

Strategi Komunikasi Digital Komunitas Peduli Kesehatan Mental ETIQ Official di Ranah Media Sosial

Stevanny Chandra¹, Riris Loisa^{2*}

¹Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: stevanny.915200169@stu.untar.ac.id

²Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Tarumanagara, Jakarta*
Email: riris1@fikom.untar.ac.id

Masuk tanggal : 10-10-2023, revisi tanggal : 15-11-2023, diterima untuk diterbitkan tanggal : 13-01-2024

Abstract

The Ipsos Global Health Service Monitor 2023 survey shows that mental health dominates public attention as a major health issue worldwide. However, in Indonesia, mental health is still viewed negatively. Therefore, the mental health community is important in overcoming this stigma and providing support to people with mental disabilities. This study explores the meaning and communication strategies applied by the mental health community, ETIQ Official, through Instagram social media. The research method uses a descriptive qualitative case study approach. The results showed that ETIQ Official, through the Instagram platform, implemented a planned communication strategy to provide positive affirmation to its followers and respond to the public's low understanding of mental health. Despite its success in delivering positive affirmation, the study also identified challenges: the difficulty of access by the over-40 age group who may be less familiar with the Instagram platform and differences in interest in mental health issues in the community. A well-planned communication strategy through social media, especially Instagram, can be a positive step in increasing understanding and support for mental health in the community.

Keywords: *affirmation, communication strategy, Instagram, mental health*

Abstrak

Survei Ipsos Global Health Service Monitor 2023 menunjukkan bahwa kesehatan mental mendominasi perhatian masyarakat sebagai isu kesehatan utama di seluruh dunia. Namun, di Indonesia, kesehatan mental masih dipandang negatif. Oleh karena itu, komunitas kesehatan mental menjadi penting dalam mengatasi stigma ini dan memberikan dukungan kepada penyandang disabilitas mental. Penelitian ini bertujuan untuk menggali makna dan strategi komunikasi yang diterapkan oleh komunitas kesehatan mental, ETIQ Official, melalui media sosial Instagram. Metode penelitian menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ETIQ Official, melalui platform Instagram, menerapkan strategi komunikasi yang terencana untuk memberikan afirmasi positif kepada pengikutnya dan merespons rendahnya pemahaman masyarakat terhadap kesehatan mental. Meskipun berhasil dalam memberikan dukungan positif, penelitian ini juga mengidentifikasi tantangan yaitu: kesulitan akses oleh kelompok usia di atas 40 tahun yang mungkin kurang terbiasa dengan platform Instagram, dan perbedaan ketertarikan isu kesehatan mental di masyarakat. Strategi komunikasi yang terencana melalui media sosial, khususnya Instagram, dapat menjadi langkah positif dalam meningkatkan pemahaman dan dukungan terhadap kesehatan mental masyarakat.

Kata Kunci: afirmasi, Instagram, kesehatan mental, strategi komunikasi

1. Pendahuluan

Kesehatan merupakan salah satu faktor terpenting dalam membangun masyarakat yang sejahtera (Paramita et al., 2020). Dengan kesehatan masyarakat dengan beraktifitas dan berinteraksi. Tak hanya kesehatan dalam fisik, namun kesehatan jiwa atau mental juga harus diperhatikan. Tetapi, dalam pelaksanaannya, kesehatan mental sering diabaikan karena kurangnya gejala fisik yang jelas, padahal dapat berdampak pada kesejahteraan jiwa individu. Definisi kesehatan jiwa, menurut Daradjat, mencerminkan keadaan ketika individu terhindar dari gangguan jiwa dan mampu berkembang secara jasmani, rohani, dan sosial (Nazar, 2021). WHO mencatat bahwa gangguan jiwa berkontribusi signifikan terhadap beban penyakit global, dan Indonesia tidak terkecuali (Muhammad, 2023). Meskipun penyakit kardiovaskular menjadi penyebab utama kematian, gangguan jiwa menempati posisi lebih tinggi dalam kontribusi terhadap disabilitas. Menurut Daradjat, kesehatan jiwa adalah kondisi ketika individu terlindungi dari gangguan jiwa dan tanda-tanda penyakit jiwa. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 menyebutkan bahwa kesehatan jiwa adalah kemampuan seseorang untuk berkembang jasmani, rohani, dan sosial, mengatasi tekanan, dan bekerja produktif dalam komunitas (Radiani, 2019).

