



Terhubung Dengan Diri: Bagaimana Digital Storytelling Membentuk Komunitas Yoga Melalui Instagram

Alexander Mamby Aruan, Shafira Naomi Oeffie*, Joe Harrianto Setiawan

LSPR Institute of Communication & Business, Indonesia

Email: naomis.works@gmail.com*

Abstrak:

Di tengah meningkatnya kebutuhan akan ruang reflektif bagi wanita karier dalam mencapai mindfulness, konten Honest Wellness yang diproduksi oleh Mood Studios hadir sebagai bentuk narasi digital yang menggabungkan praktik yoga, mindfulness, dan keseimbangan hidup. Melalui cerita personal yang diunggah di Instagram, para anggota komunitas membagikan pengalaman otentik mereka, menciptakan keterhubungan emosional dan penguatan identitas diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana elemen-elemen digital storytelling digunakan dalam konten Honest Wellness yang diunggah oleh Mood Studios di Instagram, serta menjelaskan bagaimana narasi digital tersebut mampu membangun ikatan emosional dan memperkuat keterlibatan dalam komunitas yoga digital, khususnya di kalangan wanita karier. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan paradigma interpretif, memanfaatkan observasi naratif dan wawancara semi-terstruktur terhadap pihak internal serta tiga storyteller perempuan dari komunitas Mood Studios. Teori utama yang digunakan adalah digital storytelling dari Lambert, dengan dukungan konsep paradigma naratif dari Fisher. Hasil analisis menunjukkan bahwa elemen-elemen digital storytelling yang dikemukakan oleh Lambert—seperti *Point of View*, *A Moment of Change*, *Emotional Content*, *The Gift of Your Voice*, *Pacing*, *Economy*, dan *The Power of the Soundtrack*—terwujud secara bermakna dalam konten Honest Wellness. Elemen-elemen ini tidak hanya merepresentasikan pengalaman personal para pencerita, tetapi juga membentuk ruang komunikasi digital yang otentik dan emosional. Melalui praktik digital storytelling di Instagram, identitas wanita karier dibentuk dan diperkuat dalam komunitas yoga yang terbangun melalui ruang narasi digital.

Kata kunci: Digital Storytelling; Yoga; Mindfulness; Instagram; Wanita Karier; Komunitas di Media Sosial

Abstract:

Amid the growing need for a reflective space for career women to achieve mindfulness, the Honest Wellness content produced by Mood Studios comes as a form of digital narrative that combines the practice of yoga, mindfulness, and life balance. Through personal stories uploaded on Instagram, community members share their authentic experiences, creating emotional connection and strengthening self-identity. The purpose of this study is to analyze how digital storytelling elements are used in Honest Wellness content uploaded by Mood Studios on Instagram, as well as explain how these digital narratives are able to build emotional bonds and strengthen engagement in the digital yoga community, especially among career women. This study uses a descriptive qualitative approach with an interpretive paradigm, utilizing narrative observation and semi-structured interviews with internal parties as well as three female storytellers from the Mood Studios community. The main theory used is digital storytelling from Lambert, with the support of the narrative paradigm concept from Fisher. The results of the analysis show that the digital storytelling elements presented by Lambert—such as Point of View, A Moment of Change, Emotional Content, The Gift of Your Voice, Pacing, Economy, and The Power of the Soundtrack—are meaningfully realized in Honest Wellness's content. These elements not only represent the personal experiences of the storytellers, but also form an authentic and emotional digital communication space. Through the practice of digital storytelling on Instagram, the identity of career women is formed and strengthened in a yoga community that is built through a digital narrative space.

Keywords: Digital Storytelling; Yoga; Mindfulness; Instagram; Career Women; Community in Social Media

Corresponding: Shafira Naomi Oeffie

E-mail: naomis.works@gmail.com



PENDAHULUAN

Kehidupan di kota besar seperti Jakarta telah diwarnai dengan perkembangan urbanisasi dan teknologi yang semakin canggih. Hal-hal tersebut mengarah pada ritme kehidupan di kota Jakarta yang semakin cepat, dengan beban kerja tinggi, tekanan sosial yang kompleks, kemacetan lalu lintas, jadwal kerja padat, serta tingginya biaya hidup yang menuntut fisik dan psikis masyarakat untuk terus beradaptasi (Yulis et al., 2024). Dalam konteks ini, perempuan yang menjalani peran sebagai wanita karier seringkali menghadapi tantangan yang berlapis.

Handayani dan Pratama (2022) mengungkapkan bahwa wanita karier kerap menghadapi konflik peran ganda, di mana mereka harus menyeimbangkan tanggung jawab profesional dengan kewajiban dalam rumah tangga. Ketimpangan antara kehidupan kerja dan pribadi (*work-life balance*) menjadi salah satu pemicu utama stres. Lebih lanjut, tekanan untuk memenuhi berbagai tuntutan pekerjaan secara optimal menjadikan wanita karier lebih rentan terhadap beban psikologis yang tinggi (Mayasari & Thamrin, 2025).

Wanita karier di Asia Tenggara diketahui lebih rentan mengalami burnout, depresi, dan kecemasan dibandingkan pria, sebagaimana ditunjukkan oleh survei Naluri (2021) terhadap lebih dari 13.000 karyawan di lima negara, dengan Indonesia menempati urutan ketiga tingkat stres tertinggi pada wanita karier. Stres berkepanjangan berdampak pada ketidakpuasan kerja, gangguan relasi sosial, penurunan kualitas intrapersonal, serta kesehatan fisik dan energi dalam menjalani peran profesional maupun personal (Hutahaean & Fitriadi, 2023). Kondisi ini mendorong kebutuhan akan ruang pemulihan emosional yang menyentuh aspek mental dan spiritual, salah satunya melalui *mindfulness*, yang terbukti membantu individu mengelola stres dan kecemasan (Yulia, 2024; Kabat-Zinn). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *mindfulness* berhubungan positif dengan pencapaian diri dan kesejahteraan psikologis wanita bekerja (Susanti et al., 2017; Wigunawati et al., 2023).

