakarta, 26 Februari 2024

Dosen Pembimbing

Dekan

Azizah Des Derivanti, S.IKom., M.IKom., Dr. Erna Ermawati Chotim, M.Si.

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Adinda Aprilia Melani

NPM : 203516516206

Prodi : Ilmu komunikasi

Judul Skripsi : Pemanfaatan Akun Instagram @berbagicerita.id  
Sebagai sarana Mindfulness Paruh Baya

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Nasional.

### DEWAN PENGUJI

Ketua Sidang Dr. Aos Yuli Firdaus, S.I.P., M.Si

Penguji I Dr. Nurhasanah Haspiaini, M.Si.

Penguji II Azizah Des Derivanti, S.I.Kom., M.I.Kom

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal : 23 Februari 2024

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda - tangan dibawah ini:

Nama : Adinda Aprilia Melani

NPM : 203516516206

Judul Skripsi : PEMANFAATAN PADA AKUN @berbagicerita.id SEBAGAI  
MEDIA INFORMASI @berbagicerita.id SEBAGAI MEDIA  
INFORMASI MINDFULNESS PARUH BAYA ABGI  
FOLLOWERS

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini merupakan hasil penelitian, pemikiran, dan pemaparan asli saya sendiri. Saya tidak mencantumkan tanpa pengakuan bahan-bahan yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis oleh orang lain, atau sebagai bahan yang pernah diajukan untuk gelar atau ijazah pada Universitas Nasional atau perguruan tinggi lainnya. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Nasional.

Jakarta, 13 Maret 2024

Yang membuat Pernyataan

  
Adinda Aprilia Melani



UNIVERSITAS NASIONAL  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
JAKARTA

**BIODATA ALUMNI MAHASISWA**

**SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2020/2024**

Nama Mahasiswa : Adinda Aprilia Melani  
No. Pokok : 203516516206  
Program Studi/Jurusan : ilmu social dan ilmu politik  
Tempat Tgl. Lahir : Jakarta, 05 april 2002  
Alamat Rumah : jl. Andara ujung rt/rw 001/004  
Telepon Rumah : 0895322259884  
Telepon Kantor : 0895322259884  
HP : 089667528914  
Alamat Kantor : .....  
E-mail : Adindaapriliamelani123@gmail.com

Jakarta, 03 Maret 2024

Alumni,

Adinda Aprilia Melani



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, Tuhan seluruh alam semesta dengan segala kehendak dan nikmatnya, nikmat iman, nikmat sehat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sampai akhir. Sholawat dan juga salam tak lupa dihaturkan kepada junjungan kita, Baginda Nabi besar Muhammad SAW yang telah menuntun umat dan menjadi panutan dari zaman dulu hingga kini.

Setelah melalui perjalanan yang cukup panjang diperkuliahan, sehingga kini penulis berhasil dalam menyelesaikan penelitian dalam penyusunan skripsi yang berjudul “Pemanfaatan pada akun @berbagicerita.id sebagai media informasi mindfulness paruh baya followers”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Strata Satu (S1) di Universitas Nasional Jakarta.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini, penulis masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, kritik dan saran sangat dibutuhkan untuk menyempurnakan penyusunan karya ilmiah yang selanjutnya. Dalam proses penulisan skripsi ini banyak sekali hambatan dan juga rintangan yang dilalui. Namun berkat dukungan serta doa banyak pihak skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. El Amry Bermawi Putera, M.A. selaku Rektor Universitas Nasional
2. Dr. Erna Ermawati Chotim, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Dr. Bhakti Nur Avianto, S.I.P., M.Si. selaku Wakil Dekan I Bidang Administrasi Umum dan Akademik, Dr. Aos Yuli Firdaus, S.I.P., M.Si. Sebagai Wakil Dekan II Bidang Kemahasiswaan dan Administrasi Umum Universitas Nasional Jakarta