Survei Ipsos Global Health Service Monitor 2023 menyimpulkan bahwa kesehatan mental mendominasi perhatian masyarakat di seluruh dunia sebagai masalah kesehatan utama, dengan 44% responden dari 31 negara memberikan penilaian tersebut. Temuan ini menempatkan kesehatan mental di peringkat pertama sebagai isu kesehatan yang paling mencemaskan, mengungguli kanker yang menduduki posisi kedua dengan persentase 40% responden yang memandangnya sebagai masalah kesehatan yang signifikan (Muhammad, 2023). Hasil ini mencerminkan kesadaran global akan urgensi dan kompleksitas tantangan kesehatan mental di berbagai komunitas.

Menurut data dari Kementerian Kesehatan RI pada 2020, tercatat sebanyak 6% penduduk berusia 15-24 tahun mengalami gangguan jiwa dengan kategori gangguan jiwa ringan, gangguan jiwa berat, dan mengalami pasung (Kemenkes RI, 2020). Pandangan negatif terhadap kesehatan mental masih mengakar kuat di masyarakat Indonesia, dengan stigma yang menyertai penderita gangguan jiwa. Hal ini terlihat dari prevalensi rumah tangga yang menerima layanan kesehatan mental. Komunitas seperti ETIQ Official hadir sebagai respons terhadap stigma ini, memberikan wadah bagi penyandang disabilitas mental untuk berbicara dan mengekspresikan diri.

Munculnya komunitas seperti ETIQ Official berperan dalam mengatasi stigma kesehatan mental di Indonesia. Meski menjadi wadah bagi penyandang disabilitas mental, masih ada kasus penderita gangguan jiwa yang dianggap "gila" atau ditelantarkan. ETIQ Official hadir sebagai afirmasi yang mendorong penyandang disabilitas mental dalam menghadapi kehidupannya. Konsep afirmasi mencakup praktik memberikan pernyataan positif atau keyakinan diri kepada diri sendiri dengan tujuan memperkuat sikap mental positif (Wahiddah & Julia, 2022). Dalam konteks ini, afirmasi adalah ungkapan positif yang merangkum nilai-nilai positif, kekuatan, atau pencapaian yang diinginkan oleh seseorang. Pernyataan ini dirumuskan secara positif dan dibuat untuk memperkuat keyakinan diri seseorang terhadap dirinya sendiri. Sebagai contoh, afirmasi bisa berbunyi seperti "Saya bisa mengatasi tantangan ini" yang lebih bersifat memotivasi daripada "Saya tidak akan gagal".

Konsep afirmasi didasarkan pada prinsip-prinsip positivitas, kehadiran tindakan, keberulangan, tujuan dan nilai pribadi, serta keyakinan diri. Pernyataan afirmatif seringkali mengandung unsur tindakan atau usaha, membentuk pola pikir positif melalui pengulangan, dan terkait erat dengan tujuan dan nilai-nilai pribadi seseorang (El Widad & Idawati, 2023). Dalam praktiknya, afirmasi dapat diulang secara teratur untuk memperkuat pesan positif dalam pikiran seseorang, membantu membangun keyakinan diri, dan menciptakan pandangan diri yang lebih positif. Selain itu, afirmasi dapat melibatkan kemampuan visualisasi, di mana seseorang membayangkan atau memvisualisasikan pencapaian tujuan atau keadaan yang diinginkan. Ini menjadi bagian dari upaya menciptakan gambaran mental positif yang mendukung perubahan sikap dan perilaku positif.

Afirmasi dapat diterapkan dalam berbagai konteks, termasuk pengembangan pribadi, peningkatan kesehatan mental, dan pencapaian tujuan tertentu (Zainiyah et al., 2018). Penggunaan afirmasi telah menjadi populer dalam berbagai praktik, seperti meditasi, terapi kognitif, dan pengembangan diri, sebagai alat untuk memperkuat pola pikir positif, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mencapai pertumbuhan pribadi. Dengan merangkul konsep afirmasi, seseorang dapat menciptakan landasan mental yang lebih kokoh untuk menghadapi tantangan dan meraih aspirasi pribadi mereka.

Sejalan dengan hal tersebut, dalam era globalisasi dan kemajuan teknologi, media sosial menjadi alat efektif untuk menyebarkan informasi kesehatan mental dan sebagai afirmasi positif masyarakat. Akun Instagram ETIQ Official, meskipun memiliki pengikut yang masih terbatas, aktif berbagi informasi dan kegiatan terkait kesehatan mental. Karenanya, diperlukan strategi komunikasi yang lebih efektif untuk meningkatkan jangkauan dan kesadaran masyarakat terhadap isu kesehatan mental yang masih dianggap tabu.

Penelitian ini mengkaji "Strategi Komunikasi Positif Komunitas Peduli Kesehatan Mental ETIQ Official di Ranah Media Sosial." Fokus pada akun Instagram ETIQ Official, penelitian ini bertujuan mengidentifikasi dan mengembangkan strategi komunikasi yang dapat meningkatkan pemahaman dan dukungan masyarakat terhadap kesehatan mental.