Yoga menjadi salah satu praktik yang selaras dengan prinsip *mindfulness* dan banyak diminati oleh wanita karier karena mengintegrasikan tubuh, pikiran, dan pernapasan secara holistik (Wijaya, 2021; Suwadnyana, 2021). Melalui gerakan terstruktur dan ritme napas yang terarah, yoga membantu menumbuhkan kesadaran diri, fokus, serta meredakan ketegangan emosional (Bhavani, 2016), sekaligus memperkuat ketahanan mental dan keseimbangan hormon wanita karier (Akdeniz & Kistan, 2023; Raj et al., 2024; Raharjo & Wahyudi, 2025). Dominasi perempuan dalam praktik yoga juga tercermin secara global dan nasional, dengan 74% praktisi yoga merupakan wanita (Yoga Alliance, 2020), serta tingginya partisipasi perempuan usia 18–44 tahun, termasuk di Indonesia (National Health, 2022).

Perkembangan media sosial, khususnya Instagram, semakin memperluas jangkauan praktik yoga melalui konten wellness, penggunaan tagar, serta digital storytelling yang membagikan pengalaman personal secara visual dan naratif (Cowans, 2016; Hurtado et al., 2022; Tanwar, 2024; Sabharwal & Das, 2025). Instagram memiliki relevansi kuat di Indonesia dengan tingkat penetrasi 86,5% dan mayoritas pengguna perempuan usia 18–34 tahun (We Are Social, 2024; NapoleonCat, 2024), sehingga menjadi ruang strategis bagi komunitas yoga untuk membangun keterhubungan emosional dan identitas kolektif (Lacasse et al., 2019; Saudah et al., 2023).

Praktik ini tampak pada Mood Studio di Jakarta Selatan yang menggunakan digital storytelling melalui konten “Honest Wellness” di Instagram untuk merepresentasikan pengalaman jujur wanita karier dalam menghadapi kelelahan, kegelisahan, dan proses pemulihan melalui yoga, sehingga membentuk persepsi yoga sebagai bagian dari gaya hidup seimbang dan manusiawi (Djmailay & Dewi, 2020; Putri & Christin, 2024; Ameer, 2023). Berangkat dari konteks tersebut, penelitian ini menghadirkan kebaruan (Novelty) dengan menekankan bagaimana digital storytelling pada komunitas yoga – khususnya Mood Studios – memiliki perbandingan yang signifikan disbanding dengan komunitas lain yang serupa yang lebih berorientasi pada hal komersil.

Alih-alih sekadar menawarkan layanan atau produk, Mood Studios membangun narasi digital yang menekankan keseimbangan hidup, mindfulness, serta keaslian pengalaman personal para anggotanya. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi dalam melihat praktik digital storytelling tidak hanya sebagai strategi pemasaran, melainkan juga sebagai medium yang membentuk identitas, keterhubungan emosional, dan komunitas yoga digital yang berfokus pada kesehatan mental.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana praktik digital storytelling di Instagram membentuk komunitas yoga melalui keterhubungan emosional dan keterlibatan anggotanya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana elemen-elemen digital storytelling digunakan dalam konten *Honest Wellness* yang diunggah oleh Mood Studios di Instagram, serta menjelaskan bagaimana narasi digital tersebut mampu membangun ikatan emosional dan memperkuat keterlibatan dalam komunitas yoga digital, khususnya di kalangan wanita karier. Manfaat penelitian ini adalah memberikan kontribusi teoretis dalam kajian komunikasi digital dan budaya komunitas dengan memperkaya pemahaman tentang bagaimana praktik *digital storytelling* di Instagram berperan dalam membentuk rasa keterhubungan diri, identitas kolektif, dan solidaritas emosional dalam komunitas yoga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengkaji bagaimana konten Honest Wellness yang diproduksi oleh Mood Studios membentuk narasi tentang yoga, mindfulness, dan komunitas digital melalui praktik digital storytelling di Instagram. Pendekatan kualitatif dinilai paling tepat dalam menelusuri pengalaman dan makna sosial karena bersifat reflektif, fleksibel, dan mendalam (Lim, 2024; Aspers & Corte, 2021). Harahap (2020) menyatakan bahwa pendekatan kualitatif efektif dalam memahami bagaimana interaksi digital membentuk persepsi audiens dan identitas personal mereka.

Paradigma interpretif digunakan sebagai landasan filosofis dalam penelitian ini. Menurut Creswell dan Creswell (2018), paradigma interpretif berfokus pada pemahaman yang mendalam terhadap fenomena melalui pengalaman dan sudut pandang individu. Sejalan dengan pendekatan ini, Nickerson (2024) menekankan bahwa interpretivisme berfokus pada bagaimana individu membangun realitas melalui interaksi sosial, sehingga makna dipandang sebagai hasil dari konstruksi sosial yang dinamis. Dalam konteks ini, paradigma interpretif digunakan untuk memahami bagaimana komunitas yoga digital terutama yang beranggotakan

wanita karier membentuk makna tentang yoga, mindfulness, dan work-life balance melalui narasi personal dan interaksi digital di Instagram.

Data utama dalam penelitian ini bersumber dari data primer. Sugiyono (2018) menjelaskan bahwa data primer adalah informasi yang diperoleh langsung dari subjek penelitian melalui wawancara, observasi, atau metode lainnya yang relevan. Data primer dikumpulkan melalui observasi naratif dan wawancara semi-terstruktur. Observasi naratif digunakan untuk mengamati secara mendalam konten digital Honest Wellness yang diunggah Mood Studios, termasuk elemen visual, audio, caption, dan respons audiens.

