

PENGARUH ISI PESAN KESEHATAN MENTAL INSTAGRAM RILIV TERHADAP KEMAMPUAN RESILIENSI

(Survei Terhadap Followers Instagram Riliv)

Hanna Azizah Ramadhanty

Prodi Ilmu Komunikasi, Jurusan Ilmu Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum

Universitas Negeri Surabaya

hanna.18062@mhs.unesa.ac.id

Tsuroyya

Prodi Ilmu Komunikasi, Jurusan Ilmu Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum

Universitas Negeri Surabaya

tsuroyya@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh dari isi pesan kesehatan mental instagram Riliv terhadap kemampuan resiliensi *followers* instagram melalui pendekatan kuantitatif dan metode survei. Analisis penelitian ini menggunakan variabel independen yakni isi pesan kesehatan mental instagram Riliv dan variabel dependennya adalah resiliensi *followers* instagram. Sampel penelitian ini merupakan *followers* aktif instagram Riliv dengan menggunakan metode purposive-sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuisioner sejumlah 400 kuisioner. Metode statistik yang digunakan yakni analisis regresi sederhana dan uji statistik parsial (T-test) sebagai uji hipotesis penelitian. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa isi pesan kesehatan mental instagram Riliv berpengaruh terhadap kemampuan resiliensi followers Hal ini berdasarkan hasil uji hipotesis, dimana nilai t-hitung 3,185 lebih besar dari nilai t-tabel yang ditentukan 0,1966 dan jika dilihat dari angka signifikansi didapatkan hasil $0,000 < 0,05$.

Kata kunci : Pesan Kesehatan Mental, Kemampuan Resiliensi, Followers Instagram, Riliv.

Abstract

This research aims to empirically examine the effect of the contents of Riliv's Instagram mental health messages on the resilience abilities of Instagram followers through a quantitative approach and survey methods. The analysis of this study uses an independent variable, namely the contents of Riliv's Instagram mental health messages and the dependent variable is the resilience of Instagram followers. The research sample is Riliv's active Instagram followers using the purposive-sampling method. Data collection was carried out by distributing 400 questionnaires. The statistical method used is simple regression analysis and partial statistical test (T-test) as a research hypothesis test. The results of this study indicate that the contents of Riliv's Instagram mental health messages have an effect on the resilience ability of followers. This is based on the results of the hypothesis test, where the t-count value is 3.185 greater than the specified t-table value of 0.1966 and when viewed from the significance figure the results are $0.000 < 0.05$.

Keywords: Mental Health Messages, Resilience Ability, Instagram Followers, Riliv

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 tidak hanya menyerang pada kesehatan fisik seseorang namun juga sangat berpengaruh kepada kesehatan mental seseorang. Berbagai kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah dalam usaha menekan jumlah kasus positif terinfeksi

maka akan muncul berbagai masalah yang terjadi dan hal itu juga menjadi sebuah sumber stress bagi masyarakat (Fiorillo dan Gorwood, 2020). Literatur juga telah menjelaskan jika berbagai aktifitas yang dilakukan semasa pandemi seperti karantina, isolasi mandiri,

bekerja dari rumah, sekolah dan kuliah dari rumah, dan juga membiasakan jaga jarak jika berpergian dinilai akan menimbulkan berbagai efek terhadap psikologis seseorang dan menghadirkan sebuah reaksi terhadap situasi pandemi itu sendiri. Meningkatnya rasa kesepian, berkurangnya interaksi sosial, ketidakpastian mengenai hal yang akan terjadi, dan kecemasan yang berlebih. Apabila hal ini terjadi secara terus menerus maka dapat memperburuk kondisi kesehatan mental dan menimbulkan gangguan yang serius, seperti gangguan kecemasan, obesif-komplusif, stress, depresi, bahkan trauma berlebih (Fiorillo dan Gorwood, 2020).

Setiap orang juga mengalami masalah pada kesehatan mental sesuai dengan berbagai faktor yang ada disekitarnya, seperti tekanan dari keluarga, tidak dapat menyelesaikan berbagai tugas dari kantor ataupun sekolah, dan masih banyak faktor-faktor lainnya yang dapat mengakibatkan seseorang terganggu kesehatan mentalnya. Chen dan Bonanno (2020) menyarankan melakukan penyelidikan dalam jangka panjang mengenai pola dampak COVID-19 terhadap kesehatan mental untuk lebih memahami resiko ganda dan faktor ketahanan yang terlibat. Hasil temuan tersebut dapat memberikan informasi yang akan dilibatkan ke dalam tindakan pencegahan yang akan membantu masyarakat dalam mengatasi tantangan multidimensi (Burke dan Arslan, 2020). Para peneliti telah mengamati peningkatan tekanan emosional, tekanan terkait kasus positif terdampak, panik, dan depresi diantara masyarakat Kanada ketika penerapan jaga jarak diberlakukan saat awal pandemi (Best et al, 2020).