2. Metode Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah kualitatif. Metode penelitian kualitatif deskriptif digunakan untuk memahami dan menggambarkan fenomena atau konteks penelitian secara mendalam (Sugiyono, 2017). Tujuan utamanya adalah memberikan gambaran menyeluruh dan mendalam tentang fenomena yang diteliti, memungkinkan peneliti untuk menggali makna, pola, dan kompleksitas yang mungkin tidak terukur secara kuantitatif. Pendekatan ini menekankan pada analisis naratif dan deskripsi mendalam terhadap karakteristik, perilaku, dan konteks suatu situasi tanpa menggunakan pengukuran numerik.

Penelitian ini juga merupakan jenis penelitian studi kasus, yaitu pendekatan penelitian yang mendalam terhadap satu kasus atau beberapa kasus yang representatif. Penelitian ini menggali informasi secara rinci dari sumber-sumber beragam, seperti wawancara dan observasi untuk memahami konteks dan fenomena tertentu (Kriyantono, 2020). Tujuannya adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang suatu topik atau kejadian. Studi kasus biasanya melibatkan analisis

holistik dan kontekstual, sering kali digunakan untuk menjelaskan situasi yang kompleks atau mendalam.

Subjek penelitian dalam studi ini dibatasi pada informan atau narasumber yang melibatkan pendiri dan anggota komunitas ETIQ Official, serta pengikut akun Instagram ETIQ Official. Dengan menggunakan metode wawancara mendalam dan observasi nonpartisipan, penelitian berusaha menggali informasi detail dan pengalaman terkait strategi komunikasi komunitas peduli kesehatan mental. Keabsahan data dijaga dengan menerapkan triangulasi data, memanfaatkan berbagai sumber dan teknik untuk memeriksa kebenaran data yang dikumpulkan.

3. Hasil Temuan dan Diskusi

Peneliti melakukan wawancara mendalam dengan narasumber yang kompeten untuk mendapatkan informasi seputar strategi komunikasi akun Instagram komunitas peduli kesehatan mental dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental, penerapan strategi untuk mengubah stigma kesehatan mental, serta faktor pendukung dan kendala dalam menyampaikan afirmasi melalui akun Instagram komunitas tersebut.

Tahap awal penelitian melibatkan pengamatan terhadap pelaksanaan komunikasi komunitas peduli kesehatan mental melalui akun Instagram. Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara mendalam dengan empat informan, termasuk Ketua Komunitas ETIQ Official yang berperan sebagai informan utama isi konten Instagram. Praktisi psikologi sekaligus dosen psikologi dari Universitas Tarumanagara juga diwawancarai untuk memberikan perspektif terkait komunitas peduli kesehatan mental. Selain itu, dua informan lainnya yang mengalami masalah kesehatan mental juga menjadi bagian dari penelitian ini.

Strategi Komunikasi Digital Komunitas Peduli Kesehatan Mental ETIQ Official

Strategi komunikasi digital ini mencakup penggunaan *platform online* dan teknologi untuk menyampaikan pesan kepada audiens target. Dalam konteks penelitian ETIQ Official, strategi komunikasi digital melibatkan observasi, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi melalui media sosial Instagram. Dengan fokus pada isu kesehatan mental, tim ETIQ dapat mengimplementasikan strategi ini dengan positif, memanfaatkan akses mudah dan kepercayaan masyarakat pada informasi yang disampaikan melalui *platform* tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan kepada informan 1 selaku Ketua Komunitas ETIQ menyebutkan bahwa kampanye ini terfokus pada kegiatan peduli kesehatan mental ini dilakukan karena maraknya masalah kesehatan di masyarakat namun pemahaman masyarakat masih rendah menyatakan bahwa ETIQ Official. Permasalahan ini menjadi dasar komunitas ETIQ berfokus pada kesehatan mental.

Faktor yang memicu hal tersebut ketika kami memelihara hasil riset tentang angka pada tahun 2018 di mana tingkat ODGJ semakin meningkat terutama di daerah pelosok banyak sekali masyarakat yang masih menganggap bahwa kesehatan mental itu hanyalah hal sepele. Kesehatan mental menjadi fokus utama dari ETIQ Official karena adanya dukungan dari tim dengan latar belakang sebagai dokter spesialis kesehatan jiwa. Masih rendahnya pemahaman masyarakat terhadap isu kesehatan mental menjadikan kesehatan mental dianggap sepele di masyarakat, hal ini juga

berdampak negatif terhadap pandangan masyarakat terhadap seseorang dengan masalah kesehatan mental.

