

PESAN KESEHATAN MENTAL PADA AKUN INSTAGRAM (ANALISIS ISI AKUN @RILIV)

Melinda Febrianti

Prodi Ilmu Komunikasi, Jurusan Ilmu Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum
Universitas Negeri Surabaya

melindafebrianti16041184067@mhs.unesa.ac.id

Anam Miftakhul Huda

Prodi Ilmu Komunikasi, Jurusan Ilmu Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum
Universitas Negeri Surabaya

anamhuda@unesa.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental merupakan isu yang masih terpinggirkan di Indonesia. Hal tersebut mendorong upaya penyebaran kesadaran kesehatan mental, salah satunya melalui konten pada media sosial yang memuat isu kesehatan mental. Penelitian deskriptif kuantitatif ini mengamati akun instagram @riliv yang mengunggah pesan kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode analisis isi kuantitatif (*content analysis*), yang dilakukan terhadap 54 foto yang diunggah oleh riliv pada 1 April – 30 April 2020. Konten yang dianalisis yaitu konten dengan kategori kecemasan (*anxiety*), penerimaan diri (*self acceptance*), melukai diri sendiri (*self harm*), dan tips & fakta dan mengatasi gangguan kesehatan mental. Hasil dari penelitian ini menunjukkan dari 54 foto selama bulan April, terdapat 35 foto yang memuat pesan kesehatan mental, dengan rincian kategori kecemasan (*anxiety*) terdapat sebanyak 5 foto dengan persentase 14,2%, kategori *self acceptance* sebanyak 10 unggahan dengan persentase 28,5%. Kategori *self harm* dengan unggahan sebanyak 3 kali dengan persentase 8,5%, dan kategori tips dan fakta sebanyak 17 unggahan dengan persentase sebesar 48,5%.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Instagram, Analisis Isi.

Abstract

Mental health issue is an issue that is still marginalized in Indonesia. This issue calls for works in order to spread mental health awareness and one of the way is by content through social media. This qualitative descriptive study looked at an Instagram account named @riliv who uploaded mental health messages. The method that is used in this research is quantitative content analysis which was addressed towards images that @riliv uploaded on April 1 – April 30, 2020. The content that is analyzed is content with categories of anxiety, self acceptance, self harm, and tips and for preventing and overcoming mental health disorders. The result of this study show that from 54 photos during April, there were 35 photos containing mental health messages, with details of 5 photos in the anxiety category with percentage of 14,2%, 10 photos in the self acceptance category with percentage of 28,5%, 3 photos in the self harm category with percentage of 8,5%, and 17 photos in the category of tips and fact with percentage of 48,5%.

Keywords: Mental Health, Instagram, Content Analysis.

PENDAHULUAN

Di Indonesia isu kesehatan mental masih menjadi topik yang kurang populer. Gangguan kesehatan mental masih menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian lebih dari pemangku kebijakan kesehatan nasional (Lestari & Wardhani, 2014). Kurangnya kesadaran terhadap isu kesehatan mental

dapat menjadikan penderitanya menjadi terisolasi dan sulit mendapatkan penanganan. Sehingga dengan kurangnya informasi mengenai kesehatan mental dapat memunculkan stigma negatif di masyarakat, seperti menganggap orang dengan gangguan mental berbahaya sehingga harus dikucilkan. Pemasungan terhadap penderita gangguan kesehatan mental berat terjadi tidak berdiri sendiri, namun terjadi karena adanya hal-hal yang kompleks, seperti stigma terhadap penderita gangguan jiwa (Wardhani, 2011). Sehingga

upaya-upaya untuk memutus stigma tersebut harus dilakukan dan juga untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental.

Media sosial menjadi pilihan masyarakat untuk berkomunikasi. Salah satu bentuk komunikasi melalui pemanfaatan media sosial yakni mengenai informasi kesehatan (Rosini & Nurningsih, 2018). Media sosial memiliki potensi besar untuk melakukan promosi kesehatan dan intervensi kesehatan lainnya (Levac & Sullivan, 2018). Penggunaan media sosial dapat meningkatkan akses masyarakat terhadap informasi kesehatan serta mempromosikan perubahan perilaku yang positif (Bacigalupe & Gonzalo, 2011). Salah satu isu kesehatan yang dipromosikan melalui media sosial adalah kesehatan mental. Media sosial memberikan pengetahuan yang lebih baik kepada masyarakat tentang penyakit serta cara mencegahnya, penggunaan layanan kesehatan yang lebih baik, pengobatan yang lebih baik, dan partisipasi dalam keputusan kesehatan (Ortega & Navas, 2017).