Beberapa studi mengungkapkan seperti yang dilakukan oleh Linley dan Burns (2000) menyebutkan ketika individu dapat mengidentifikasi kekuatan diri dan menemukan bagaimana cara untuk menggunakannya maka hal itu akan menuntun untuk mengurangi dan mengontrol depresi. Begitu halnya yang disampaikan oleh Seligman, dimana ia mengungkapkan jika resiliensi dengan menyesuaikan dan memudahkan faktor stress dalam kehidupan anak-anak dengan kesulitan belajar dapat menjamin kesejahteraan psikologis mereka dan resiliensi merupakan salah satu variabel yang dapat meningkatkan kualitas hidup remaja disabilitas (Schmidt, 2007). Resiliensi merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah yang menyimpannya, seseorang yang memiliki sifat tangguh dalam mengelola stres atau mendorong dirinya untuk keluar dari kesulitan yang dialami (Kalil, 2003). Resiliensi memiliki tujuh aspek yang menjadi bagian fundamental diantaranya; Regulasi Emosi, Pengendalian Insting, Optimis, Analisis Kausal, Empati,

Efikasi Diri, dan *Reaching Out*. Adapun pemilihan dari ketiga faktor resiliensi dalam penelitian ini berdasarkan dari hasil analisis penelitian terdahulu oleh Dean Becker (2022) dalam artikelnya yang berjudul *Adaptiv Resilience Factor Inventory (RFI): 4 Resilience Superpower* juga menjelaskan peranan regulasi emosi, analisis kausal, dan optimis sebagai aspek resiliensi yang memiliki peranan penting untuk membangun diri yang resilien terhadap kesulitan atau tekanan yang tengah dialami baik saat kerja, belajar, atau dalam hubungan sosial. Sehingga pada penelitian ini menekankan ketiga aspek tersebut dalam mengoptimalkan kemampuan resiliensi *followers* instagram Riliv.

Riliv merupakan aplikasi online konseling yang selalu memberikan informasi tentang kesehatan mental dan psikologi melalui konten *feeds, story, reels*, ataupun IGTV sehingga dengan ini para pengikut (*followers*) Riliv dapat mengakses dengan mudah informasi terkait kesehatan mental terlebih topik kesehatan mental hingga saat ini masih menjadi perbincangan masyarakat (Priana, Sutjipto & Romli, 2022). Riliv selalu aktif memberikan wawasan mengenai informasi kesehatan mental dalam berbagai platform media sosial, salah satunya instagram. Riliv telah mencapai 325.000 pengikut dengan 2.190 postingan (per tanggal 07 Juni 2022). Riliv juga merilis *one-stop* aplikasi kesehatan mental pertama di Indonesia. Dalam aplikasi tersebut ada beragam fitur yang dapat didapatkan secara gratis seperti meditasi, *daily jurnal*, dan konseling bersama profesional dengan harga yang terjangkau. Penggunaan media sosial instagram oleh Riliv memanfaatkan koneksi yang terjalin antara Riliv dengan *followersnya* sehingga pemenuhan kebutuhan informasi mengenai kesehatan mental memiliki hubungan yang kuat (Priana, Sutjipto & Romli, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari isi pesan kesehatan mental Riliv terhadap kemampuan resiliensi *followers* instagram. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan waktu pelaksanaan penelitian dilakukan selama dua bulan setengah terhitung dari tanggal 21 Maret 2022 hingga 19 Juni 2022 dengan total populasi sebanyak 325.000 dan penarikan sampel menggunakan rumus slovin sehingga total sampel untuk diteliti dalam penelitian ini adalah 400 sampel. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan penentuan kriteria untuk mempertimbangkan

pemenuhan persyaratan sebagai anggota sampel, adapun kriteria yang ditentukan yakni; (1) berusia 17 – 28 tahun, (2) pengikut aktif instagram Riliv dan, (3) aktif dalam bersosial media. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner online dari google form dan disebar kepada followers instagram secara berkala. Kuisioner yang diberikan merupakan kuisioner tertutup (closed-ended) dengan jumlah 28 pernyataan menggunakan skala Likert. Hasil dari opsi jawaban responden pada lembar kuisioner akan diberikan skor dan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis regresi linear sederhana kemudian diambil penarikan kesimpulan dengan menggunakan uji T-test.

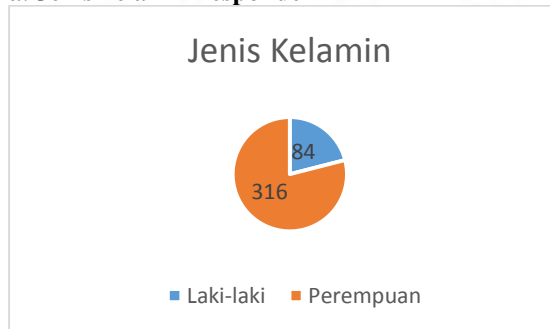
Analisis regresi linear sederhana bertujuan untuk menguji sifat kausal antara kedua variabel, hal ini diperlukan untuk menguji kuat atau lemahnya pengaruh dari isi pesan kesehatan mental instagram Riliv terhadap kemampuan resiliensi followers. Setelah dilakukan uji analisis regresi linear sederhana maka diambil penarikan kesimpulan dengan uji t yang bertujuan untuk menguji bagaimana pengaruh signifikan dari variabel independen terhadap variabel dependen dengan membandingkan hasil t hitung dengan t tabel yang diperoleh dengan menggunakan taraf kesalahan 5% ($<0,05$).