3. Djujur Luciana Radjagukguk, S.Sos, M.Si. selaku Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi dan Nursatyo, S.Sos., M.Si. selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Nasional
4. Azizah Des Derivanti, S.I.Kom. Selaku Dosen Pembimbing yang telah sabar dan berusaha selalu ada dalam memberikan arahan, kritik serta saran yang sangat membangun dalam proses pembuatan dan penyelesaian skripsi ini dengan baik.
5. Yayu Sriwartini, S.Sos., M.Si. selaku Dosen Pembimbing Akademik penulis yang telah membimbing penulis dari awal semester hingga saat ini.
6. Seluruh Staff dan Dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Nasional yang telah berperan penting dalam proses perkuliahan, memberikan ilmu serta wawasan dan pengalaman yang mempermudah pada masa studi
7. Kepada Informan dan Key Informan yang terkait dalam penelitian ini yaitu, Bagas Rahmatullah, D.MAP.,CHARM Psikolog sebagai founder dan CEO, serta Informan Idha Yakub, Septi, Sari yang telah meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Kepada Orang Tua penulis Papa (alm), dan Mama yang tiada hentinya memberikan doa, dukungan, semangat, dan memotivasi penulis baik secara moril dan materi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada Kakak perempuan penulis, yaitu Nadia Ananda Putri, dan Imam Elia Nanda Putra yang senantiasa memberikan masukan, serta dukungan, doa untuk penulis.
10. Kepada Sahabat yang saya tercinta, Elsa indiyani, dan Vina Nabila yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

11. Kepada sahabat seperjuangan penulis, Diva Aisyah Stevani yang telah ada di masa perkuliahan dan telah banyak membantu penulis dalam menyusun skripsi ini.
12. Kepada Idol korea kesukaan penulis BTS yaitu Kim Namjoon, Kim Seok Jin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, dan Jeon Jungkook yang selalu memberikan hiburan dan menjadi penyemangat di kala penulis merasa ingin berhenti, serta karya-karyanya yang menjadi inspirasi saat penulis mengerjakan skripsi ini.
13. Serta tidak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih untuk semua pihak yang tidak tercantum satu per satu di skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap agar kiranya Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan dari semua pihak yang telah terlibat dalam proses pembuatan skripsi ini. Kiranya ini dapat membawa manfaat bagi pengembangan ilmu khususnya dalam kajian Ilmu Komunikasi.

Jakarta, 31 Januari 2024

Penulis



Adinda Aprilia Melani

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

---

---

Sebagai sivitas akademik Universitas Nasional, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adinda Aprilia Melani

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Nasional hak bebas royalti noneksklusif (*non-exclusive royalty-free right*) atas karya ilmiah saya berjudul:

PEMANFAATAN PADA AKUN @berbagicerita.id SEBAGAI MEDIA INFORMASI MINDFULNESS PARUH BAYA BAGI FOLLOWERS

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Nasional berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan. Mengelola dalam bentuk pangkalan data (databases), merawat dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilikan hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 31 Januari 2024

Yang menyatakan,



(Adinda Aprilia Melani)

## ABSTRAK

Nama : Adinda Aprilia Melani

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Judul : Pemanfaatan pada akun @berbagicerita.id sebagai media informasi mindfulness pada paruh baya bagi followers

Pembimbing : Azizah Des Derivanti, S.I.Kom.

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui informasi dan sumber daya yang berkualitas tentang Kesadaran terhadap pengalaman paruh baya, kesejahteraan, dan topik terkait lainnya kepada followers mengatasi mindfulness, dan kecemasan, Pengalaman hidup, Kesadaran akan kesehatan fisik, Menerima perubahan hidup, Menerima perubahan sosial, Tujuan hidup, untuk mengatasi perubahan emosional. Hasil penelitian menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini melakukan analisis terhadap konten yang diposting pada akun Instagram tersebut serta interaksi antara akun dan followers. Data dikumpulkan melalui pengamatan terhadap layanan konseling, postingan, dan pesan langsung selama periode waktu tertentu. Hasil Penelitian menunjukkan adanya kesamaan mindfulness paruh baya. Perubahan Sosial yang dihasilkan menimbulkan penafsiran yang sama terhadap kesehatan mental paruh baya. Perubahan Lingkungan paruh baya menunjukkan perubahan pada paruh baya ketika anak sudah tidak tinggal di rumah dapat memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental orang tua di usia paruh baya. Kesadaran akan kesehatan fisik terhadap perubahan paruh baya menjadi permasalahan kesehatan mental pada paruh baya. Pengalaman hidup terhadap mindfulness paruh baya. Dengan demikian, temuan dari penelitian ini menyoroti pentingnya peran akun Instagram @berbagicerita.id sebagai sumber informasi yang berharga dalam memperkenalkan, mendukung, dan memfasilitasi praktik mindfulness pada individu paruh baya. Implikasi dari temuan ini dapat membantu dalam pengembangan strategi yang lebih efektif untuk menyebarkan informasi tentang mindfulness kepada khalayak yang lebih luas melalui platform media sosial.