Komunikasi kesehatan tersebut perlu diterapkan di ranah kesehatan mental karena informasi seputar kesehatan mental itu harus dibagikan kepada masyarakat agar masyarakat lebih paham mengenai suatu kesehatan mental. Adapun kesehatan masyarakat juga dipengaruhi oleh stigma masyarakat yang membuat orang takut disamaratakan sehingga dianggap seperti ODGJ yang kita ketahui selama ini dengan tingkatan yang berat nah sekali lagi ini semua membuat orang enggan untuk mencari pertolongan ditambah dengan stigma masyarakat yang semakin membuat orang kecil hati malu bersembunyi dan akhirnya semakin besar masalahnya semakin besar lagi hingga menjadi sebuah gangguan.

Isu kesehatan mental telah menjadi hal yang penting untuk disampaikan kepada masyarakat (Pratama et al., 2023). Senada dengan hal tersebut, komunitas peduli kesehatan mental telah merancang rencana atau langkah-langkah agar pengetahuan tentang kesehatan mental dapat tersampaikan secara langsung kepada audience. Hal tersebut disampaikan dalam wawancara dengan peneliti bahwa, rencana atau langkah-langkah nanti kedepannya tentang strategi komunikasi yang dapat dilihat dari berbagai cara seperti bentuk-bentuk informasi yang bisa dibagikan mengenai isu kesehatan mental sangatlah beragam contohnya seperti informasi mendasar mengenai gejala atau faktor yang sering kita temukan itu bisa saja kita informasikan kepada audiens atau *followers* Instagram ETIQ yang cenderung masih awam mengenai kesehatan mental. Gerakan pemberian afirmasi positif yang dilakukan ETIQ tentu memiliki manfaat yang akan banyak dirasakan oleh masyarakat. Informan 5 mengungkapkan pentingnya afirmasi positif sebagai berikut. Afirmasi cukup penting karena afirmasi itu bisa memberikan kita ketenangan di saat kita cemas.

Kegiatan evaluasi yang dilakukan oleh komunitas peduli kesehatan ini dilakukan terkait adanya permasalahan-permasalahan yang paling banyak timbul sesuai dengan informasi yang diberikan oleh Dokter Endah, yaitu narasumber penelitian sekaligus pendiri dari Instagram ETIQ. Dari hasil evaluasi tersebut juga dilakukan kegiatan laporan terkait target yang telah dicapai, hal-hal penting yang menjadi perhatian lebih oleh pengikut akun instagram. Sebagaimana diungkapkan oleh informan.

Informasi yang diberikan dijadikan sebagai Langkah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu observasi, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Observasi dilakukan terkait permasalahan terkait kesehatan mental apa yang paling banyak dialami oleh pasien, dalam hal ini komunitas ETIQ berkomunikasi dengan dokter Endah. Selanjutnya melakukan perencanaan terkait materi yang akan disampaikan, hal tersebut tentu dilakukan konsultasi dan pengkajian dengan baik sehingga informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik. Tahap selanjutnya yaitu tahap pelaksanaan yaitu berupa penyebaran informasi melakukan akun media sosial instagram. Dan pada tahap evaluasi dilakukan evaluasi terkait tanggapan, minat, dan perhatian yang diberikan oleh para pengikut.

Aplikasi Strategi yang Diterapkan Komunitas Peduli Kesehatan Mental ETIQ Official

Penggunaan media sosial, khususnya Instagram, dapat berdampak pada kesehatan mental seseorang, terutama mereka yang sudah memiliki gangguan mental. Informan 2 dari komunitas ETIQ menyatakan bahwa media digital sangat

memengaruhi generasi saat ini, memberikan dukungan dan afirmasi kepada mereka yang membutuhkan.

ETIQ berupaya meminimalkan dampak negatif penggunaan media sosial, menyadari bahwa media digital dapat menjadi bumerang bagi mereka yang mengalami gangguan mental. Informan 3 menekankan pentingnya menggunakan media sosial secara bijak untuk meningkatkan kesehatan mental.

Komunikasi kesehatan dilakukan melalui Instagram, dipilih karena memiliki dampak besar di masyarakat Indonesia. ETIQ berusaha memberikan informasi kesehatan mental dengan konten yang menarik dan mendukung, untuk mencapai masyarakat yang mungkin tidak memiliki gejala gangguan mental.

Penggunaan media sosial, terutama Instagram, diakui memiliki dampak baik dan buruk. Beberapa informan menyatakan bahwa mereka mencari dukungan dan afirmasi melalui media sosial, terutama ketika menghadapi masalah kesehatan mental. Komunitas ETIQ mendapat tanggapan positif dari pengikutnya, yang merasa konten yang disampaikan sangat membantu.

