

konten-konten kesehatan mental yang kini telah berjumlah 878 postingan. Konten yang dimuat berupa konten informasi, tips, *self-reminder*, kutipan bijak, dan video *reels*. Isu-isu kesehatan mental yang dibahas juga beragam, mulai dari masalah kecemasan (*anxiety*), stres, *insecurity*, trauma pada masa lalu, *inner-child*, masalah kepercayaan (*trust issue*), dan masih banyak lainnya (Aulika, 2022).

Gambar 6
Logo Akun Instagram @meaningful.me



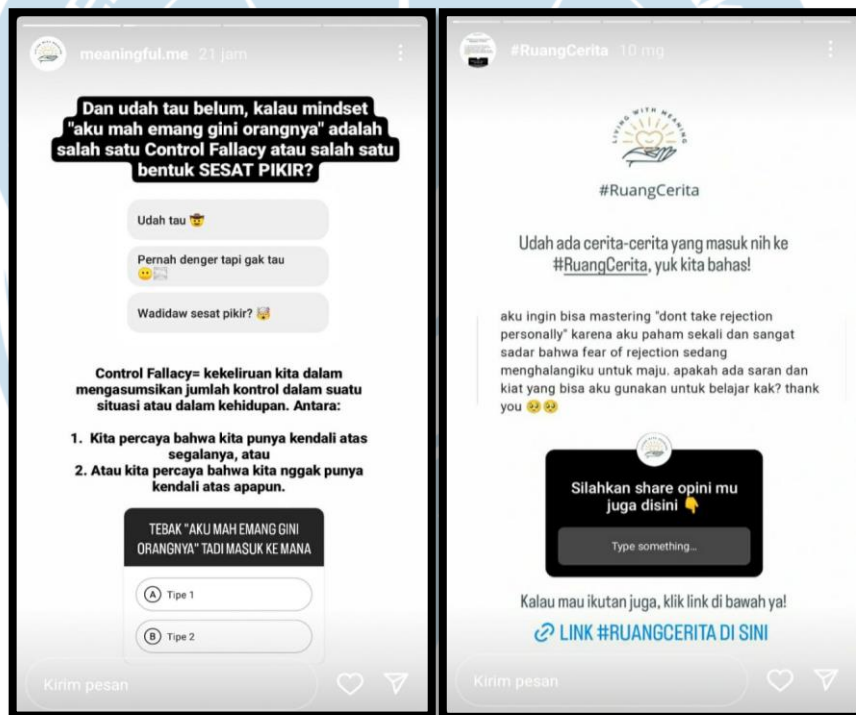
Sumber : Instagram @meaningful.me

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, akun @meaningful.me tidak hanya gencar dalam membuat konten kesehatan mental. Namun juga menyediakan tautan atau *link* khusus yang berisi panduan *self-healing* (penyembuhan diri) bagi para *followers*-nya, yang disematkan pada bagian biodata akun. Sehingga panduan tersebut bisa diakses dan diikuti oleh para *followers*-nya secara mandiri di tempat masing-masing. Panduan mandiri ini lah yang menjadikan akun ini unik dibanding akun-akun kesehatan mental lainnya. Karena hanya akun @meaningful.me lah yang menyediakan panduan secara gratis kepada pengikutnya.

Lalu, Untuk menjaga interaktivitas dengan *followers*, setiap hari akun @meaningful.me membuka sesi #ruangcerita yang disematkan pada fitur *highlight*,

dan menautkan link yang terhubung ke *google form* sebagai wadah bercerita bagi para *followers*-nya yang pernah memiliki pengalaman terkait kesehatan mental. Tidak hanya itu saja, akun *@meaningful.me* juga membuka sesi tanya-jawab bagi para pengikutnya, yang kemudian dibarengi dengan topik postingan terbaru. Sehingga, pengikutnya bisa berdiskusi lebih lanjut melalui kolom komentar postingan tersebut.

Gambar 7
Sesi Tanya Jawab dan #ruangcerita



Sumber : Instagram *@meaningful.me*

Akun *@meaningful.me* memposting topik kesehatan mental setiap hari, melalui tulisan dan visual gambar yang sederhana. Walaupun masih tergolong baru, namun akun Instagram *@meaningful.me*, menjadi akun kesehatan mental yang direkomendasikan bagi anak muda (Nisak, 2022).

