https://conference.untag-sby.ac.id/index.php/semakom E-ISSN: 3032-1190
Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Komunikasi (SEMAKOM) Juli 2026, Vol.04, No.02, Hal:760 – 765

Analisis Semiotika Makna Autentisitas Diri pada Cerpen "Yang Paling Menakutkan dari Gagal adalah Tidak Hidup Sebagai Diri Sendiri" di Akun Instagram @menjadimanusia.id

[1]khadijah, [2]Hajidah Fildzahun Nadhilah Kusnadi, [3]Edy Sudaryanto
[1,2,3]Ilmu Komunikasi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
dijah854@gmail.com

Abstrak
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana makna pesan kesehatan mental, khususnya tentang krisis dan pemulihan autentisitas diri, dikonstruksi dalam cerpen "Yang Paling Menakutkan dari Gagal adalah Tidak Hidup Sebagai Diri Sendiri" pada akun Instagram @menjadimanusia.id. Cerpen ini dipilih karena memperoleh angka repost tertinggi di antara unggahan akun tersebut pada periode penelitian, yang mengindikasikan resonansi sosial yang kuat terhadap tema yang diangkat. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif interpretatif dengan metode analisis semiotika, yang membaca tanda melalui relasi sign, object, dan interpretant sebagaimana dijelaskan oleh Charles Sanders Peirce, serta mengklasifikasikan tanda ke dalam ikon, indeks, dan simbol. Data primer berupa satu unggahan cerpen format carousel terdiri dari sepuluh slide yang dipublikasikan pada 14 Juli 2025, dikumpulkan melalui dokumentasi dan observasi non partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa cerpen ini mengonstruksi makna kesehatan mental melalui sistem tanda berlapis yaitu ikon menghadirkan gambaran langsung kondisi kekosongan eksistensial tokoh di tengah kehidupan yang tampak sempurna secara sosial, indeks menunjuk pada tekanan konformitas sosial yang melatarbelakangi kondisi tersebut, mulai dari kebiasaan menyembunyikan perasaan hingga penolakan lingkungan terhadap keputusan keluar dari jalur hidup konvensional, sementara simbol "mode autopilot" dan tindakan resign mengangkat krisis personal tokoh menjadi makna sosial yang lebih luas tentang pentingnya hidup yang autentik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa cerpen tersebut mengonstruksi kesehatan mental yang positif sebagai keberanian memilih hidup sesuai nilai diri, sekalipun bertentangan dengan ekspektasi sosial yang dominan.
Kata kunci: analisis semiotika, Charles Sanders Peirce, kesehatan mental, autentisitas diri, Instagram.

Abstract
This study aims to examine how the meaning of mental health messages, particularly concerning the crisis and recovery of self authenticity, is constructed in the short story "Yang Paling Menakutkan dari Gagal adalah Tidak Hidup Sebagai Diri Sendiri" on the Instagram account @menjadimanusia.id. This story was selected because it received the highest repost count among the account's uploads during the research period, indicating strong social resonance toward the theme it raises. This study employs an interpretive qualitative approach using semiotic analysis, reading signs through the relationship between sign, object, and interpretant as explained by Charles Sanders Peirce, and classifying signs into icons, indexes, and symbols. Primary data consist of one carousel-format upload of ten slides, published on 14 July 2025, collected through documentation and non-participant observation. The findings show that the story constructs mental health meaning through a layered sign system is icons present a direct depiction of the character's existential emptiness amid an outwardly successful life, indexes point to the social conformity pressures underlying that condition, from concealing true feelings to facing rejection after leaving a conventional life path, while the symbols of "autopilot mode" and the act of resigning elevate the character's personal

crisis into a broader social meaning about the importance of living authentically. This study concludes that the story constructs positive mental health as the courage to choose a life aligned with one's own values, even when it contradicts dominant social expectations.
Keyword: *semiotic analysis, Charles Sanders Peirce, mental health, self-authenticity, Instagram.*

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera yang memungkinkan individu mampu mengelola tekanan hidup, mengenali potensi dirinya, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi kepada lingkungan sosialnya (World Health Organization, 2022). Di Indonesia, kesadaran terhadap isu ini terus meningkat, namun masih terdapat kesenjangan antara informasi yang tersedia dan akses terhadap layanan profesional, sebagaimana ditunjukkan oleh rasio psikiater yang hanya sekitar 1:200.000 penduduk (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kondisi ini mendorong media sosial menjadi ruang penting bagi penyebaran edukasi kesehatan mental, khususnya Instagram yang memiliki 90,5 juta pengguna di Indonesia (Napoleon Cat, 2024).