Penerapan strategi komunikasi kesehatan ETIQ melalui Instagram terbukti efektif, menghasilkan respon positif dari masyarakat. Beberapa informan menyatakan niat mereka untuk membagikan konten ETIQ kepada teman dan keluarga yang mungkin membutuhkan dukungan kesehatan mental. Ini menunjukkan bahwa upaya ETIQ dalam memberikan informasi dan afirmasi melalui media sosial memiliki dampak positif dan terus mendapatkan dukungan dari masyarakat.

Faktor Pendukung dan Kendala dalam Pelaksanaan Penerapan Afirmasi kepada Masyarakat

Dalam penerapan afirmasi kepada masyarakat melalui akun media sosial tentu terdapat faktor pendukung dan kendala. Faktor pendukungnya diantaranya berupa media sosial yang mudah diakses oleh semua kalangan, seperti menggunakan media digital saat ini terutama Instagram tentu kita dapat menjangkau Banyak masyarakat di luar sana yang kurang paham akan adanya kesehatan mental atau isu kesehatan mental kita juga dapat bisa menggapai mereka yang membutuhkan afirmasi lebih dalam kehidupan mereka dan keuntungan lainnya. Namun ada beberapa *audience* yang sudah berumur seperti umur 40 tahunan ke atas itu mereka kan kesulitan dalam mengakses media sosial saat ini Nah itu paling yang kita susah dan kita bagaimana harus berupaya lebih untuk bisa merangkul mereka sehingga untuk kalangan masyarakat di usia tertentu pun juga dapat mendapatkan afirmasi yang mereka butuhkan.

Golongan audiens tentu masing-masing orang memiliki ketertarikan tertentu mengenai isu yang sedang mereka alami seperti ada orang yang lebih tertarik mengenai isu depresi ada juga mereka lebih tertarik tentang bipolar ada juga yang hanya butuh afirmasi di saat mereka sedih masing-masing ada pasti tapi ya kita tidak menggolong-golongkan audiens kita terhadap konten yang kita bagikan jadi kita benar-benar membagi rata untuk mereka yang membutuhkannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa kemudahan akses media sosial instagram menjadi faktor pendukung utama dalam penerapan afirmasi positif kepada masyarakat, akan tetapi masyarakat pada usia lebih dari 40 tahun memiliki kesulitan dalam menggunakan media sosial instagram, serta adanya perbedaan ketertarikan isu di masyarakat yang belum dapat dipenuhi sepenuhnya oleh tim ETIQ.

Diskusi dan Pembahasan

ETIQ, sebagai komunitas peduli kesehatan mental, memahami bahwa Instagram dapat mencapai berbagai kalangan, terutama kalangan muda yang aktif menggunakan *platform* ini. Hal ini sejalan dengan pemahaman bahwa generasi saat ini cenderung lebih melek media sosial, dan Instagram menjadi salah satu media utama yang digunakan oleh mereka. Oleh karena itu, pemilihan Instagram sebagai saluran utama komunikasi ETIQ memiliki tujuan yang jelas, yaitu mencapai lebih banyak orang dengan pesan-pesan positif terkait kesehatan mental.

Pemilihan Instagram juga tercermin dari kesadaran akan pentingnya konsep afirmasi dalam meningkatkan kesehatan mental. Afirmasi merupakan bentuk pesan positif yang diucapkan atau dituliskan untuk membangkitkan kepercayaan diri dan meningkatkan suasana hati (El Widad & Idawati, 2023). Dalam konteks kesehatan mental, afirmasi dapat menjadi alat yang ampuh untuk mengatasi stigmatisasi dan memberikan dukungan kepada mereka yang membutuhkannya (Wahiddah & Julia, 2022). Komunitas seperti ETIQ memanfaatkan Instagram sebagai media untuk menyebarkan afirmasi positif kepada pengikut mereka, memberikan dorongan dan dukungan melalui kata-kata yang memotivasi.

Penggunaan sifat visual Instagram menjadi poin krusial dalam mendukung konsep afirmasi yang diusung oleh ETIQ. Melalui gambar dan desain yang menarik, ETIQ mampu menciptakan suatu atmosfer yang lebih positif dan menginspirasi bagi para pengguna. Visualisasi dari afirmasi kesehatan mental, seperti gambar-gambar yang menyiratkan kekuatan, ketenangan, atau kebahagiaan, dapat secara langsung memengaruhi perasaan dan persepsi audiens terhadap diri mereka sendiri dan isu kesehatan mental. Hal ini terutama relevan untuk generasi muda yang cenderung lebih responsif terhadap stimuli visual, memungkinkan pesan-pesan afirmatif dapat meresap lebih dalam dan secara emosional terhubung dengan mereka.