Wawancara semi-terstruktur digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman narasumber dengan memberikan ruang fleksibel agar peneliti dapat menyesuaikan pertanyaan berdasarkan dinamika percakapan (Adhabi & Anozie, 2017). Untuk memperkuat data primer, penelitian ini juga memanfaatkan data sekunder.

Menurut Johnston (2017), data sekunder mencakup informasi yang diperoleh dari sumber tidak langsung seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan konten digital yang relevan. Dalam penelitian ini, data sekunder dikumpulkan melalui studi pustaka dan penelusuran konten digital terkait digital storytelling, interaksi komunitas, serta representasi yoga dan mindfulness di Instagram (Martins et al., 2018).

Pemilihan narasumber dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu penentuan informan berdasarkan kriteria dan relevansi terhadap fokus penelitian (Subhaktiyasa, 2024). Penelitian ini melibatkan empat narasumber, terdiri dari satu pihak internal dan tiga storyteller eksternal. Narasumber internal adalah Laras Sarwono, selaku Marketing and Creative Head Mood Studios, yang memiliki tanggung jawab atas pengembangan konsep dan komunikasi konten Honest Wellness.

Tiga narasumber eksternal dalam penelitian ini adalah anggota komunitas Mood Studios yang menjadi pencerita dalam konten Honest Wellness, yaitu Puti Annisa Nowira, Siti Alifa, dan Jacinda Graciella, yang merupakan wanita karier aktif berlatih yoga dan membagikan pengalaman personal mereka melalui platform digital. Keterlibatan mereka penting karena memperlihatkan bagaimana pengalaman subjektif dikonstruksi dan disampaikan kepada publik melalui narasi digital, sejalan dengan pandangan bahwa partisipasi anggota komunitas berperan dalam pembentukan makna dan persepsi audiens (Nandini et al., 2024).

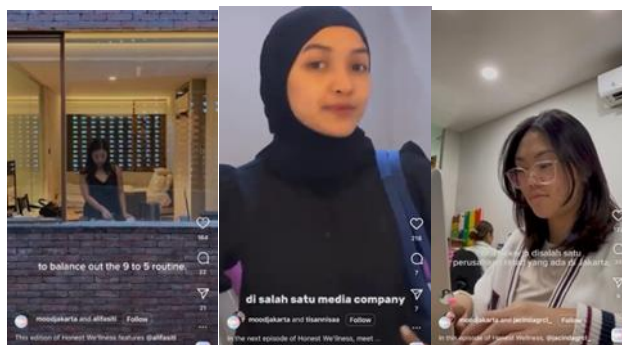
Validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber dengan membandingkan informasi dari narasumber internal Mood Studios dan storyteller eksternal, yang memungkinkan pendalaman pemahaman melalui keberagaman sudut pandang aktor yang terlibat langsung (Risnita, 2023). Analisis dilakukan menggunakan kerangka teori digital storytelling dari Lambert (2013) yang mencakup tujuh elemen naratif—*point of view*, *dramatic question*, *emotional content*, *gift of voice*, *soundtrack*, *economy*, dan *pacing*—karena dinilai paling sesuai untuk menelaah struktur dan emosi konten media sosial, meskipun terdapat pembaruan pendekatan pada edisi berikutnya (Lambert, 2018). Kerangka ini kemudian diperkuat oleh Narrative Paradigm dari Walter Fisher yang menekankan pentingnya koherensi dan fidelity narasi dalam memengaruhi audiens, sehingga penelitian ini mengkaji bagaimana praktik digital storytelling dalam konten Honest Wellness membentuk narasi tentang yoga dan mindfulness serta mendorong keterlibatan emosional dan rasa kebersamaan dalam komunitas yoga digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis 7 Elemen Digital Storytelling Lambert

Point of View (POV)

Salah satu elemen yang paling menonjol dalam konten Honest Wellness adalah bagaimana para partisipan membagikan cerita mereka melalui sudut pandang pribadi yang beragam. Joe Lambert (2013) menyatakan bahwa setiap cerita digital yang efektif dimulai dari keberanian narator untuk membagikan kisah dari sudut pandang pribadinya. Narasi Honest Wellness menempatkan para narator bukan sekadar sebagai pengisi suara, tetapi sebagai subjek yang sepenuhnya memiliki pengalaman, emosi, dan refleksi yang dikisahkan.



Gambar 1. Konten Honest Wellness dan POV Sebagai Wanita Karier
Dari Instagram @Moodjakarta, 2025

Kehidupan wanita karier di perkotaan dituntut oleh pekerjaan yang mengedepankan profesionalisme dan multitasking – yang memicu kelelahan emosional dan fisik. Fenomena burnout dan tekanan hidup yang dialami oleh wanita karier menjadi titik mula munculnya narasi-narasi di dalam konten Honest Wellness dengan perspektif yang berbeda-beda. Tisa, misalnya, membagikan ceritanya tentang bagaimana yoga membantunya mengelola stres dan tetap terhubung dengan dirinya sendiri. Ia menyatakan: *“Yoga bukan hanya untuk mindfulness saja, tapi ternyata juga bisa untuk olahraga yang bantu menghilangkan stress dan cocok buat aku (Tisa, 2025).*

Pandangannya tersebut yang membuat dirinya yakin untuk membagikan tentang ceritanya kepada audiens melalui konten Honest Wellness. Hal ini tentunya sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Fisher, yaitu narrative coherence, tentang bagaimana sebuah cerita akan lebih mudah dipercaya berdasarkan penilaian akan kebenaran pengalaman nyata.