D. Koping Stres di Masyarakat

Koping merupakan dasar kemampuan yang harus dimiliki setiap individu agar mampu mengelola stres dengan baik. Seperti temuan yang dilakukan oleh Nurhimah & Rosalina (2018) tentang pengaruh mekanisme koping dengan kualitas hidup pasien kanker payudara. Pasien yang memiliki keterbatasan wawasan dan pengetahuan tentang koping, cenderung melakukan koping negatif, sehingga berpotensi memperburuk kualitas hidup pasien tersebut. Seperti halnya juga tentang temuan yang dilakukan oleh Krisdianto & Mulyanti (2015), yang menemukan bahwa mekanisme koping pada mahasiswa memiliki hubungan dengan tingkat depresi, yang timbul akibat kecenderungan mahasiswa dalam melakukan koping negatif. Kedua temuan tersebut menemukan bahwa kurangnya pengetahuan serta wawasan tentang koping stres, membuat individu melakukan pengelolaan stres yang kurang tepat sehingga dapat merugikan diri sendiri.

Berkaitan dengan itu, maka pemenuhan informasi atau *cognitive support* untuk menambah pemahaman tentang koping stres menjadi penting. Karena memiliki hubungan terhadap koping stres. Seperti halnya temuan yang dilakukan oleh Kushariyadi (2010), tentang hubungan pemberian *cognitive support* terhadap koping pada pasien *congestive heart failure*. Menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada pemberian informasi terhadap koping. Dengan saran bahwa pemenuhan informasi tersebut haruslah sesuai dengan kondisi individu, agar bisa menimbulkan koping positif.

Temuan tersebut sesuai dengan pendapat Ariasti & Pawitri (2016) bahwa keberhasilan seseorang dalam melakukan koping bergantung dari kebutuhan setiap

individu. Termasuk faktor usia dan latar belakang individu yang mempengaruhi kebutuhan tersebut (Ariasti & Pawitri, 2016). Lebih lanjut, temuan yang dilakukan oleh Mundung dkk (2019), tentang hubungan mekanisme koping dengan stres kerja perawat. Hasil menunjukkan bahwa para pekerja yang telah melalui masa kerja lebih dari 3 tahun, terbukti sudah memiliki wawasan serta pengetahuan tentang mekanisme koping di saat mereka sedang stres bekerja. Sehingga, para perawat memiliki kencerungan untuk melakukan koping positif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa koping di masyarakat masih sangat tergantung pada individu masing-masing, serta kelompok-kelompok yang rentan untuk berkecedurangan melakukan koping negatif akibat dari kurangnya pemahaman.

E. Konten Koping Positif Akun Instagram @meaningful.me saat Pandemi Covid-19

Konten koping positif yang ada pada akun Instagram @meaningful.me adalah konten yang berisi pesan seputar cara manajemen stres dengan baik. Pesan-pesan tersebut diproduksi dalam bentuk postingan gambar/ *feeds* Instagram, video *reels*, maupun panduan yang disediakan melalui tautan tersemat pada bio akun. Berdasarkan hasil observasi mandiri, terdapat 98 postingan tentang koping positif selama pandemi Covid-19 dari bulan Maret 2020 sampai Maret 2022.

Gambar 8
Postingan Konten Koping Positif Pada Akun Instagram



(Sumber : Instagram @meaningful.me)

Gambar di atas merupakan judul dari setiap postingan konten koping positif pada akun Instagram @meaningful.me. Seperti yang bisa dilihat, bahwa konten koping positif berisi pesan-pesan yang bervariasi. Mulai dari edukasi tentang *coping skill*, cara pengelolaan stres, tips *self-care*, teknik-teknik yang bisa dilakukan saat sedang stres dan lain sebagainya. Semua postingan tersebut mengarahkan pembaca untuk memiliki sikap yang tepat saat menghadapi stres.

Setiap postingan yang berbentuk gambar, memiliki 2 sampai 7 *slide* gambar yang berisi pesan koping positif untuk pembaca. Berdasarkan hasil temuan peneliti, rata-rata komentar dari audiens di setiap postingan sebesar 39 komentar dengan jumlah *likes* yang bervariasi.