Riliv sebagai penyedia layanan psikologi secara online banyak memuat dan mengunggah konten terkait informasi kesehatan mental pada akun Instagram @riliv. Riliv merupakan pionir dalam penyedia layanan konseling secara online yang dibentuk pada 2015. Sampai saat ini, riliv memiliki 170.000 pengikut pada akun Instagramnya dan telah mendapatkan *verified*.

METODE

Penelitian ini mengkaji elemen foto dan teks yang terdapat pada Instagram yang berkaitan dengan kesehatan mental. Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif, dengan metode analisis isi (*content analysis*). Unggahan yang dianalisis yakni pesan-pesan tentang *anxiety*, *self harm*, *self acceptance*, dan tips & fakta untuk mengatasi gangguan kesehatan mental yang diunggah pada 1 April – 30 April 2020. Dalam satu unggahan, riliv memanfaatkan fitur *slide*, dimana dapat mengunggah beberapa foto dalam satu kali unggahan. Sehingga, peneliti menganalisis satu foto pertama dalam unggahan yang berbentuk *slide*. Dalam penelitian ini jenis unit pencatatan yang digunakan adalah unit tematik. Unit tematik secara sederhana didefinisikan meneliti mengenai “teks berbicara tentang apa”. Dalam hal ini peneliti membaca suatu teks (foto dan *caption*), memberi penilaian, lalu selanjutnya mengisi lembar *coding (coding sheet)* yang telah disiapkan. Agar terhindar dari bias dalam

pengkodean serta menjaga objektivitas penelitian, penelitian juga melakukan uji reliabilitas

HASIL DAN PEMBAHASAN

Akun riliv rutin dalam mengunggah foto setiap harinya. Terdapat 1-2 foto yang dibagikan oleh riliv. Maka peneliti memilih serta menganalisis seluruh foto yang diunggah pada tanggal 1 April – 30 April 2020. Selama kurun waktu satu bulan tersebut, riliv mengunggah sebanyak 54 konten yang terdiri dari 53 foto dan 1 video dalam bentuk *igtv*. Selanjutnya peneliti mengelompokkannya melalui berbagai kategori gangguan-gangguan atau gejala kesehatan mental. Berdasarkan hasil pengelompokkan berdasarkan kategori unggahan yang mengandung pesan kesehatan mental, terdapat 35 unggahan yang membahas atau memuat pesan kesehatan mental.

Pada penelitian ini, reliabilitas bergerak antara 0 hingga 1, 0 berarti tidak ada satupun yang disetujui oleh para coder, dan 1 berarti persetujuannya sempurna di antara para coder. Dalam formula Holsti, angka reliabilitas minimum yang ditoleransi adalah 0,7 atau 70%. Hal tersebut memiliki arti bahwa jika hasil perhitungan menunjukkan angka reliabilitas di atas 0,7, maka alat ukur reliabel. Tetapi, jika hasil perhitungan menunjukkan angka di bawah 0,7 berarti alat ukur (*coding sheet*) bukan alat yang reliabel.

Tabel 2:
Uji Reliabilitas

Coder	Total Unggahan yang Memuat Pesan Kesehatan Mental N = 35	
	Setuju	Tidak setuju
Coder 1	35	0
Coder 2	32	3

Dari tabel di atas diperoleh hasil berdasarkan rumus bahwa:

$$\frac{2 (M)}{N1+N2} = \frac{2 (32)}{35+32} = \frac{64}{67} = 0,95$$

Berdasarkan perhitungan di atas, dapat dilihat unggahan akun Instagram @riliv yang terdapat pesan kesehatan mental nilai reliabilitasnya adalah 0,95 atau 95%.

Kategori Anxiety

Kecemasan merupakan suatu kondisi dimana individu merasa khawatir akan terjadi sesuatu yang buruk (Nevid, 2005). Seseorang dapat mencemaskan berbagai hal seperti kesehatan, pekerjaan, kondisi lingkungan, dan sebagainya. Kecemasan dapat menjadi kondisi yang abnormal jika tidak sebanding dengan tingkatan ancaman (Nevid, 2005).

Unggahan yang masuk dalam kategori anxiety sebanyak 5 unggahan dari total unggahan yang terdapat pesan kesehatan mental sebanyak 35 pada bulan April.

Tabel 3.
Kategori Anxiety

Kategori	Total unggahan yang memuat pesan kesehatan mental N = 35	
	Frekuensi	Persentase
Anxiety	5	14,2%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil bahwa unggahan dengan kategori *anxiety* terdapat sebanyak 14,2%.