Salah satu fenomena yang menarik dalam isu kesehatan mental generasi muda adalah krisis autentisitas diri, yaitu kondisi ketika seseorang menjalani hidup sesuai ekspektasi orang lain tanpa benar-benar terhubung dengan nilai dan keinginan dirinya sendiri. Kondisi ini erat kaitannya dengan apa yang dalam psikologi humanistik disebut sebagai kebutuhan akan aktualisasi diri yang autentik (Maslow; Rogers, dalam diskursus self-development kontemporer). Di tengah tekanan ekspektasi keluarga, standar produktivitas, dan norma sosial yang tinggi, banyak generasi muda Indonesia mengalami apa yang populer disebut sebagai hidup dalam "mode autopilot", yaitu menjalani rutinitas tanpa kesadaran penuh atas pilihan hidupnya sendiri.

Akun Instagram @menjadimanusia.id merupakan salah satu akun edukasi kesehatan mental yang secara konsisten mengangkat isu-isu psikologis melalui pendekatan storytelling berbentuk cerpen digital dalam format carousel, berbeda dari mayoritas akun sejenis yang umumnya menggunakan format infografis atau kutipan motivasi singkat. Salah satu unggahan akun ini, cerpen berjudul "Yang Paling Menakutkan dari Gagal adalah Tidak Hidup Sebagai Diri Sendiri" yang dipublikasikan pada 14 Juli 2025, secara khusus mengangkat tema krisis autentisitas diri ini. Cerpen tersebut menarik untuk dikaji karena memperoleh angka repost tertinggi (8 kali) di antara unggahan akun pada periode terkait, mengindikasikan bahwa tema ini memiliki resonansi sosial yang kuat di kalangan audiens muda.

Pendekatan storytelling yang digunakan dalam cerpen ini bekerja melalui sistem tanda yang kompleks, baik berupa elemen visual seperti foto sampul dan ilustrasi, maupun elemen verbal seperti dialog dan narasi reflektif. Setiap tanda tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan dalam membentuk makna yang utuh tentang kondisi psikologis yang dialami tokoh. Penelitian terdahulu mengenai narasi digital di Instagram, seperti kajian terhadap akun Fiksimini.id (Fakhirah dkk., 2025) dan @rintiksedu (Kartini dkk., 2024), telah menunjukkan bahwa makna dalam karya sastra digital dibentuk melalui kombinasi unsur visual dan verbal, namun kajian yang secara spesifik membaca satu narasi tunggal tentang krisis autentisitas diri pada akun edukasi kesehatan mental melalui kerangka semiotika masih terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menjawab pertanyaan yaitu bagaimana makna kesehatan mental tentang krisis dan pemulihan autentisitas diri dikonstruksi dalam cerpen "Yang Paling Menakutkan dari Gagal adalah Tidak Hidup Sebagai Diri Sendiri" melalui tanda ikon, indeks, dan simbol ? Penelitian ini menggunakan metode analisis semiotika dengan mengacu pada model triadik Charles Sanders Peirce, karena model ini memandang makna sebagai hasil proses interpretasi yang terus berkembang (semiosis), bukan struktur tetap, sehingga relevan untuk membaca narasi reflektif semacam ini secara lebih dinamis. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi akademis bagi kajian semiotika komunikasi kesehatan di media digital, sekaligus masukan praktis bagi kreator konten dan audiens dalam memahami konstruksi pesan tentang autentisitas diri di ruang digital.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif interpretatif, yaitu pendekatan yang digunakan untuk memahami makna yang tersembunyi dalam sebuah fenomena sosial melalui analisis tanda dan simbol yang ada, bukan melalui pengukuran atau generalisasi statistik (Aspers & Corte, 2019). Metode yang digunakan adalah analisis semiotika, yang secara etimologis berasal dari kata Yunani semeion yang berarti tanda, dan secara umum dipahami sebagai ilmu yang mempelajari tanda, fungsinya, serta proses produksi makna. Penelitian ini secara khusus mengacu pada model semiotika Charles Sanders Peirce, yang menjelaskan bahwa tanda memiliki relasi triadik antara sign (representamen), object, dan interpretant, serta dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis berdasarkan hubungannya dengan objek, yaitu ikon (hubungan kemiripan atau resemblance), indeks (hubungan sebab dan akibat atau keterkaitan eksistensial), dan simbol (hubungan konvensional berdasarkan kesepakatan sosial budaya).