HASIL

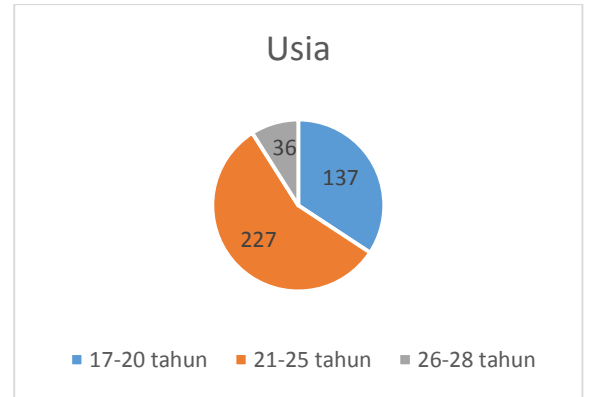
Berdasarkan data yang telah dikumpulkan oleh peneliti, berikut merupakan hasil penelitian yang telah melalui proses pengolahan data.

1. Karakteristik Responden

a. Jenis kelamin responden



b. Usia Responden



2. Deskripsi Hasil Variabel Isi Pesan Kesehatan Mental Instagram Riliv dan Variabel Kemampuan Resiliensi

Tabel Hasil Deskripsi Variabel Isi Pesan Kesehatan Mental Instagram Riliv

No	Indikator	Mean	Rank
1	Terhindar dari gangguan jiwa	11,325	4
2	Menyesuaikan diri	12,125	2
3	Memanfaatkan potensi secara maksimal	15,0475	1
4	Mencapai kebahagiaan diri dan orang lain	11,9357	3

Sumber: Olahan Data Peneliti, 2022.

Dari tabel tersebut rata-rata (*mean*) tertinggi pada indikator memanfaatkan potensi secara maksimal. Pada indikator ini menjelaskan bahwa sebagian besar isi pesan kesehatan mental instagram Riliv berhubungan dengan mengedukasi *followers* untuk memanfaatkan potensi secara maksimal. Pesan kesehatan mental mengenai memanfaatkan potensi individu secara maksimal ini kemudian dijadikan sebuah motivasi dan dorongan untuk para *followers* instagram Riliv dalam melewati masa sulit atau untuk lebih dalam mengenali diri sendiri. *Followers* Riliv selalu mencurahkan mengenai kondisi emosional yang dialami dalam kolom komentar instagram sehingga tercipta sebuah ruang diskusi yang saling menguatkan satu sama lain dan memotivasi untuk lebih memanfaatkan kelebihan yang dimiliki oleh individu dalam mengatasi masalah emosional yang dilalui.

Tabel Deskripsi Hasil Variabel Kemampuan Resiliensi

No	Indikator	Mean	Rank
1	Regulasi emosi	13,945	2
2	Optimis	27,04	1
3	Analisi Kasual	12,195	3

Sumber: Olahan Data Peneliti. 2022.

Dari tabel tersebut nilai *mean* tertinggi berada di indikator optimis. Pada indikator optimis, *followers* mendapatkan kembali semangat optimisnya untuk melewati masa sulit yang sedang dialami. Isi pesan kesehatan mental pada instagram Riliv mampu memberikan motivasi dan juga mampu mengembalikan semangat yang dimiliki oleh *Followers*. Keramahan Riliv dalam memberikan umpan balik kepada *followers* yang mencurahkan kisahnya saat dimasa sulit pada kolom komentar postingan instagram, membuat perasaan *followers* menjadi tenang dan bersemangat kembali untuk menghadapi masalah yang sedang dialami.

3. Hasil Uji Hipotesis

Coefficients						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	46,021	1,885		24,411	,000
	Isi Pesan Kesehatan Mental Riliv	,148	,039	,188	3,815	,000

a. Dependent Variable: Kemampuan Resiliensi

Sumber: Olahan Data Peneliti. 2022.

Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui seberapa besar hubungan kausal dari dua variabel sebelum pengambilan keputusan hipotesis penelitian. Konstanta sebesar 46,021 menyatakan jika isi pesan kesehatan mental instagram Riliv (X) nilainya adalah 0 maka kemampuan resiliensi (Y) nilainya positif sebesar 46,021. Koefisien regresi sebesar 0,148 menyatakan bahwa setiap kenaikan (tanda +) 1 isi pesan kesehatan mental

instagram Riliv, maka kemampuan resiliensi meningkat sebesar 0,148. Namun sebaliknya jika isi pesan kesehatan mental instagram Riliv mengalami penurunan 1 maka kemampuan resiliensi juga diprediksi menurun sebesar 0,148. Koefisien dihasilkan positif yang artinya terdapat hubungan searah (karena tanda +) antara isi pesan kesehatan mental instagram Riliv (X) dan kemampuan resiliensi (Y). Semakin tinggi isi pesan kesehatan mental instagram Riliv maka semakin tinggi pula kemampuan resiliensi *followers*.