Tidak hanya sebatas gambar, ETIQ juga bijaksana dalam memanfaatkan format infografis dan kutipan-kutipan inspiratif. Infografis memberikan pemahaman yang cepat dan jelas mengenai informasi kesehatan mental, yang bisa mencakup statistik, fakta, atau langkah-langkah praktis untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Sementara itu, kutipan-kutipan yang inspiratif dapat membantu memperkuat pesan-pesan positif, menjadikannya lebih mudah diingat dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Penggabungan elemen-elemen visual ini dalam strategi komunikasi digital ETIQ tidak hanya melibatkan intelektual audiens, tetapi juga menciptakan pengalaman yang holistik untuk menerima dan meresapi konsep afirmasi kesehatan mental.

Pentingnya unsur visual dalam strategi komunikasi ETIQ terletak pada kemampuannya untuk menyampaikan pesan kesehatan mental secara lebih menyeluruh dan mendalam. Dengan melibatkan indera visual, ETIQ dapat menciptakan afirmasi yang lebih kuat dan lebih tajam, mengakar lebih dalam dalam kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap kesehatan mental. Selain itu, melalui variasi konten visual, ETIQ juga dapat menyesuaikan pesan-pesan afirmatif mereka untuk mencakup berbagai aspek kesehatan mental, memastikan bahwa audiens merasa diakui dan didukung dalam berbagai dimensi kehidupan mereka. Dengan demikian, unsur visual di Instagram tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai katalisator untuk membentuk afirmasi positif yang memperkuat pesan-pesan kesehatan mental yang diusung oleh ETIQ.

Tentunya, penerapan strategi komunikasi digital oleh ETIQ melibatkan perencanaan konten yang matang. Dalam setiap postingannya, ETIQ tidak hanya

memberikan informasi mengenai kesehatan mental secara umum, tetapi juga mencoba merangkul berbagai masalah dan isu kesehatan mental yang sering dihadapi oleh masyarakat. Dari hasil wawancara dengan berbagai informan, terungkap bahwa ETIQ secara khusus merancang konten-konten yang mencakup gejala-gejala gangguan mental, faktor pemicu, dan strategi untuk mengatasi masalah tersebut.

Langkah-langkah yang diambil oleh ETIQ mencakup observasi, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Selaras dengan konsep Venus (2019) ialah serangkaian tindakan komunikasi yang terencana dengan tujuan menciptakan efek tertentu pada sejumlah besar khalayak yang dilakukan secara berkelanjutan.

Pertama, observasi, yaitu dilakukan dengan berkomunikasi intensif dengan pihak medis, khususnya dokter spesialis kesehatan jiwa seperti dokter Endah, untuk memahami permasalahan kesehatan mental yang paling mendasar dan umum dialami oleh masyarakat. Hal ini menciptakan dasar untuk perencanaan konten-konten yang relevan dan mendalam. Proses perencanaan dilakukan dengan matang, melibatkan konsultasi dan pengkajian yang mendalam. Informasi yang didapatkan dari pihak medis menjadi landasan untuk merumuskan materi-materi yang dapat disampaikan secara efektif. Strategi komunikasi yang digunakan tidak hanya bersifat informatif tetapi juga edukatif, dengan tujuan memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat tentang kesehatan mental.

Kedua, pelaksanaan strategi komunikasi digital, yaitu dilakukan melalui akun Instagram ETIQ. Melalui *platform* ini, komunitas menyampaikan berbagai informasi kesehatan mental dengan menciptakan konten-konten yang menarik dan mudah dipahami oleh audiens. Berbagai bentuk komunikasi kesehatan digunakan, seperti informasi mendasar mengenai gejala atau faktor pemicu gangguan mental, contoh pelaksanaan strategi yang sudah dilakukan, dan testimoni dari mereka yang telah merasakan manfaat dari upaya ETIQ.

Dalam penyampaian informasi melalui media sosial, perlu adanya rencana informasi yang akan disampaikan agar pesan dapat tersampaikan dengan baik. Informasi yang diungkapkan melibatkan banyak variasi, dari informasi mendasar hingga yang difokuskan pada mereka yang sangat membutuhkan informasi kesehatan mental. Pemilihan konten-konten yang tepat menjadi kunci keberhasilan dalam menyampaikan pesan-pesan positif tersebut kepada masyarakat.

Penggunaan media sosial dalam pemberian informasi terkait kesehatan mental tidak hanya bermanfaat bagi mereka yang sedang mengalami masalah kesehatan mental, tetapi juga dapat membantu mengubah stigma masyarakat terhadap isu ini. Stigma masyarakat dapat mempengaruhi cara seseorang berdamai dengan kesehatan mentalnya (Putri et al., 2015). Oleh karena itu, ETIQ berupaya keras untuk merangkul masyarakat melalui Instagram agar lebih memahami dan peduli terhadap isu kesehatan mental.