Kategori Self acceptance

Kategori unggahan mengenai *self acceptance* pada akun Instagram @riliv terdapat sebanyak 10 unggahan. Neff (Korner, et al., 2015) menyatakan bahwa *self acceptance* mengarah kepada afeksi, kepedulian, pemahaman dan penerimaan terhadap diri sendiri, serta memiliki kesabaran, sehingga individu dapat meningkatkan kesadaran diri akan dampak-dampak yang dapat merugikan diri sendiri.

Tabel 4.

Kategori Self Acceptance

Kategori	Total unggahan yang memuat pesan kesehatan mental N = 35
----------	---

	Frekuensi	Persentase
<i>Self acceptance</i>	10	28,5%

Berdasarkan tabel 4, terlihat bahwa unggahan yang memuat pesan kesehatan mental dalam kategori *self acceptance* terdapat sebanyak 28,5% dari total unggahan yang terdapat pesan kesehatan mental.

Kategori Self Harm

Kirchner, dkk menyatakan bahwa melukai diri sendiri, mencoba bunuh diri, dan bunuh diri merupakan beberapa tanda stress pada remaja (Kirchner, Ferrer, Forns, & Zanini, 2011). Pada akun Instagram @riliv terdapat sebanyak 3 unggahan yang memuat informasi mengenai melukai diri sendiri (*self harm*) sehingga unggahan tersebut masuk dalam kategori *self harm*.

Tabel 5.
Kategori self harm

Kategori	Total unggahan yang memuat pesan kesehatan mental N = 35	
	Frekuensi	Persentase
<i>Self harm</i>	3	8,5%

Berdasarkan tabel 5 terlihat bahwa unggahan pada akun Instagram @riliv yang memuat pesan mengenai *self harm* terdapat sebanyak 8,5%.

Kategori Tips & Fakta

Pada kategori ini, peneliti mengelompokkan unggahan yang memuat pesan mengenai tips untuk mencegah atau mengatasi gangguan kesehatan mental, serta fakta-fakta yang berkaitan dengan kesehatan mental. Terdapat 17 foto dalam kategori ini.

Tabel 6.
Kategori tips & fakta

Kategori	Total unggahan yang memuat pesan kesehatan mental N = 35
----------	---

	Frekuensi	Persentase
Tips & fakta	17	48,5%

Dari tabel di atas, terlihat bahwa persentase unggahan yang memiliki pesan kesehatan mental dalam kategori tips & fakta adalah sebanyak 48,5% dengan frekuensi sebanyak 17 foto. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa kategori ini menjadi unggahan yang lebih banyak dibandingkan dengan unggahan yang lainnya.

Pembahasan

Penelitian ini meneliti seberapa banyak pesan-pesan kesehatan mental pada akun Instagram @riliv dengan kategori yang telah ditentukan dan diunggah selama bulan April 2020.

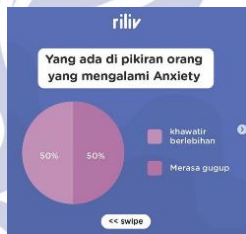
Pada bulan April 2020 riliv menggunakan tagar #TenangdiRumah karena latar belakang yang sedang terjadi yakni adanya pandemi yang menyebabkan masyarakat untuk melakukan berbagai aktivitas dari rumah dari sekolah, bekerja, membatasi kegiatan di luar rumah, dan lainnya. Selain itu, di masa pandemi masyarakat mengalami kekhawatiran akan virus yang ada dan kondisi yang sedang terjadi. Adanya pemberitahuan angka kasus yang terus meningkat dapat menimbulkan kecemasan, serta lebih lanjut dapat menyebabkan terjadinya stress (Mulia, 2020). Sehingga dari tagar #TenangdiRumah ini mengajak masyarakat untuk tetap merasa tenang selama di rumah. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Buana (2020) yang menyatakan bahwa menjaga kesehatan mental di tengah meluasnya wabah adalah suatu hal yang harus dilakukan (Buana, 2020). Emosi positif perlu dibangun selama masa pandemi untuk tetap menjaga mental yang sehat yang dapat dilakukan dengan beberapa hal seperti melakukan aktivitas hiburan di rumah, meningkatkan komunikasi dengan anggota keluarga, olahraga bersama secara indoor, dan lain-lain (Buana, 2020).

Peneliti menyimpulkan bahwa kategori tips dan fakta menjadi unggahan yang paling banyak muncul dilatarbelakangi oleh adanya pandemi tersebut. Oleh karena itu riliv banyak mengunggah dan membuat konten mengenai tips-tips yang dapat dilakukan oleh *followers* nya agar merasa tenang dan dapat terhindar dari gangguan kesehatan mental, seperti stress atau *anxiety* dengan menjalankan tips-

tips untuk mencegah dan mengatasi gangguan kesehatan mental yang diunggah oleh akun Instagram @riliv.