Unit analisis dalam penelitian ini adalah pesan kesehatan mental yang terkandung dalam satu unggahan cerpen pada feed Instagram akun @menjadimanusia.id, sedangkan unit observasinya adalah akun @menjadimanusia.id sebagai produsen konten reflektif bertema kesehatan mental dan pengembangan diri. Data primer berupa cerpen berjudul "Yang Paling Menakutkan dari Gagal adalah Tidak Hidup Sebagai Diri Sendiri" yang dipublikasikan pada 14 Juli 2025 melalui format carousel terdiri dari sepuluh slide. Data sekunder berupa literatur dan jurnal terkait semiotika, psikologi autentisitas diri, dan komunikasi kesehatan digunakan untuk memperkaya interpretasi data primer.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan observasi non partisipan, yaitu peneliti mengamati unggahan cerpen tanpa terlibat dalam interaksi seperti like atau komentar, kemudian melakukan tangkapan layar (screenshot) terhadap setiap slide dan transkripsi penuh terhadap seluruh teks yang terkandung di dalamnya. Analisis data dilakukan melalui tahapan identifikasi tanda (sign) yang terdapat pada elemen visual dan verbal cerpen, penentuan objek yang dirujuk oleh tanda tersebut, penafsiran makna (interpretant) yang muncul dari relasi sign dan object, pengklasifikasian tanda ke dalam ikon, indeks, dan simbol, hingga penarikan kesimpulan menyeluruh mengenai makna pesan kesehatan mental yang dikonstruksi cerpen. Keabsahan data diperiksa melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan hasil analisis data primer dengan data sekunder berupa

literatur dan artikel kontekstual mengenai akun @menjadimanusia.id, guna memastikan interpretasi peneliti selaras dengan konteks dan intensi komunikasi yang dibangun akun tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Cerpen "Yang Paling Menakutkan dari Gagal adalah Tidak Hidup Sebagai Diri Sendiri" diunggah pada 14 Juli 2025 melalui format carousel sepuluh slide, dengan caption berbunyi "Dari seluruh hal yang kita lakukan sekarang; mana yang benar-benar kita lakukan sesuai kehendak, bukan karena tuntutan?" dan subjudul sampul "Keseringan hidup dalam mode autopilot bikin kita lupa mendengarkan diri." Cerpen ini mendapat 111 komentar dan 8 kali repost, menjadikannya unggahan dengan angka repost tertinggi pada periode penelitian. Narasinya berkisah tentang tokoh 'aku' yang mengobrol dengan sahabatnya Robby di kedai kopi, merasa kosong meski hidupnya tampak sempurna secara sosial, hingga akhirnya memutuskan resign dari pekerjaannya, sebuah keputusan yang ditolak oleh hampir semua orang di sekitarnya namun justru memberinya kelegaan psikologis.