Meskipun ETIQ telah berhasil mencapai kesuksesan dalam menyebarkan informasi kesehatan mental melalui Instagram, tetapi mereka juga menghadapi beberapa tantangan. Salah satu tantangan yang dihadapi adalah kendala usia pengguna. Meskipun Instagram sangat populer di kalangan generasi muda, namun kalangan yang lebih tua, khususnya di atas 40 tahun, cenderung menghadapi kesulitan dalam mengakses dan memahami informasi yang disampaikan melalui *platform* ini. Karenanya, ETIQ perlu mempertimbangkan strategi tambahan untuk menjangkau kelompok usia yang lebih tua dan kurang akrab dengan media sosial.

Selain itu, tantangan lainnya adalah beragamnya ketertarikan masyarakat terhadap isu kesehatan mental. Setiap individu memiliki latar belakang, pengalaman,

dan kebutuhan yang berbeda-beda, sehingga tidak mungkin menyajikan konten yang memenuhi seluruh spektrum kebutuhan dan ketertarikan masyarakat. ETIQ harus terus melakukan penyesuaian dan diversifikasi konten agar dapat menjangkau berbagai kelompok masyarakat dengan cara yang efektif.

Selain itu, penyesuaian konten untuk beragam ketertarikan juga menjadi langkah yang diperlukan. Meskipun sulit untuk memenuhi seluruh kebutuhan dan ketertarikan masyarakat, namun ETIQ dapat terus memperkaya kontennya dengan berbagai tema dan isu yang relevan dengan beragam latar belakang dan pengalaman. Hal ini akan membantu ETIQ tetap menjadi sumber informasi kesehatan mental yang relevan dan menarik bagi berbagai kalangan.

Di sisi lain, kolaborasi dengan lembaga kesehatan juga dapat menjadi strategi yang efektif. Dengan bekerja sama dengan lembaga-lembaga kesehatan yang sudah memiliki kepercayaan masyarakat, ETIQ dapat memperluas jangkauan informasinya dan mencapai lebih banyak orang yang membutuhkan dukungan kesehatan mental. Kolaborasi semacam ini dapat menciptakan sinergi antara sumber daya komunitas dan profesional kesehatan untuk memberikan dampak yang lebih besar dalam pemberian informasi dan dukungan kesehatan mental.

Ketiga, yaitu evaluasi. Instagram ETIQ perlu ditingkatkan juga dalam hal evaluasi dan analisis. Evaluasi yang lebih mendalam tentang dampak dari kegiatan yang dilakukan oleh ETIQ dapat membantu mereka memahami lebih baik bagaimana pesan-pesan mereka diterima oleh masyarakat. Pengukuran efektivitas dapat dilakukan melalui analisis statistik, survei pengguna, dan pemantauan interaksi pengguna terhadap konten-konten yang disajikan. Dengan memahami respons masyarakat, ETIQ dapat terus meningkatkan kualitas dan relevansi kontennya.

Pelaksanaan strategi komunikasi kesehatan yang dilakukan oleh komunitas ETIQ melalui akun media sosial instagram menjadi nilai tambah karena mudah diakses dan Instagram saat ini digunakan oleh hampir seluruh Masyarakat selain itu informasi yang akurat dapat meningkatkan kepercayaan masyarakat untuk mencari informasi pada media tersebut. Akan tetapi hal tersebut tidak terlepas dari kendala, diantaranya masyarakat pada usia lebih dari 40 tahun memiliki kesulitan dalam menggunakan media sosial instagram sehingga tidak dapat dijangkau secara maksimal, serta adanya perbedaan ketertarikan isu kesehatan mental di masyarakat yang belum dapat dipenuhi sepenuhnya oleh tim ETIQ.

Bedasarkan analisis peneliti, komunitas peduli kesehatan mental, ETIQ, telah secara cerdas menerapkan pendekatan SMART dalam strategi komunikasi mereka. Melalui riset yang spesifik, mereka memahami secara mendalam isu-isu kesehatan mental, audiens, dan tren media sosial. Tujuan jelas mereka untuk meningkatkan kesadaran dan memberikan informasi yang dapat diukur, memastikan pencapaian yang realistis dengan sumber daya yang ada. Pemilihan Instagram sebagai platform utama menunjukkan kecerdasan dalam mengenali preferensi generasi muda yang melek media sosial.