Siti, narrator kedua juga menyampaikan pengalaman serupa sebagai pekerja korporat yang bekerja 9-5 dan menjalani ritme kerja yang padat. Yoga menjadi medium bagi dirinya untuk reconnect dengan tubuhnya. Ia mengatakan: *“Aku jadi reconnect sama diri aku sendiri. I want to like share the message about yoga helps me in finding the balance - on or off the mat (Siti, 2025).”*

Cerita yang disampaikan oleh Siti selaras dengan Narrative Paradigm dari Walter Fisher karena mengandung nilai-nilai yang relatable (fidelity) serta alur pengalaman personal yang runtut dan masuk akal (coherence). Dengan membagikan kisahnya secara jujur dan reflektif,

Siti tidak hanya menginformasikan, tetapi juga mengajak audiens untuk merasakan dan mempercayai makna yoga dalam kehidupan sehari-hari. Narasi Jacinda memperluas cakupan perspektif yang sudah diberikan oleh Tisa dan Siti. Ia mengatakan: *“Aku merasa dengan yoga jadi bisa relaxing badan aku setelah bekerja. At the same time, yoga selama satu jam buat aku detox tubuhku dan ada moodbooster sebelum menutup hari. (Jacinda, 2025)”*

Cerita ini memperlihatkan bagaimana yoga dimaknai sebagai bentuk perawatan diri setelah rutinitas kerja yang melelahkan, sekaligus sebagai ritual emosional untuk memulihkan suasana hati.

Dalam perspektif Narrative Paradigm dari Walter Fisher, kisah Jacinda mengandung narrative fidelity, karena resonan dengan nilai dan pengalaman banyak individu yang menjalani kehidupan kerja penuh tekanan dan mencari ruang pemulihan secara fisik maupun emosional. Cerita ini juga memiliki narrative coherence, karena runtut dan masuk akal—yoga diposisikan sebagai solusi yang personal namun relevan secara kolektif, memperkuat pesan bahwa praktik yoga bukan semata aktivitas fisik, melainkan pengalaman yang menyentuh aspek keseharian dan emosional audiens.

Pandangan yang disampaikan oleh Tisa, Siti, dan Jacinda, juga sejalan dengan pernyataan dari Laras, selaku Marketing and Creative Head Mood Studios, yang menekankan bahwa keberagaman sudut pandang dari para partisipan justru menjadi kekuatan utama dari Honest Wellness.

Ia mengatakan: *“Karena aku pikir itu penting kayak buat membangun brand dari POV yang berbeda juga, gak hanya dari mood gitu. Dan juga aku merasa POV itu juga penting karena emang kayak ‘kena’ dan memberi kebebasan untuk mereka. Konten dengan POV berbeda akan lebih human dan lebih relatable. (Laras, 2025)”*

Pendekatan ini sejalan dengan pandangan Fisher tentang bagaimana narasi atau cerita merupakan sarana paling alami dan mendalam bagi manusia untuk memahami, menginterpretasi, dan membentuk realitas sosial mereka.

Menurutnya, cerita yang datang dari pengalaman nyata terasa lebih manusiawi, lebih mudah menjalin koneksi emosional, dan mencerminkan jati diri komunitas Mood yang inklusif. Selain itu, kejujuran dalam menyampaikan cerita dengan perspektif berbeda juga disatukan dengan bagaimana Mood Studios telah menjadi bagian penting dari kehidupan mereka.

Dengan demikian, sudut pandang yang dibagikan oleh para narrator dalam Honest Wellness tidak hanya merefleksikan pengalaman individual, tetapi juga merepresentasikan tentang bagaimana wanita karier menemukan ruang pemulihan melalui yoga di tengah tekanan hidup di ibukota. Selain itu, Mood Studios sebagai salah satu komunitas yoga juga hadir memberikan medium pada konten Honest Wellness untuk memberikan narasi yang jujur dan reflektif.

Hal tersebut berhubungan dengan digital storytelling yang tidak hanya menjadi sarana untuk mengekspresikan pengalaman pribadi, tetapi juga berperan sebagai ruang untuk menyuarakan identitas dan menjaga keseimbangan emosional. Narasi yang dibangun melalui medium digital memiliki kemampuan untuk menghubungkan pengalaman personal dengan pengalaman kolektif, serta menguatkan nilai-nilai yang relevan dan diyakini oleh audiensnya.

A Dramatic Question

Dalam menyampaikan sebuah narasi digital, sudut pandang pribadi memang menjadi elemen utama yang menghadirkan keaslian cerita. Namun, untuk menjaga keterlibatan audiens sepanjang alur narasi, diperlukan pula keberadaan sebuah pertanyaan utama yang menjadi penggerak cerita— sebuah *dramatic question*. Joe Lambert (2013) menjelaskan bahwa meskipun pertanyaan ini tidak selalu diungkapkan secara verbal, kehadirannya dapat dirasakan melalui alur cerita yang berkembang dari keresahan personal menuju refleksi atau resolusi. Dalam konteks Honest Wellness, pertanyaan-pertanyaan tersebut hadir secara implisit dalam setiap narasi, terikat pada pengalaman hidup yang nyata, serta sering kali bersifat eksistensial.

Keresahan para narator dalam konten Honest Wellness disampaikan secara tersirat melalui narasi reflektif tentang kelelahan, perawatan diri, dan pencarian ketenangan, bukan dalam bentuk pertanyaan langsung. Tisa dan Siti merepresentasikan kegelisahan wanita karier terhadap tekanan hidup melalui pengalaman personal yoga sebagai sarana menenangkan dan *reconnect* dengan tubuh, yang secara implisit menjawab pertanyaan tentang cara merawat diri di tengah tuntutan berkelanjutan.