Pada tataran analisis ikon, tanda pertama dan paling dominan terdapat pada foto sampul slide pertama, yaitu siluet seorang laki-laki yang duduk sendirian di sudut ruangan terang dan kosong dengan dinding putih polos. Postur duduk yang membungkuk ke depan secara ikonik merepresentasikan kondisi seseorang yang tenggelam dalam pikiran dan kebingungan eksistensial, sementara ruangan yang kosong dan steril merepresentasikan lingkungan yang secara fisik nyaman namun terasa hampa secara psikologis. Ikon kedua ditemukan pada dialog slide ketiga, "Hidup gue sesuai rencana. Kerjaan oke, gaji cukup, ortu bangga. Tapi tetep aja gue ngerasa kosong... hidup ini bukan sepenuhnya milik gue," yang secara langsung merepresentasikan kondisi existential emptiness, yaitu rasa kosong yang muncul bukan karena kekurangan, melainkan karena hidup yang dijalani tidak terasa autentik. Ikon ketiga terdapat pada slide kedelapan, "aku merasa bisa bernapas... aku malah merasa hidupku sedang dalam kendali," yang secara ikonik merepresentasikan pemulihan psikologis yang terasa secara fisik setelah keputusan hidup yang autentik diambil.

Pada tataran analisis indeks, tanda pertama ditemukan pada slide keempat melalui frasa "senyum supaya terlihat waras," yang menjadi indeks dari tekanan konformitas sosial yang memaksa individu menyembunyikan kondisi psikologis sesungguhnya di balik penampilan yang diterima lingkungan, sebuah kondisi yang dalam jangka panjang berkorelasi dengan kecemasan dan krisis identitas ((Winurini, 2023). Indeks kedua terdapat pada slide kelima, "gue kayak lagi lari dari diri sendiri. Karena takut kalo ternyata gue harus ngulang semuanya dari awal," yang menunjuk pada self avoidance dan sunk cost fallacy dalam konteks kehidupan. Indeks ketiga ditemukan pada slide ketujuh melalui rangkaian reaksi penolakan setelah keputusan resign, "Ibuku nangis dan bilang aku gila... teman-temanku mulai menjauh," yang menjadi penanda kuat dari stigma sosial terhadap pilihan hidup yang tidak konvensional. Indeks keempat terdapat pada slide kedua yang membuka narasi dengan rujukan pada studi akademis, "Studi dari Harvard bilang, banyak yang merasa hilang arah di usia 20-an," yang berfungsi sebagai indeks legitimasi ilmiah terhadap pengalaman emosional yang diangkat, menempatkannya bukan sebagai kelemahan personal melainkan fenomena yang diakui secara luas.

Pada tataran analisis simbol, simbol pertama dan paling dominan adalah konsep "mode autopilot" yang muncul pada subjudul sampul dan diulang dalam narasi. Dalam diskursus self development kontemporer, istilah ini secara konvensional merepresentasikan kondisi hidup yang berjalan secara mekanis tanpa kesadaran penuh, berlawanan dengan nilai mindfulness dan autentisitas diri. Simbol kedua adalah tindakan menulis surat resign pada slide ketujuh, yang dalam budaya kerja Indonesia sarat muatan ambivalen antara keberanian dan 'kegilaan', namun secara strategis dikonstruksi cerpen ini sebagai simbol keberanian memilih hidup autentik. Simbol ketiga adalah pernyataan filosofis Robby pada slide keenam, "Yang lebih serem dari gagal tuh mengakui kalo kita udah lama hidup bukan sebagai diri kita sendiri," yang mendekonstruksi makna 'kegagalan' yang selama ini ditakuti dan menggantinya dengan ancaman yang lebih mendasar, yaitu kehilangan diri sendiri. Simbol keempat adalah transisi dari 'kepala penuh' (slide enam) menuju 'bisa bernapas' (slide delapan), yang secara simbolik merepresentasikan perjalanan dari kondisi cognitive overload menuju pemulihan psikologis yang autentik.