Setelah mengetahui seberapa besar hubungan kausal antar dua variabel maka dilanjutkan dengan uji t untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari isi pesan kesehatan mental instagram Riliv terhadap kemampuan resiliensi *followers* dengan membandingkan hasil t-hitung dengan t-tabel dengan memperhatikan kriteria sebagai berikut:

- a. Apabila t-hitung < t-tabel maka H0 ditolak dan H1 diterima
- b. Apabila t-hitung > t-tabel maka H0 diterima dan H1 ditolak.

Dengan hasil yang dijabarkan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai t-hitung (3,815) < t-tabel (1,966). Angka tersebut menunjukkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima. Artinya, terdapat pengaruh dari isi pesan kesehatan mental instagram Riliv terhadap kemampuan resiliensi *followers*.

PEMBAHASAN

Dalam era perkembangan teknologi komunikasi yang semakin cepat tentunya memberikan berbagai kemudahan bagi masyarakat dalam pemenuhan kebutuhan hidup, contohnya seperti komunikasi. Berbagai media sosial menjadi suatu pilihan alternatif sebagai cara berkomunikasi, terutama media sosial instagram. Media sosial instagram berperan besar dalam kehidupan masyarakat terlebih dalam mencari informasi seputar kesehatan mental. Riliv merupakan salah satu media yang selalu memberikan informasi mengenai kesehatan mental dan juga menyediakan layanan konseling pada aplikasi Riliv yang dapat diunggah melalui gadget.

Penelitian ini mengaplikasikan pendekatan kuantitatif dengan metode pengumpulan data secara survei. Penelitian ini mendapatkan 400 responden yang merupakan *followers* Riliv dan memenuhi kriteria penelitian. Berdasarkan dari penjelasan tabel karakteristik responden, mayoritas *followers* instagram Riliv yang merupakan responden penelitian ini adalah perempuan. Hal ini menjelaskan jika perempuan lebih dapat merasakan kerentanan gangguan kesehatan secara emosional dan merasa tidak bebas jika tidak menceritakan kesulitannya kepada orang lain (Suwono, 2021). Dari segi usia, mayoritas *followers* Riliv yang terlibat dalam penelitian ini berusia 21-24 tahun dalam kategori dewasa awal atau termasuk dari generasi Z. Tidak menutup kemungkinan jika generasi Z lebih terbuka dengan kesehatan mental yang secara umum akan mengarah pada sebuah diskusi terbuka mengenai psikologis dan bagaimana cara mengelola stres yang dialami (American Psychological Association, 2018).

Riliv merupakan sebuah media yang melayani konseling *online* dan media instagram Riliv juga memuat konten kesehatan mental yang telah berdiri sejak tahun 2015 (Febrianti, 2020). Riliv dipilih sebagai pionir platform kesehatan mental dan mendapatkan status *verified*. Pada penelitian ini menjelaskan jika isi pesan kesehatan mental pada akun instagram Riliv memiliki penyampaian isi pesan yang ideal. Dimana isi pesan yang disampaikan oleh Riliv sangat relevan dan penting bagi para *followers* instagram Riliv dan pesan tersebut disampaikan secara jelas sehingga mudah diterima (Astuti, 2021). Riliv juga selalu memberikan sumber artikel ilmiah pada setiap postingan konten instagramnya sehingga konten-kontennya selalu berdasarkan fakta (Gashya dan Alamiyah, 2020).

Dalam penelitian ini variabel isi pesan kesehatan mental instagram Riliv (X), indikator yang sangat berkontribusi secara dominan adalah indikator memanfaatkan potensi secara maksimal dengan nilai *mean* tertinggi yakni 15,0475. Hal ini dikarenakan isi pesan kesehatan mental instagram Riliv yang mengandung memanfaatkan potensi secara maksimal dapat memberikan kebutuhan *followers* akan dukungan sosial dan moral yang diharapkan ketika sedang mengalami masalah secara emosional. Individu terkadang merasa kurang memahami dengan

kekuatan yang ia miliki dan merasa skeptis dengan emosi yang dirasakan. Sehingga dengan adanya isi pesan kesehatan mental instagram Riliv yang memberikan dorongan untuk memanfaatkan potensi secara maksimal dapat memberikan pandangan baru akan kekuatan diri yang dimiliki dan juga individu merasa lebih menyadari kondisi emosional yang dirasakan serta bagaimana untuk memanfaatkannya sehingga individu dapat menjadikan dirinya lebih baik dari sebelumnya. Hal ini dijelaskan dalam penelitian oleh Gashya dan Alamiyah (2020) dimana dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa berbagai pesan kesehatan mental dalam konten instagram Riliv dapat membantu individu lebih sadar diri sehingga mereka dapat mengidentifikasi berbagai perubahan yang terjadi pada diri mereka. Sehingga ketika individu telah memahami potensi yang dimiliki dan memahami diri mereka sendiri, maka mereka dapat menjalin hubungan yang baik dengan kerabat, teman atau keluarga.