Terkait respon *followers* terhadap unggahan akun Instagram @riliv yang memiliki pesan kesehatan mental, berdasarkan hasil penelitian mulai dari 1 April – 30 April 2020, maka peneliti mengambil tiga gambar dengan jumlah likes dan komentar terbanyak, seperti data berikut:

Tabel 7.
Urutan jumlah likes dan komentar terbanyak

No.	Gambar yang diunggah	Likes	Komentar
1		12.800	199
2		8.589	114
3		8.048	66

Dari tabel tersebut, diketahui bahwa *followers* riliv paling banyak menyukai unggahan mengenai *anxiety* dengan jumlah likes paling banyak pada urutan pertama dan kedua. Pada urutan jumlah *likes* terbanyak ketiga, yaitu unggahan mengenai pesan bahwa mengeluh dan menangis bukan berarti lemah yang masuk dalam kategori *self acceptance*. Peneliti menyimpulkan bahwa unggahan yang

membahas mengenai *anxiety*, masih berkaitan dengan adanya pandemi yang terjadi sehingga banyak *followers* akun Instagram @riliv yang merasa memiliki kesesuaian dengan unggahan tersebut. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Fitria, dkk (2020) yang menyatakan bahwa pertambahan penderita positif COVID-19 di Indonesia menimbulkan kecemasan (*anxiety*) yang berlebihan di masyarakat (Fitria, Neviyarni, & Netrawati, 2020).

PENUTUP

Simpulan

Peneliti telah melakukan serangkaian proses menggunakan analisis isi untuk melihat bagaimana pesan-pesan kesehatan mental yang disampaikan oleh akun Instagram @riliv. Peneliti membuat kategori-kategori dari unggahan riliv yang memiliki pesan kesehatan mental. Selama bulan April 2020, kategori tips dan fakta merupakan unggahan yang paling banyak muncul. Selanjutnya, terkait respon *followers* riliv yang terlihat dari urutan jumlah *likes* dan komentar paling banyak, foto dalam kategori *anxiety* menjadi urutan pertama dan kedua dengan perolehan *likes* paling banyak. Selanjutnya pada urutan ketiga yakni pada unggahan yang masuk dalam kategori *self acceptance*. Dari temuan peneliti mengaitkan dengan latar belakang pandemi yang terjadi saat ini, dimana masyarakat merasa cemas seperti rasa cemas takut tertular virus, mencemaskan kondisi yang tidak pasti yang dapat berdampak pada pekerjaan, dan lain-lain.

Saran

Dari temuan yang diperoleh, peneliti berharap dapat membawa kajian baru mengenai peran instagram untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental. Adapun saran yang diberikan oleh peneliti yaitu peneliti berharap bagi para penggiat kesehatan mental melalui media internet agar lebih baik lagi dalam menyampaikan pesan kesehatan mental. Peran profesional penting dalam penyampaian pesan kesehatan mental, sehingga para profesional seperti psikiater atau psikolog dan juga penggiat kesehatan mental haruslah memiliki strategi yang baik dalam penyampaian pesan.

DAFTAR PUSTAKA

Bacigalupe, & Gonzalo. (2011). Is There a Role for Social Technologies in Collaborative

Healthcare? *Families, System, & Health*, 1-14.

Buana, D. R. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus.

Fitria, L., Neviyarni, & Netrawati. (2020). Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*.

Kirchner, T., Ferrer, L., Forns, M., & Zanini, D. (2011). Self-Harm Behavior and Suicidal Ideation Among High School Students. *Actas Espanolas*, 226-235.

Korner, A., Coroiu, A., Copeland, L., Caribello, C. G., Albani, C., Zenger, M., & Braehler, E. (2015). The Role of Self Compassion in Buffering Symptoms. *PLOS ONE*, 1-14.

Lestari, W., & Wardhani, Y. F. (2014). Stigma dan Penanganan Penderita Gangguan Jiwa Berat yang Dipasung. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 157-166.

Levac, & Sullivan. (2018). Interactive Social Media Interventions for Health Behaviour Change, Health Outcomes, and Healthy Equity in The Adult Population.

Mulia, D. D. (2020). Optimisme Menghadapi Corona: Menjaga Kesehatan Mental Selama Mewabahnya Pandemi Covid-19 di Indonesia.

Nevid, J. S. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.

Ortega, & Navas. (2017). The Use of New Technologies as a Tool for The Promotion of Health Education. *Procedia*, 23-29.

Rosini, & Nurningsih, S. (2018). Pemanfaatan Media Sosial untuk Pencarian dan Komunikasi Informasi Kesehatan. *Berkala Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, 226-237.

Wardhani, Y. F. (2011). *Model Eliminasi Pasung*. Surabaya: Pusat Humaniora, Kebijakan Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.