**Kata Kunci:** Layanan Konseling, Mindfulness, Paruh Baya.

Universitas Nasional

## ***ABSTRACT***

Nama : Adinda Aprilia Melani

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Judul : Utilization of the @berbagicerita.id account as media information on mindfulness in midlife for followers

Pembimbing : Azizah Des Derivanti, S.I.Kom.

This research aims to find out quality information and resources about Awareness of midlife experiences, well-being, and other related topics for followers to overcome mindfulness and anxiety, Life experiences, Awareness of physical health, Accepting life changes, Accepting social changes, Life goals , to cope with emotional changes. The research results used a qualitative approach. This research analyzed the content posted on the Instagram account as well as the interactions between the account and followers. Data was collected through observations of counseling services, posts and direct messages over a certain period of time. The research results show that there are similarities in middle-aged mindfulness. The resulting Social Changes gave rise to similar interpretations of midlife mental health. Midlife Environmental Changes show that changes in midlife when children no longer live at home can have a significant impact on the mental health of parents in midlife. Awareness of physical health in midlife changes into mental health problems in midlife. Lived experiences of midlife mindfulness. Thus, the findings from this research highlight the important role of the Instagram account @berbagicerita.id as a valuable source of information in introducing, supporting, and facilitating mindfulness practices in middle-aged individuals. The implications of these findings may help in the development of more effective strategies for disseminating information about mindfulness to a wider audience via social media platforms.

**Keywords:** Counseling Services, Mindfulness, Middle Age

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>II</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>III</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>III</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>IV</b>
<b>BIODATA ALUMNI .....</b>	<b>XV</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>VI</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK.....</b>	<b>IX</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>XIII</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>XIV</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>XV</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>XVIII</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>XIX</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>XX</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>I.1 LATAR BELAKANG .....</b>	<b>1</b>
<b>I.2 RUMUS MASALAH .....</b>	<b>9</b>
<b>I.3 TUJUAN PENELITIAN .....</b>	<b>10</b>
<b>I.4 MANFAAT PENELITIAN .....</b>	<b>10</b>
<b>I.5 SISTEMATIKA PENULISAN.....</b>	<b>10</b>
<b>BAB II .....</b>	<b>12</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
<b>2.1 PENELITIAN TERDAHULU .....</b>	<b>12</b>
<b>2.2 KOMUNIKASI ANTAR PRIBADI.....</b>	<b>16</b>
<b>2.3 INTERAKSI SOSIAL.....</b>	<b>19</b>
<b>2.4 KONSEP DAN TEORI.....</b>	<b>19</b>
<b>2.4.2 NEW MEDIA PADA MEDIA SOSIAL .....</b>	<b>21</b>
<b>2.4.3 KARAKTERISTIK MEDIA BARU.....</b>	<b>22</b>



2.8	SEGMENTASI AUDIENCE .....	27
2.9	INDIKATOR MINDFULNESS PARUH BAYA .....	28
2.5	INFORMASI.....	29
2.6	KOMUNIKASI .....	30
2.7	KERANGKA PEMIKIRAN .....	32
2.7.1	MODEL KERANGKA BERPIKIR .....	33
BAB III	.....	44
METODOLOGI PENELITIAN	.....	44
3.1	PENDEKATAN PENELITIAN.....	44
3.2	PARADIGMA PENELITIAN .....	44
3.3	PENENTUAN INFORMAN .....	45
3.3.1	KEY INFORMASI .....	46
3.3.2	INFORMASI.....	46
3.4	TEKNIK PENGUMPULAN DATA .....	47
3.4.1	SUMBER PRIMER.....	47
3.4.1.1	Wawancara .....	47
3.4.2	SUMBER SEKUNDER.....	48
3.4.2.1	Dokumentasi.....	48
3.4.2.2	Kepustakaan .....	48
3.5	TEKNIK PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....	48
3.6	TEKNIK KEABSAHAN DATA .....	49
3.7	LOKASI PENELITIAN.....	50
3.8	JADWAL PENELITIAN .....	50
BAB IV	.....	82
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	.....	82
4.1	GAMBARAN UMUM.....	82
4.1.1	LOKASI @BERBAGICERITA.ID .....	84
4.1.2	VISI DAN MISI @BERBAGICERITA.ID .....	84
4.1.3	STRUKTUR ORGANISASI .....	85
4.1.4	LOGO @BERBAGICERITA.ID .....	86
4.1.5	PROFIL @BERBAGICERITA.ID.....	86
4.2	ANALISIS PENELITIAN MINDFULNESS MENTAL PARUH .....	89
BAB V	.....	104