Dengan adanya kesadaran diri dalam individu akan potensi yang dimiliki dan bagaimana ia memanfaatkannya, maka dapat mengarahkan dirinya kepada masa depan yang lebih baik serta memanfaatkannya untuk dapat keluar dari kesulitan. Optimis merupakan sebuah sikap yang sangat diperlukan dan harus dimiliki oleh individu untuk dapat bertahan dalam kondisi sulit. Dengan nilai *mean* yang tertinggi sebesar 27,04 yang artinya mayoritas *followers* instagram Riliv memiliki sikap optimis dalam dirinya. Ketika mengalami keterpurukan, maka seorang yang optimis dapat merubah keterpurukan yang dialami menjadi sebuah titik balik untuk dapat mencapai kebahagiaan diri. Dalam studi yang dilakukan oleh Shepperd, Klein, Waters, dan Weinstein (2013) menjelaskan jika seseorang yang memiliki sikap optimis yang realistis maka ia akan cenderung memiliki tingkat kewaspadaan yang lebih tinggi terhadap sebuah perubahan emosional atau penyakit tertentu. Dalam penelitian ini dapat menjelaskan ketika *followers* instagram Riliv memiliki sikap optimis yang realistis maka *followers* akan lebih mengerti mengapa ia mengalami masalah tersebut dan bagaimana cara mengatasinya dengan positif. Sehingga melalui isi pesan kesehatan mental instagram Riliv memanfaatkan potensi secara maksimal dapat

memengaruhi sikap optimis *followers* dalam mengatasi keterpurukan yang dialami.

Adapun beberapa pesan kesehatan mental yang telah diunggah oleh Riliv namun memiliki nilai rata-rata (*mean*) yang rendah seperti terhindar dari gangguan jiwa (11,325), mencapai kebahagiaan diri sendiri dan orang lain (11,9375), dan menyesuaikan diri (12,125) dalam penelitian ini dapat dijelaskan jika tidak semua *followers* instagram Riliv sesuai dengan pesan-pesan kesehatan mental pada instagram Riliv dan lebih memilih pesan yang sesuai dengan keadaan yang tengah ia hadapi. Hal ini dijelaskan oleh Astuti (2021) dalam penelitiannya bahwa suatu pesan kesehatan mental pada akun instagram Riliv dapat dimaknai secara berbeda dan tidak semua *followers* instagram Riliv memaknai pesan secara keseluruhan, akan tetapi *followers* instagram Riliv hanya memaknai pesan-pesan kesehatan mental yang dirasa paling sesuai, penting, dan bermanfaat bagi masing-masing *followers*.

Sedangkan pada indikator kemampuan resiliensi di mana indikator yang memiliki nilai rata-rata (*mean*) terendah seperti regulasi emosi (13,945) dan analisis kausal (12,195) dalam penelitian ini dapat dijelaskan jika kemampuan *followers* untuk dapat mengontrol emosinya dan mencari akar permasalahan yang dialami masih sangat rendah. Menurut Reivich dan Shatte (2002) seseorang yang dapat mengatur emosinya secara terarah dan positif cenderung memiliki resiliensi yang tinggi. Akan tetapi dalam penelitian ini *followers* instagram Riliv masih memiliki regulasi emosi yang rendah dan hal ini dapat menjelaskan jika *followers* instagram Riliv masih mengalami kesulitan dalam membangun relasi dan menjaga relasi tersebut dengan orang sekitarnya akibat rendahnya kemampuan untuk mengatur emosinya, atau masih memiliki kecemasan akan kondisi yang ia rasakan baik secara fisik dan emosional. Sehingga ketika *followers* mengalami sebuah masalah maka mereka akan mengungkapkan masalah yang dihadapi dengan berbagai cara seperti mengeluh (Mustikasari, 2021). *Followers* instagram Riliv memanfaatkan fitur komentar pada instagram untuk mencurahkan kondisi yang sedang dialami namun terkadang tidak disertai dengan upaya untuk dapat mencoba keluar dari kesulitan yang dialami. Jika hanya mencurahkan kondisi sulit

yang dialami tanpa mencoba untuk mencari solusi, maka hal itu akan menjadi kebiasaan yang tidak sehat secara mental sehingga akan menjadi sebuah kebiasaan untuk menghindari masalah, kehilangan harapan, dan akan menjadi seorang yang mudah menyerah.