Sementara itu, Jacinda memperluas makna keresahan tersebut ke ranah yang lebih kolektif dengan menjadikan digital storytelling sebagai ruang berbagi tidak hanya bagi dirinya, tetapi juga bagi audiens di luar komunitas internal, sehingga menghadirkan *dramatic question* tentang bagaimana perasaan diproses dan kepada siapa cerita perlu disampaikan. Selaras dengan itu, Mood Studios secara sadar membangun setiap konten dari pertanyaan reflektif personal yang beragam namun berakar pada pencarian keseimbangan dan perawatan diri, menjadikan digital storytelling sebagai medium empatik yang menghubungkan pengalaman individual dengan makna kolektif, serta mendorong audiens untuk turut merefleksikan pengalaman hidup mereka secara emosional dan autentik.

Emotional Content

Salah satu hal penting yang paling menonjol dalam praktik Digital Storytelling adalah emosi. Dalam menyampaikan sebuah cerita, kehadiran elemen emosi merupakan bagian penting yang menjembatani pengalaman personal. Lambert menekankan bahwa konten emosional yang autentik adalah jantung dari cerita digital. Emosi yang ditampilkan tidak perlu dramatis, tetapi harus bersumber dari pengalaman nyata yang dirasakan langsung oleh narator.

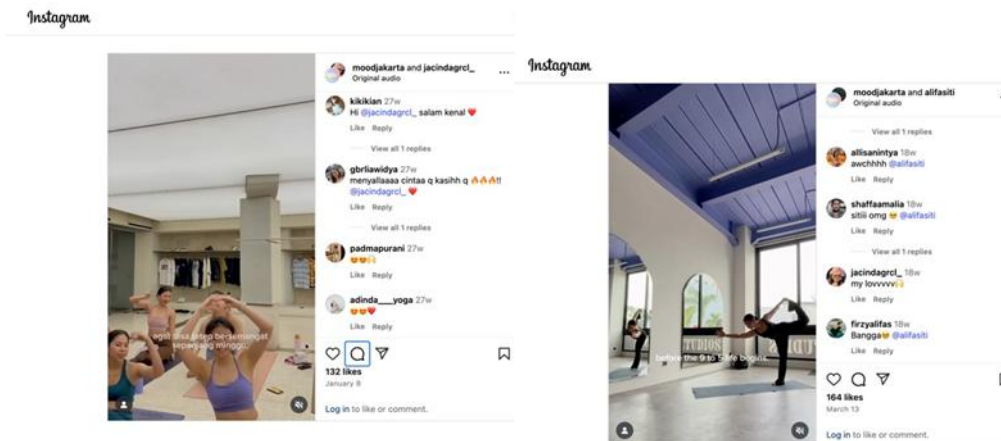
Dalam konteks Honest Wellness, narasi yang dibagikan menghadirkan lapisan emosi yang beragam dan kompleks, mulai dari kelelahan, refleksi diri, hingga rasa dihargai dan diakui. Jacinda mengekspresikan emosi yang sangat personal ketika merasa tersentuh dan didukung oleh respons audiens di Instagram, menunjukkan bahwa muatan emosional tidak selalu lahir dari penderitaan, tetapi juga dari pengalaman penerimaan sosial. Berbeda dengannya, Tisa memaknai emosionalitas sebagai dorongan internal untuk mempertahankan identitas dan keseimbangan diri yang telah ia tampilkan kepada publik, sementara Siti merefleksikan emosinya melalui nostalgia atas waktu dan kebebasan yang lebih luas di masa lalu.

Perbedaan ekspresi emosional ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan keseimbangan hidup hadir melalui pengalaman dan tekanan yang berbeda, namun saling terhubung dalam nilai yang sama. Keterhubungan emosional tersebut diperkuat oleh interaksi audiens di kolom komentar Instagram Mood Studios yang menunjukkan apresiasi tinggi, menegaskan bahwa

Alexander Mamby Aruan

Terhubung Dengan Diri: Bagaimana Digital Storytelling Membentuk Komunitas Yoga Melalui Instagram

kekuatan utama konten Honest Wellness terletak pada autentisitas emosionalnya yang mampu membangun empati, rasa keterkaitan, dan komunikasi interpersonal digital, sekaligus memposisikan Instagram sebagai ruang dialog dan dukungan emosional dalam komunitas digital.



Gambar 2. Beberapa Komentar di Konten Honest Wellness
Dari Instagram @Moodjakarta, 2025

Tidak berhenti sampai di situ saja, Laras selaku pihak internal Mood Studios juga menambahkan “*Dan dari konten ini tuh reflection of that juga gitu, bahwa yoga is for everybody gitu. Kayak maksudnya ini yang bikin kayak aku ngeliat bahwa kayak oh ya ‘Mood is for everybody’ gitu. Dan untuk menunjukkan bahwa Mood emang ada dengan Mood yang berbeda- beda. Bahwa in whatever mood you're in, kayak you know it's fine gitu (Laras, 2025).*”

Dalam konteks teori Narrative Paradigm dari Walter Fisher, hal ini menunjukkan bahwa narasi yang kuat akan emosi cenderung memiliki fidelity yang tinggi—karena cerita-cerita tersebut mencerminkan nilai-nilai dan pengalaman hidup yang nyata dan relevan bagi audiens. Sementara itu, dari sisi Lambert, emotional content menjadi hal penting dari digital storytelling yang efektif karena ia menjembatani antara pencerita dan pendengar, memungkinkan audiens untuk merasakan, bukan hanya memahami. Oleh karena itu, kekuatan emosional dalam Honest Wellness tidak hanya menghidupkan cerita, tetapi juga memperkuat hubungan antaranggota komunitas, membentuk ikatan sosial melalui media digital.