Pengembangan konten visual, seperti gambar, infografis, dan kutipan inspiratif, mencerminkan pendekatan yang terukur untuk menyampaikan pesan kesehatan mental. Evaluasi berkala dengan menggunakan data statistik dan survei pengguna menunjukkan komitmen ETIQ untuk terus meningkatkan efektivitas strategi komunikasi mereka. Dengan demikian, pendekatan SMART yang diterapkan oleh ETIQ bukan hanya mencerminkan kecerdasan dalam perencanaan, tetapi juga memberikan kontribusi positif dalam memperkuat kesadaran dan dukungan terhadap kesehatan mental di masyarakat.

Secara umum, pemanfaatan media sosial Instagram oleh komunitas peduli kesehatan mental ETIQ merupakan langkah yang strategis dan relevan dengan perkembangan zaman. Instagram memberikan platform yang kuat untuk menyampaikan pesan-pesan positif terkait kesehatan mental melalui konsep afirmasi dan strategi komunikasi digital. Meskipun menghadapi beberapa tantangan, ETIQ dapat terus mengembangkan pendekatan mereka dengan mempertimbangkan rekomendasi-rekomendasi yang telah disampaikan. Dengan begitu, ETIQ dapat terus memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran dan dukungan terhadap kesehatan mental di masyarakat.

4. Simpulan

Penelitian menunjukkan bahwa komunitas peduli kesehatan mental, ETIQ, menerapkan strategi komunikasi terencana melalui media sosial, terutama Instagram, dengan langkah-langkah observasi, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Meskipun berhasil memberikan afirmasi positif kepada pengikut dan merespons rendahnya pemahaman masyarakat, tantangan seperti kesulitan akses oleh kelompok usia di atas 40 tahun dan perbedaan ketertarikan terhadap isu kesehatan mental masih perlu diatasi. Dengan mempertimbangkan adaptasi strategi komunikasi untuk meningkatkan aksesibilitas dan relevansi konten, ETIQ memiliki potensi untuk mencapai dampak yang lebih luas dan mendalam di tengah masyarakat yang beragam.

Secara akademis, perlu dilakukan kolaborasi antara peneliti bidang kesehatan mental dan media sosial untuk memperkuat landasan ilmiah dan efektifitas penyampaian pesan. Di sisi praktis, disarankan agar ETIQ melakukan analisis mendalam terhadap perilaku pengguna Instagram, melibatkan ahli desain grafis, dan melakukan evaluasi berkala terhadap tingkat keterlibatan pengguna. Fleksibilitas dalam strategi, adaptasi terhadap tren media sosial, dan fokus pada edukasi serta kepedulian dianggap penting untuk memastikan pesan-pesan kesehatan mental tidak hanya menarik perhatian tetapi juga memberikan nilai tambah edukatif kepada audiens.

5. Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Tarumanagara, narasumber, dan seluruh pihak yang telah mendukung penelitian ini.

6. Daftar Pustaka

- El Widad, Z., & Idawati, K. (2023). Afirmasi Positif Dalam Meningkatkan Self Efficacy Di MA al-Qur'an La Raiba Hanifida Bandung Diwek Jombang. *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 12(1), 93–111. <https://doi.org/10.54437/urwatulwutsqo.v12i1.859>
- Kemenkes RI. (2020). Rencana aksi kegiatan 2020 - 2024 direktorat p2 masalah kesehatan jiwa dan napza. *Ditjen P2P Kemenkes*, 29. <https://e-renggar.kemkes.go.id/file2018/e-performance/1-401733-4tahunan-440.pdf>
- Kriyantono, R. (2020). *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Prenada Media.
- Muhammad, N. (2023, October 5). Kesehatan Mental, Masalah Kesehatan yang Paling Dikhawatirkan Warga Dunia 2023. *Katadata Research Center*.

- Nazar, M. F. (2021, June 18). Zakat dan Kesehatan Jiwa. *Kementerian Agama Republik Indonesia*.
- Paramita, S., Setyo Utami, L. S., & Sari, W. P. (2020). Peran Komunikasi Kesehatan Dalam Pelayanan Rumah Sakit Melalui “Health Public Relations.” *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(2), 259–266. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i2.7256>
- Pratama, Y. H., Anargya, A. R., & Rosidah, A. S. (2023). Kesehatan Mental Dalam Islam. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran (JURRIKE)*, 2(2), 192–197. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v2i2.2026>
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1), 87–113. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Venus, A. (2019). *Manajemen Kampanye*. Simbiosis Rekatama Media.
- Wahiddah, S. A. N., & Julia, J. (2022). Afirmasi positif : Booster untuk meminimalisir hambatan belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 15(2), 189–199. <http://dx.doi.org/10.21831/jpipfip.v15i2.50910>
- Zainiyah, R., Dewi, E. I., & Wantiyah, W. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 319. <https://doi.org/10.19184/pk.v6i2.7781>