Pada indikator analisis kausal merupakan indikator terendah dalam penelitian ini, menurut Reivich dan Shatte (2002) dalam menjelaskan seseorang yang memiliki kemampuan dalam menganalisis masalah seperti mampu mengidentifikasi akar dari masalah dan berorientasi pada solusi keluar dari masalah. Akan tetapi dalam penelitian ini, *followers* instagram Riliv memiliki kemampuan menganalisis masalah yang rendah karena *followers* masih terpaku dalam satu sudut pandang yang dapat membuat mereka hanya merasakan emosi negatif sehingga mereka akan terus merasa terpuruk dan tidak dapat memfokuskan dirinya untuk mencari solusi dari masalah sehingga merasa tidak berdaya untuk bangkit kembali. Dalam penelitian Mustikasari (2021) menjelaskan jika seseorang yang memiliki kemampuan kausal yang rendah menandakan jika individu tersebut masih kurang mampu melihat, memetakan, dan menganalisis masalah yang dialami sehingga individu kesulitan dalam mencari solusi untuk keluar dari masalah.

Pemanfaatan media sosial instagram sebagai saluran komunikasi yang digunakan Riliv untuk selalu memberikan edukasi mengenai kesehatan mental dapat menciptakan sebuah ruang diskusi terbuka mengenai kondisi emosional yang dialami oleh para *followers*nya. Di mana *followers* yang merasa tidak yakin akan kondisi emosional atau yang tengah mengalami lelah secara emosional, mereka akan memanfaatkan berbagai fitur dalam instagram seperti komentar atau pesan langsung untuk berbagi cerita tentang kondisi emosional yang dialami atau hanya yang sekedar memberikan semangat dan dukungan moral kepada rekan *followers* yang tengah kesulitan. Riliv juga selalu memberikan semangat atau motivasi dalam membalas berbagai komentar di postingannya kepada *followers* yang meluapkan kesulitan atau sedang merasa lelah secara emosional. Sehingga dengan adanya pertukaran pesan yang terjadi, *followers* dapat merasakan kelegaan karena

mendapatkan perhatian dan solusi, serta berbagai pesan kesehatan mental instagram Riliv juga dapat membantu para *followers* untuk dapat memahami kondisi emosional yang tengah dirasakan. Ketika *followers* tengah mengalami sebuah kesulitan mereka akan terdorong untuk memanfaatkan segala potensi yang dimiliki untuk dapat bangkit dari masalah tersebut dan tidak berlarut-larut dalam meluapkan kesulitannya. Hal ini dapat memacu sikap optimis yang telah dimiliki oleh para *followers* Riliv, di mana mereka dapat menggunakan potensi yang ia miliki untuk dapat beradaptasi dengan kondisi sulit yang mungkin akan terjadi di masa depan. Karenanya dengan berbagai pesan kesehatan mental yang diunggah oleh Riliv dalam media sosial instagramnya, para *followers* kembali mendapatkan sikap optimisnya untuk dapat bergerak maju dan membuat masa depan yang lebih cerah.

Berdasarkan dari hasil uji hipotesis dengan uji regresi linear sederhana jika dilihat dari nilai R square atau koefisien determinasi yang dihasilkan sebesar 0,035 yang berarti 3,5% dari isi pesan kesehatan mental instagram Riliv memiliki kontribusi terhadap kemampuan resiliensi. Sedangkan sisanya 96,5% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian. Selanjutnya pada tabel koefisien di mana konstanta yang dihasilkan sebesar 46,021 yang artinya jika isi pesan kesehatan mental instagram Riliv nilainya 0 maka kemampuan resiliensi nilainya positif sebesar 46,021. Selanjutnya pada koefisien regresi yang dihasilkan di mana variabel isi pesan kesehatan mental instagram Riliv (X) nilainya sebesar 0,148, artinya apabila isi pesan kesehatan mental instagram Riliv (X) mengalami kenaikan 1 maka kemampuan resiliensi (Y) akan mengalami kenaikan 0,148. Koefisien bernilai positif, artinya terdapat hubungan yang searah antara isi pesan kesehatan mental instagram Riliv dengan kemampuan resiliensi. Apabila nilai dari koefisien korelasi (nilai r) tinggi, pada umumnya koefisien regresi (harga b pada persamaan regresi) juga tinggi, sehingga daya prediksinya menjadi tinggi (Sugiyono, 2012). Akan tetapi dalam penelitian ini nilai dari koefisien regresi yang dihasilkan sebesar 0,148. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti frekuensi *followers* instagram dalam mengakses instagram Riliv, sehingga tidak semua *followers* yang merupakan responden penelitian ini

mengakses Riliv untuk mencari informasi mengenai kesehatan mental. Gashya dan Alamiyah (2019) menjelaskan jika *followers* Riliv rata-rata mengakses Riliv dua kali dalam satu minggu, hal ini dikarenakan *followers* merasakan kemudahan dalam menemukan konten dari Riliv dalam beranda instagram mereka atau instagram *story*.