The Gift of Your Voice

Dalam praktik digital storytelling Honest Wellness, suara narator diposisikan bukan sekadar sebagai alat penyampai pesan, melainkan sebagai elemen inti pengalaman naratif yang merepresentasikan kepribadian, emosi, dan kejujuran pencerita, sejalan dengan gagasan Lambert (2013) tentang *gift of your voice*. Mood Studios secara sadar membiarkan setiap narator menyuarakan kisahnya sendiri karena tidak ada pihak yang lebih tepat menceritakan pengalaman personal selain pemilik cerita itu sendiri, sehingga menghadirkan kedekatan dan kepercayaan dengan audiens. Hal ini tercermin dari pilihan Tisa, Siti, dan Jacinda yang merekam narasi dengan pendekatan percakapan personal—membayangkan berbicara kepada

teman dekat, audiens yang nyaman, atau figur signifikan—yang menghasilkan nada suara natural, reflektif, dan emosional.

Keautentikan suara ini memperkuat *narrative fidelity* dan *narrative coherence* sebagaimana dikemukakan Fisher, karena cerita terasa masuk akal dan selaras dengan nilai audiens. Di tengah dominasi konten digital yang serba terkurasi, Honest Wellness justru menonjol melalui kejujuran emosional suara narator yang tidak dipoles, memperlihatkan bagaimana komunikasi bermediasi komputer di Instagram mampu membangun koneksi interpersonal yang hangat, kredibel, dan terasa langsung melalui kekuatan suara personal.

The Power of Soundtrack

Dalam digital storytelling, musik latar bukan sekadar elemen tambahan, melainkan perangkat afektif yang membentuk atmosfer narasi dan memperkuat emosi yang ingin disampaikan. Lambert menyebut soundtrack juga memainkan peran penting dalam memperkuat suasana emosional, menambah kedalaman narasi, dan menciptakan atmosfer yang mendukung pesan utama cerita. Musik bukan untuk mendominasi, melainkan untuk memperdalam makna naratif dan menyelaraskan pengalaman pencerita dengan persepsi audiens.

Dalam konten Honest Wellness, pemilihan musik diposisikan sebagai bagian integral dari strategi digital storytelling yang tidak hanya menyesuaikan tone brand, tetapi juga merepresentasikan preferensi dan identitas personal narator. Laras menegaskan bahwa musik dipilih berdasarkan kesesuaian suasana dan kesukaan narator agar cerita terasa autentik, sejalan dengan pengalaman Tisa yang menggunakan musik untuk menggambarkan alur emosi dari kesibukan menuju keceriaan, Siti yang menambahkan background untuk menghindari kesan kaku dan memperkuat kehadiran emosional narasinya, serta Jacinda yang melihat musik sebagai elemen pembawa emosi yang mampu mengarahkan perasaan audiens. Hal ini menunjukkan bahwa Instagram, melalui format multimodal seperti Reels, memungkinkan praktik komunikasi bermediasi komputer (CMC) yang mengintegrasikan visual, suara, dan musik secara simultan. Musik yang dipilih secara personal memperkuat *narrative fidelity* dalam paradigma naratif Walter Fisher, karena cerita menjadi lebih masuk akal, jujur, dan selaras dengan nilai serta pengalaman pencerita, sehingga tidak hanya berfungsi sebagai latar auditori, tetapi turut membangun kedalaman makna, kepercayaan, dan keterhubungan emosional antara narator dan audiens.

Economy

Prinsip economy dalam digital storytelling menekankan pentingnya kesederhanaan dan ketepatan dalam penyampaian cerita. Lambert (2013) menyatakan bahwa sebuah narasi yang kuat tidak bergantung pada panjangnya durasi atau banyaknya informasi, tetapi pada kemampuannya memilih bagian-bagian paling bermakna dan membiarkan sisanya pergi.

Dalam konteks Honest Wellness, prinsip efisiensi narasi menjadi keharusan karena konten disebarluaskan melalui media sosial yang menuntut perhatian singkat dan visual yang kuat, sehingga cerita harus padat tanpa kehilangan kedalaman makna. Tisa dan Jacinda menunjukkan bahwa proses penyuntingan dilakukan secara reflektif, dengan memangkas bagian yang

dianggap kurang relevan agar pesan utama tetap autentik, fokus, dan mudah ditangkap audiens di tengah keterbatasan *attention span*.

Proses editing ini tidak semata bersifat teknis, melainkan menjadi bentuk kurasi emosi dan makna, di mana setiap elemen narasi dipilih secara sadar untuk mempertahankan *narrative coherence* sebagaimana dikemukakan Fisher. Laras menegaskan bahwa prinsip *economy* merupakan filosofi produksi konten Mood Studios, yakni mengemas cerita secara *to the point* namun kaya elemen dalam durasi singkat, sehingga jawaban menjadi terkompresi tetapi justru lebih kuat secara pesan. Pendekatan ini mencerminkan pemahaman terhadap karakter audiens digital, di mana narasi yang ringkas namun menyentuh memungkinkan audiens mengisi ruang makna melalui pengalaman personal mereka sendiri, menciptakan resonansi emosional yang mendalam meski dalam waktu yang terbatas.

Pacing

Pacing mengacu pada ritme atau alur penyampaian cerita, termasuk pengaturan tempo narasi, visual, dan transisi dalam konten digital. Lambert (2013) menjelaskan bahwa ritme cerita harus mengikuti alur emosional narator agar cerita terasa alami dan tidak kehilangan keterlibatan audiens. Ritme yang terlalu cepat dapat mengaburkan makna, sementara ritme yang terlalu lambat berisiko menurunkan perhatian. Dalam *Honest Wellness*, *pacing* menjadi elemen penting agar cerita tidak terasa terburu-buru ataupun membosankan, melainkan dapat mengalir dengan tenang, reflektif, dan menyentuh audiens secara emosional.