Secara keseluruhan, sistem tanda dalam cerpen ini bekerja secara berlapis dan saling memperkuat. Ikon menghadirkan gambaran visual dan verbal langsung dari kondisi kekosongan eksistensial tokoh; indeks menunjuk pada penyebab struktural dan sosial dari kondisi tersebut, mulai dari tekanan konformitas hingga stigma atas keputusan keluar dari jalur konvensional; sementara simbol mengangkat pengalaman personal tokoh ke tingkat makna sosial yang lebih luas tentang pentingnya autentisitas diri sebagai bagian dari kesehatan mental yang positif. Struktur narasi yang dibangun melalui sepuluh slide juga menampilkan kurva emosional yang efektif, mulai dari legitimasi ilmiah pada slide awal, pengungkapan kekosongan, pengakuan diri, keberanian mengambil keputusan, hingga pemulihan, yang ditutup dengan dua slide terakhir yang secara langsung mengajak audiens merefleksikan posisi mereka sendiri. Tingginya angka repost pada cerpen ini mengindikasikan bahwa audiens tidak hanya mengidentifikasi diri dengan narasi yang disampaikan, tetapi juga aktif menyebarkannya sebagai pesan yang dianggap penting untuk diketahui orang lain, menegaskan bahwa makna tentang keberanian hidup autentik yang dikonstruksi cerpen ini beresonansi kuat dengan pengalaman generasi muda Indonesia.

Penutup

Penelitian ini menyimpulkan bahwa cerpen "Yang Paling Menakutkan dari Gagal adalah Tidak Hidup Sebagai Diri Sendiri" mengonstruksi makna kesehatan mental melalui sistem tanda berlapis berupa ikon, indeks, dan simbol yang saling memperkuat antara unsur visual dan verbal. Ikon menghadirkan gambaran langsung kondisi kekosongan eksistensial tokoh, indeks menunjuk pada tekanan konformitas sosial dan stigma yang melatarbelakangi kondisi tersebut, sedangkan simbol "mode autopilot" dan tindakan resign mengangkat krisis personal menjadi makna sosial yang lebih luas. Cerpen ini secara konsisten mengonstruksi kesehatan mental yang positif sebagai keberanian memilih hidup yang sesuai dengan nilai diri sendiri, sekalipun bertentangan dengan ekspektasi sosial yang dominan tentang stabilitas dan produktivitas.

Tingginya angka repost pada cerpen ini menunjukkan bahwa tema krisis autentisitas diri memiliki resonansi yang kuat di kalangan audiens muda Indonesia, sehingga pendekatan

storytelling reflektif yang digunakan @menjadimanusia.id terbukti efektif dalam membangun kesadaran tentang pentingnya hidup yang autentik. Penelitian ini merekomendasikan agar kreator konten kesehatan mental terus mengeksplorasi tema krisis identitas dan autentisitas diri dengan pendekatan naratif serupa. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas kajian dengan melibatkan pendekatan resepsi audiens guna memahami bagaimana makna autentisitas diri yang dikonstruksi cerpen ini sesungguhnya ditafsirkan dan dihayati oleh pembacanya.

Daftar Pustaka

Aspers, P., & Corte, U. (2019). What is Qualitative in Qualitative Research. Qualitative Sociology, 42(2), 139-160. https://doi.org/10.1007/s11133-019-9413-7

Fakhirah, A., Indah, N., & Haliq, A. (2025). Analisis Semiotika dalam Narasi Microfiction di Akun Instagram Fiksimini.id: Teori Semiotika Roland Barthes. Jurnal PENEROKA, 5(1), 113-125. https://doi.org/10.30739/peneroka.v5i1.3812

Kartini, A., Frisilia, D., Wanti, S., Alo, K., Leo, M. A., & Giswandhani, M. (2024). Analisis Teknik Storytelling pada Akun Instagram @rintiksedu dalam Meningkatkan Respon Netizen. Jurnal Komunikasi, 17(2).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Kesehatan Mental. Diakses dari https://puskesmaskesamben.blitarkab.go.id/kesehatan-mental/

Leung, C. B. (2018). Peirce's Concept of Signs and Kindergarten Literacy. International Journal of Learning, Teaching and Educational Research, 17(5), 104–121. https://doi.org/10.26803/ijlter.17.5.7

Napoleon Cat. (2024). NapoleonCat Social Media Statistics: Instagram Users in Indonesia, March 2024.

Winurini, S. (2023). Penanganan Kesehatan Mental di Indonesia. Pusat Analisis Keparlemenan, Badan Keahlian DPR RI.

World Health Organization. (2022). Mental Health: Strengthening Our Response. Diakses dari https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response.