Setelah mengetahui besarnya nilai yang dihasilkan oleh kedua variabel penelitian dengan analisis regresi linear sederhana, selanjutnya dilakukan uji parsial (t-test) untuk pengambilan keputusan dari hipotesis penelitian yang telah dirumuskan. Dari hasil uji parsial yang dilakukan pada tabel koefisien, diketahui nilai t-hitung yang dihasilkan sebesar 3,185 di mana angka tersebut menunjukkan lebih besar dari t-tabel yang ditentukan ($df = 400 - 2 = 398$) yakni 1,966. Dari perhitungan tersebut maka dapat diambil keputusan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya isi pesan kesehatan mental Riliv berpengaruh secara positif terhadap kemampuan resiliensi *followers*.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa indikator tertinggi dari variabel isi pesan kesehatan mental Riliv adalah memanfaatkan potensi secara maksimal. Dalam isi pesan memanfaatkan potensi secara maksimal memberikan dorongan kepada *followers* untuk menggali lebih dalam potensi yang dimiliki dan berkembang menjadi individu yang lebih baik. Indikator tertinggi kemampuan resiliensi adalah optimisme, sebuah kemampuan untuk tetap melihat masa depan secara positif ketika menghadapi segala perubahan atau kesulitan yang sedang dihadapi. Konten kesehatan mental Riliv berpengaruh terhadap kemampuan resiliensi *followers*. Hal ini berdasarkan hasil uji hipotesis, dimana nilai t-hitung 3,185 lebih besar dari nilai t-tabel yang ditentukan 0,1966 dan jika dilihat dari angka signifikansi didapatkan hasil $0,000 < 0,05$.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah diuraikan, peneliti memiliki beberapa saran untuk perbaikan hasil bagi beberapa pihak yang terlibat dalam

penelitian ini. Berikut beberapa saran yang peneliti sampaikan:

1. Bagi Riliv

Melihat dari hasil penelitian tentang pengaruh isi pesan kesehatan mental instagram Riliv terhadap kemampuan resiliensi *followers* yang memiliki pengaruh antara keduanya, maka saran dari peneliti kepada Riliv untuk tetap konsisten dalam memberikan informasi tentang kesehatan mental sehingga dapat memberikan pesan yang bermanfaat bagi *followers*. Selibhnya isi pesan kesehatan mental Riliv sudah baik dalam segi kemasannya terlebih media sosial instagram sangat memfokuskan visual sehingga *followers* bisa memperoleh informasi dari isi pesan yang disampaikan pada postingan instagram Riliv. Menimbang dari hasil penelitian yang dilakukan, alangkah baiknya untuk menambahkan pesan-pesan yang dapat mencakup meningkatkan kemampuan resiliensi, karena dari hasil penelitian diketahui jika isi pesan kesehatan mental hanya berkontribusi 3,5% dalam membentuk kemampuan resiliensi. Sehingga dengan adanya penambahan informasi seputar kemampuan resiliensi dapat memberikan pengaruh dalam membangun kemampuan resiliensi *followers*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi variabel penelitian selain isi pesan kesehatan mental dan kemampuan resiliensi saat meneliti Riliv. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan prespektif atau temuan baru pada objek yang sama. Kepada peneliti selanjutnya dapat melanjutkan untuk meneliti sisi lain dari media sosial Riliv tidak hanya tentang isi pesan kesehatan mental, tetapi bisa juga tentang strategi komunikasi yang dilakukan oleh Riliv dengan analisis yang lebih mendalam agar fenomena yang diteliti dapat menjabarkan lebih luas.

Alriksson-Schmidt AI, W. J. (2007). Quality of life and resilience in adolescent with a mobility disability. *J. Pediat. Psychol.*, 32(3):370-9.

Arslan, G. (2020). Loneliness Collage Belongingness Subjective Vitality, and Psychological Adjustment during Coronavirus Pandemic: Development of the Collage Belongingness Questionnaire. *J. Posit Psychol.*

Arslan, G. a. (2021). Exploring the association between coronavirus stress, *meaning in life*, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychol. Health Med.*

Astuti, F, F. (2021). Pengaruh Pesan Kampanye Kesehatan Mental #RealTalk Terhadap Perubahan Sikap Followers Instagram @Riliv (Analisis Mixed Methods Sequential Explanatory Pada Followers Instagram Riliv). Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Bulaeng, A.R. (2002). Komunikasi Pemasaran. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.

Becker, D. (2022). 4 Adaptiv Resilience Superpowers. <https://www.linkedin.com/pulse/resilience-superpower-1-dean-becker/>. (di akses pada 03 Oktober 2022).

Chen, S. a. (2020). Psychological adjustment during the global outbreak of COVID-19: a resilience prepective. *Psychol. Trauma* 12, S51-S54.

Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan Mental. Pamekasan: Duta Media Publishing.

Febrianti, M. (2020). Pesan Kesehatan Mental Pada Akun Instagram (Analisis Isi Akun @Riliv). *Jurnal Commercium Vol 3 No. 02*.

Fiorillo, A. P. (2020). The Consequence of the COVID-19 pandemic on Mental Health and Implication for Clinical Practice. *European Psychiatry*, 63(1).

Gashya, K. S. A, & Alamiyah, S. S. (2019). The Millenial Use OF Mental Health Service Instagram Account @RILIV In Surabaya. *Jurnal Ilmu Komunikasi*. Vol. 2. No.2.

Haliem, P. O. (2019). Pengaruh Terpaan Media Line Webtoon Wonderwall Terhadap Opini Pembaca Mengenai Isu Kesehatan Mental. *Prologia*, 2(2): 458-465.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychological Assosiation. (2018). Stress in America: Generation Z.