<b>KESIMPULAN .....</b>	<b>104</b>
<b>5.1 KESIMPULAN .....</b>	<b>104</b>
<b>5.2 SARAN .....</b>	<b>105</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>112</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>116</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>129</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....</b>	<b>18</b>
<b>Tabel 2.8.1 Kerangka Berpikir.....</b>	<b>43</b>
<b>Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....</b>	<b>50</b>
<b>Table 4.1.3.1 Struktur Organisasi @berbagicerita.id.....</b>	<b>56</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Logo Berbagicerita.id.....	1
Gambar 1.2 Website Konseling Kesehatan Mental dengan Berbagicerita.....	3
Gambar 1.3 Layanan Konseling psikolog gratis dan premium.....	4
Gambar 1.4 Permasalahan Pada Mental Paruh Baya @berbagicerita.id.....	7
Gambar 1.5 Permasalahan Kesehatan Mental Meaningful Life.....	8
Gambar 2.3.4.1 Instagram media hiburan dan media informasi informan 1....	28
Gambar 2.3.4.2 Instagram media hiburan dan media informasi informan 2....	29
Gambar 2.3.4.3 Instagram media hiburan dan media informasi informan 3....	30
Gambar 2.3.4.4 Tiktok sebagai media hiburan informan 1.....	31
Gambar 2.3.4.5 Media Hiburan Tiktok Informan 2.....	32
Gambar 2.3.4.6 Tiktok sebagai media hiburan informan 3.....	33
Gambar 2.6.1 Model Kerangka Berpikir.....	41
Gambar 4.1 Website layanan konseling premium dan gratis.....	50
Gambar 4.2 layanan @berbagicerita.id.....	51
Gambar 4.3 Logo @berbagicerita.id.....	53
Gambar 4.2.4.1 Suka dan komentar pada konten @berbagicerita.id.....	59
Gambar 4.2.4.2 Follow akun Instagram @berbagicerita.id.....	59
Gambar 4.2.4.3 Follow akun Instagram @berbagicerita.id.....	60
Gambar 4.2.4.4 Menyukai konten @berbagicerita.id.....	61
Gambar 4.2.4.5 Follow akun @berbagicerita.id.....	62
Gambar 4.2.4.5 Menyukai dan komentar di salah satu postingan.....	62
Gambar 4.2.4.6 Menyukai postingan @berbagicerita.id.....	63
Gambar 4.3.2.1 Media Instagram sebagai media hiburan.....	66
Gambar 4.3.2.2 Media Tiktok Hiburan.....	67
Gambar 4.3.2.3 Intagram media informasi pada informan 3.....	69
Gambar 4.3.2.4 Tiktok sebagai media hiburan pada informan 3.....	70

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 SURAT PENUGASAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	117
LAMPIRAN 2 HASIL TURNITIN .....	118
LAMPIRAN 3 Transkrip Pertanyaan dan Wawancara Key Informan 1.....	119
LAMPIRAN 4 Transkrip Pertanyaan dan Wawancara Key Informan 2.....	121
LAMPIRAN 5 Transkrip Pertanyaan dan Wawancara Key Informan 3.....	123
LAMPIRAN 6 Transkrip Pertanyaan dan Wawancara Key Informan 4.....	125
LAMPIRAN 7 DOKUMENTASI WAWANCARA INFORMAN 1 .....	127
LAMPIRAN 8 DOKUMENTASI WAWANCARA INFORMAN 2 .....	127
LAMPIRAN 9 DOKUMENTASI WAWANCARA INFORMAN 3 .....	128
LAMPIRAN 10 DOKUMENTASI WAWANCARA INFORMAN 4 .....	128