Dalam praktik digital storytelling *Honest Wellness*, *pacing* dipahami sebagai strategi naratif yang dirancang secara sadar untuk menyesuaikan pola konsumsi media digital yang cepat dan sangat visual. Jacinda menunjukkan bagaimana alur video disusun secara terstruktur agar mengalir dan menjaga kontinuitas cerita, sementara Siti menekankan pentingnya kesesuaian antara narasi dan visual agar pesan tetap dapat dipahami meski audiens tidak menyimak secara penuh, mengingat keterbatasan *attention span* di media sosial. Dari sisi produksi, Laras menegaskan bahwa tim Mood Studios secara aktif mengkurasi visual yang selaras dengan narasi demi menjaga ritme dan daya tarik cerita.

Ketiga perspektif ini memperlihatkan bahwa *pacing* bukan sekadar aspek teknis penyuntingan, melainkan bentuk kesadaran naratif untuk menyampaikan pesan personal secara padat, runtut, dan bermakna. Dengan menyelaraskan alur visual dan emosi secara efektif, *Honest Wellness* mampu mempertahankan keterlibatan audiens sekaligus menghadirkan pengalaman naratif yang utuh, sejalan dengan pandangan Lambert bahwa *pacing* berfungsi mengatur intensitas dan emosi agar perhatian audiens terjaga dari awal hingga akhir cerita.

Berdasarkan hasil analisis terhadap konten *Honest Wellness* serta wawancara dengan partisipan dan tim internal Mood Studios, ditemukan bahwa ketujuh elemen dari *Digital Storytelling* menurut Lambert (2013) bukan hanya hadir dalam setiap narasi, tetapi juga menjadi fondasi dalam membangun komunikasi yang bermakna dan emosional melalui media sosial, khususnya Instagram.

Pertama, dari aspek *point of view*, narasi disampaikan dari sudut pandang personal masing-masing narator, yang memperlihatkan pengalaman nyata dalam menghadapi kelelahan fisik dan psikis akibat tekanan hidup dan pekerjaan. Tisa, Siti, dan Jacinda menghadirkan narasi yang sarat akan refleksi diri dan pencarian keseimbangan melalui yoga.

Sudut pandang pribadi ini memperkuat nilai *narrative fidelity*, yaitu kesesuaian antara cerita dan pengalaman nyata audiens, yang membuat konten terasa relevan dan jujur. Dalam konteks media baru, pendekatan ini mencerminkan partisipasi aktif pengguna sebagai *produser* konten, sekaligus sebagai aktor utama dalam menciptakan ruang dialog personal melalui Instagram. Kedua, hadirnya *a dramatic question* dalam setiap narasi— meski tidak tersurat secara eksplisit—menggerakkan alur cerita dan memunculkan ketegangan emosional yang dapat dirasakan audiens. Pertanyaan-pertanyaan seperti “*how to cope with the situation?*” atau “*how to balance work and life?*” merepresentasikan dinamika batin yang dialami narator. Elemen ini memperkuat *narrative coherence*, karena narasi dibangun dengan struktur dan arah yang jelas.

Ketiga, *emotional content* menjadi aspek paling menonjol dalam praktik storytelling ini. Kejujuran emosi, termasuk kelelahan, hingga rasa haru, ditampilkan secara otentik tanpa didramatisasi. Hal ini sejalan dengan karakteristik *Computer-Mediated Communication* (CMC) yang memungkinkan *emotional involvement* dan *active participation* dari pengguna. Dalam konteks Instagram, fitur Reels, audio, dan caption menjadi saluran multimodal yang memperkuat ekspresi emosional dan keterlibatan audiens.

Keempat, *the gift of your voice* memperkuat kehadiran emosional narator. Penggunaan suara asli dengan intonasi dan gaya personal membuat audiens seolah-olah sedang mendengar kisah secara langsung dari narator. Hal ini mencerminkan prinsip *hyperpersonal communication* dari teori CMC yang menyebutkan bahwa komunikasi digital bisa membangun kedekatan emosional yang lebih dalam dibandingkan komunikasi langsung. Suara menjadi medium afektif yang memperkuat kedekatan interpersonal.

Kelima, *the power of soundtrack* berperan sebagai elemen penunjang suasana emosional dalam video. Musik yang dipilih langsung oleh narator membentuk atmosfer reflektif dan meditatif yang konsisten dengan tema yoga dan mindfulness. Ini memperlihatkan bagaimana integrasi elemen audio-visual dalam media baru seperti Instagram mendukung komunikasi bermakna secara multimodal.

Keenam, prinsip *economy* mendorong narator untuk menyusun cerita secara ringkas namun kuat. Keterbatasan durasi pada Reels mendorong praktik seleksi naratif yang ketat, sehingga hanya momen paling bermakna yang ditampilkan. Hal ini memperlihatkan efisiensi komunikasi digital yang khas dalam era media baru, sekaligus menunjukkan adaptasi terhadap kebutuhan pengguna yang terbiasa dengan informasi singkat dan padat.

Ketujuh, *pacing* atau ritme narasi menjadi faktor penting dalam menjaga perhatian audiens. Tempo lambat dan kontemplatif yang digunakan narator sejalan dengan nilai-nilai mindfulness dan yoga. Ritme yang harmonis antara suara, visual, dan teks menciptakan pengalaman naratif yang imersif, memperkuat keterhubungan emosional antar anggota komunitas digital.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tujuh elemen digital storytelling terimplementasi secara kuat dan bermakna dalam konten Honest Wellness yang diproduksi oleh Mood Studios, khususnya melalui narasi personal wanita karier yang merefleksikan keaslian, keterhubungan

emosional, refleksi diri, serta nilai mindfulness dan keseimbangan hidup. Instagram berperan signifikan sebagai medium *computer-mediated communication* yang memungkinkan penyampaian pesan secara emosional dan interaktif melalui fitur multimodal, sehingga membentuk ruang bercerita yang autentik dan memperkuat rasa kebersamaan komunitas.