- Hendriani, W. (2019). Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Homewood Health. (2020). Women's Mental Health. <https://homewoodhealth.com/corporate/blog/womens-mental-health>. (diakses pada 01 Juni 2022)
- Imam, M. (2020). Pengguna Instagram di Indonesia Didominasi Wanita dan Generasi Milenial. GoodNews from Indonesia.
- Jalaudin, R. (2005). Psikologi Komunikasi. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Kementrian Kesehatan Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kholisoh, N. (2018). Pengaruh Terpaan Informasi Vlog di Media terhadap Sikap Guru dan Dampaknya terhadap Persepsi Siswa. *Jurnal Aspikom* 3(5), 1002-1014.
- Lestari, Endang & Maliki.(2003). Komunikasi Yang Efektif. Jakarta: Lembaga Administrasi Negara.
- Linley, P. A. (2010). Finding and Developing Client Resource in the Management of Intense Anger. *Happiness Healing Enhanc.*
- Marsyah, B. (2020). Pandemi COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental dan Psikososial. *Mahakam Nursing Journal*, 2(8): 353-362.
- McQuail, D. (2011). Teori Komunikasi Massa. Jakarta: Salamba Humanika.
- Mulyana, D. (2008). Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mustikasari, Y.C. (2021). Tingkat Resiliensi Individu Dewasa Awal Dari Keluarga Broken Home (Studi Deskriptif Pada Individu Dewasa Awal Anggota Komunitas Inspirasi HAMUR). Skripsi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Park, S. A. (2020). Mental Health care measures in response to the 2019 novel coronavirus outbreak in Korea. *Psychiatry Investig*, 17, 85-86.
- Purnama, H. (2011). Media Sosial di Era Pemasaran 3.0. Corporate and Marketing Communication, Jakarta: Pusat Studi Komunikasi dan Bisnis Program Pasca Sarjana Universitas Mercu Buana.
- Priana, A., Sutjipto, V.W., Romli, N.A. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Instagram @Riliv Dengan Pemenuhan Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Followers. *CoverAge Journal of Strategic Communication*. Vol. 12, No. 2, Hal. 85-97.
- Raharjo, S. (2017). SPSS Indonesia Uji Regresi Linear Sederhana. Diakses dari Youtube Sahid Raharjo SPSS Indonesia (Diakses pada 01 Juni 2022)
- Ridlo, L. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2): 162-171.
- Rifani, D.A., & Rahardi, D.R. (2021). Ketidakstabilan Emosi dan Mood Masyarakat Dimasa Pandemi COVID-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 18(1), 22-34.
- Rizaty, M.A. (2021). Inilah Negara Pengguna Instagram Terbanyak, Indonesia Urutan Berapa. Databoks.
- Rokom. (2021). Kemenkes Beberkan Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>. (diakses pada 01 Oktober 2022).
- Santoso, Singgih. (2018). Menguasai SPSS Versi 25. Jakarta: PT. Elex Media Komputindio.
- Saniyastuti, M.S. (1997). Pengantar Ilmu Komunikasi. Bandar Lampung: Gunung Pesagi.
- Sari, S. P. (2020). Resiliensi Mahasiswa dalam menghadapi pandemi covid-19 dan implikasinya terhadap proses pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Applications*, 9(1), 17-22.
- Shepperd, J.A., Klein, W.M.P., Waters, E.A., Weinstein, N.D. (2013). Taking Stock of Unrealistic Optimism. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 395-411.
- Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&G. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.

- Sulastri, T. J. (2021). Resiliensi di Masa Pandemi: Peran Efikasi Diri dan Persepsi Ancaman Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1) 25-32.
- Suranto, A.W. (2011). Komunikasi Interpersonal. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suwono, R. D. (2021). Pengaruh Motif Penggunaan Media Sosial Instagram Behome.id Terhadap Kepuasan *Followers* dalam Menggunakan Layanan Kesehatan Mental. *Jurnal Commercium*.
- Trisliatanto, D. A. (2020). Metodologi Penelitian: Panduan Lengkap Penelitian. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Tulandi, E. V. (2021). Strategi Komunikasi Akun Instagram UbahStigma Dalam Meningkatkan Kesadaran Mengenai Kesehatan Mental. *JURNAL PETIK*, 7(2) : 136-143.
- Utami, C. T. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analysis. *Jurnal UGM Buletin Psikologi*, 25(1): 54-56.
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 1(1):69-74.
- Watie, E. D. (2016). Komunikasi dan media sosial (communication and social media). *Jurnalthe Messenger*, 3(2) : 69-74.
- Widodo, S. B. (2021). The Influence Of Social Media On The Resilience Of Rural Communities During The Covid-19 Pandemic. *The Journal of Society and Media*, 3(2), 311-329.
- World Health Organization (2020). COVID-19 Pandemic Triggers 25% Increase in Prevalence of Anxiety and Depression Worldwide. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>. (di akses pada 03 Oktober 2022).