Temuan ini menegaskan bahwa digital storytelling yang dilakukan Mood Studios tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai medium solusi personal dan emosional bagi wanita karier dalam melakukan *recharge* di tengah tekanan pekerjaan melalui yoga dan mindfulness, sehingga menghadirkan makna dan transformasi, bukan sekadar informasi. Dari tujuh elemen tersebut, *emotional content* menjadi elemen paling dominan karena merangkum pengalaman emosional visual, suara, dan pesan, meskipun penelitian ini memiliki keterbatasan karena berfokus pada satu komunitas. Oleh karena itu, disarankan agar Mood Studios mempertahankan keragaman sudut pandang narasi dan memperkuat interaksi pascakonten untuk menjaga keterhubungan relasional, sementara penelitian selanjutnya dianjurkan mengkaji komunitas yoga lain atau menggunakan pendekatan visual dan multimodal untuk memperluas pemahaman tentang dinamika narasi digital dalam komunitas yoga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhabi, E. A., & Anozie, C. B. (2017). Literature review for the type of interview in qualitative research. *International Journal of Education*, 9(3), 86. <https://doi.org/10.5296/ije.v9i3.11483>
- Akdeniz, Ş., & Kaştan, Ö. (2023). Perceived benefit of yoga among adults who have practiced yoga for a long time: A qualitative study. *BioPsychoSocial Medicine*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s13030-023-00276-3>
- Ameer, F. M., Ibrahim, N., & Harun, H. (2025). What makes an Instagram story a persuasive digital story?: Evidencing through the core elements of digital storytelling. *International Journal of Creative Multimedia*, 6(1), 65-93. <https://doi.org/10.33093/ijcm.2025.6.1.5>
- Aspers, P., & Corte, U. (2021). What is qualitative in research. *Qualitative Sociology*, 44(4), 599-608. <https://doi.org/10.1007/s11133-021-09497-w>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D.. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE.
- Dewi, M. M., & Nani, N. (2020). Tinjauan Literatur: Manfaat storytelling bagi ANAK: Review ARTIKEL. *Majalah Kesehatan*, 7(3), 201-211. <https://doi.org/10.21776/ub.majalahkesehatan.2020.007.03.7>
- Harahap. (2020). *Buku Penelitian Kualitatif*. Wal Ashari Publishing. Hidayah, & Rohmatillah. (2024). Jurnal Dakwah dan Penyuluhan *Health*, 1. <https://doi.org/10.1093/oodh/oqad007>
- Hutahaean, & Fitriadi. (2023). JIMPS: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah. *Peran Ganda Perempuan Terhadap Kinerja dan Kualitas Kerja*, 8(3), 2574 - 2186. *Instagram users in Indonesia*. (n.d.). Engage and Support Customers on Social Media –

- Johnston. (2017). Qualitative and Quantitative Methods in Library. *Secondary Data Analysis: A Method of Which The Time Has Come*. Journal. <https://www.inquiriesjournal.com/articles/1475/yoga-on->
- Lacasse, J., Santarossa, S., & Woodruff, S. (2019). #Yoga on Instagram: Understanding the nature of yoga in the online conversation and community. *International Journal of Yoga*, 12(2), 153. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_50_18
- Lambert, J., & Hessler, B. (2018). *Digital storytelling: Capturing lives, creating community*. Routledge.
- Lim, W. M. (2024). What is qualitative research? An overview and guidelines. *Australasian Marketing Journal*, 33(2), 199-
- Martins, F. S., Cunha, J. A., & Serra, F. A. (2018). Secondary data in research – Uses and opportunities. *PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review*, 7(3), I-IV. <https://doi.org/10.5585/podium.v7i3.316>
- Mayasari, N. S., & Puspasari Thamrin, W. (2025). Pengaruh Stres Kerja Dan work family conflict terhadap Kepuasan Kerja pada Wanita Bekerja Yang Sudah Menikah. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(6), 5549-5555. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i6.7962>
- Nandini, Kustiawan, Nasution, Harahap, Harahap, Berutu, & Nabila. (2024).
- Raharjo, R., & Wahyudi, G. (2025). The effect of yoga on estrogen in women of Fertile age experiencing stress. *Nursing Information Journal*, 5(1), 12-19. <https://doi.org/10.54832/nij.v5i1.978>
- Sabharwal, D., & Chandra Das, U. (2023). Role of new media in spreading awareness of yoga in India. *Journal of Yoga and*
- Sabharwal, D., & Chandra Das, U. (2023). Role of new media in spreading awareness of yoga in India. *Journal of Yoga and*
- Saudah, S., Mariani, A., & Amalia, P. A. (2022). Digital storytelling home of humans Di Instagram. *Jurnal Komunikasi Global*, 11(1), 164-
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi Dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721-2731. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Susanti, R. N. (2018). Efektivitas pelatihan mindfulness untuk meningkatkan psychological well-being ibu bekerja Yang mengalami work-family conflict. *Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman*, 5(2), 101-
- Wigunawati, E., Sandi Witarso, L., & Purbo Christianto, L. (2023). Mindfulness Dan Efikasi Diri terhadap Ketidakpastian Pada Perempuan Di masa emerging adulthood. *Jurnal Inada: Kajian Perempuan Indonesia di Daerah Tertinggal, Terdepan, dan Terluar*, 6(1), 76-96. <https://doi.org/10.33541/ji.v6i1.5066>
- Wijaya, & Suwadnyana. (2021). Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora. *Peran Yoga Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental, Fisik Dan Kesadaran Spritual Bagi Siswa*, 4(4), 1002 - 1014.

Alexander Mamby Aruan

Terhubung Dengan Diri: Bagaimana Digital Storytelling Membentuk Komunitas Yoga Melalui Instagram

Yulis, Syukur, & Ismail. (2024). Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner. *ANALISIS TREN PERUBAHAN SOSIAL DI*