

INSTAGRAM SEBAGAI MEDIA EKSPRESI EMOSI UNTUK MENDUKUNG TERCAPAINYA KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

Ernasiwi Astri Oktavilia*¹, Nila Mega Marahayu²

¹*Departemen Bioetik dan Humaniora, Fakultas Kedokteran, Universitas Jenderal Soedirman
Jl. Dr. Gumbreg No.1 Mersi, Purwokerto*

²*Program Studi Sastra Indonesia, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Jenderal Soedirman
Jl. Dr. Soeparno No. 60, Kampus Grendeng, Purwokerto*

ABSTRAK

Keterbatasan ruang dan interaksi sosial yang terjadi selama pandemi Covid-19 memberikan dampak berkelanjutan kepada masyarakat termasuk mahasiswa. Ditemukan bahwa masalah psikologis mahasiswa meningkat setelah pandemi, dibuktikan dengan meningkatnya jumlah mahasiswa yang membutuhkan layanan konseling. Masalah tersebut terjadi akibat keterbatasan ruang dan lingkup sosial yang mengakibatkan stres bertumpuk tanpa adanya pelampiasan (katarsis). Stres yang meningkat dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental individu dalam aspek emosi. Salah satu cara untuk melepaskan hambatan emosi tersebut adalah dengan mengekspresikannya dalam tulisan atau karya. Tulisan merupakan salah satu bentuk bahasa yang dapat digunakan untuk mengekspresikan emosi para mahasiswa. Studi ini bertujuan untuk mengamati dan menganalisis jenis emosi yang diekspresikan mahasiswa melalui tulisan pada media Instagram. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan menelaah teks yang tersedia secara realistis dan sistematis sesuai dengan tujuan studi. Teks yang diambil berasal dari 5 akun Instagram mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Telaah teks menghasilkan data bahwa jenis emosi yang diekspresikan oleh mahasiswa adalah senang (*joy*), sedih (*sad*), marah (*anger*), takut (*fear*), ragu/curiga, dan emosi yang tidak teridentifikasi. Temuan dalam studi ini adalah jenis emosi yang diekspresikan melalui tulisan pada media Instagram dapat dikategorikan menjadi emosi tunggal dan emosi jamak. Temuan ini memiliki makna bahwa mahasiswa dapat mengekspresikan satu emosi spesifik atau beberapa jenis emosi dasar dalam rentang waktu yang berdekatan. Diharapkan dengan katarsis emosi yang dituangkan melalui tulisan di media Instagram dapat menurunkan tingkat stres responden dan mendukung tercapainya kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci : ekspresi emosi, Instagram, kesehatan mental

ABSTRACT

Limitation on space and social interaction that occurred during Covid-19 had a lasting impact on students, including in university. Founded that student's psychological problems increases during pandemic proved with the amount of students who needed counseling services. Those problems caused by stress that piling up without any release (chatarsis). Inscreased stress can affect mental health on the emotional aspect. Writing can be used as a technique to release individual's emotional barrier by expressing them in a form of written language. This study aimed to observe and analyze the type of emotions expressed by students through writing on Instagram. Text was analyzed using descriptive method by reviewing it sistematically through the context. The text was taken from 5 student's Instagram account selected using purposive sampling technique. Results from text analysis indicated a number of emotion expressed, which is joy, sad, anger, fear,

doubt, and unidentified emotions. Findings in this study show that single or multiple emotions could be expressed within same time. It means that students can express one specific emotion or several emotions within a short period of time. It is hoped that the emotional catharsis through writing on Instagram can reduce student's stress level and support their mental health.

Keywords : *expresion of emotion, Instagram, mental health*

Penulis korespondensi:

Ernasiwi Astri Oktavilia
Departemen Bioetik dan Humaniora, Fakultas Kedokteran, Universitas Jenderal Soedirman
Jl. Dr. Gumbreg No. 1, Purwokerto
Email:ernasiwi.astri.oktavilia@unsoed.ac.id

PENDAHULUAN

Kondisi pandemi Covid-19 yang terjadi pada tahun 2019-2021 masih berdampak pada berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk mahasiswa. Akibat yang dirasakan mahasiswa antara lain terbatasnya aktivitas, keterbatasan ruang gerak, hingga terbatasnya interaksi sosial. Keterbatasan tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami kebosanan, kesepian, stres berkepanjangan, dan kesulitan mengungkapkan perasaannya secara tepat. Sedangkan pada masa ini, mahasiswa dituntut untuk mampu berkembang secara psikologis sesuai dengan tugas perkembangannya. Tugas perkembangan yang harus diselesaikan oleh mahasiswa antara lain memahami identitas diri serta mampu memahami stressor dalam aspek pribadi, akademik, maupun sosial kemasyarakatan.

Kondisi pandemi memaksa manusia untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi tanpa bantuan orang lain sedangkan pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial yang secara naluriah membutuhkan keterlibatan orang lain dalam aktivitasnya. Ketidakcocokan ini dapat menyebabkan timbulnya masalah-masalah psikologis yang berkaitan dengan kesehatan mental. Pada dasarnya, individu akan selalu mencari cara untuk menyeimbangkan kondisi psikologisnya menuju situasi nyaman dan seimbang (ekuilibrium).

Tidak terpenuhinya kebutuhan mahasiswa untuk mencapai kondisi ekuilibrium dapat mengakibatkan ketidaknyamanan. Masa perkembangan mahasiswa yang dikenal dengan masa storm and stress ditandai dengan timbulnya gejala emosi yang kurang stabil, munculnya banyak stressor, dan hambatan-hambatan emosional lainnya (Estiyani, 2018). Hambatan dalam aspek emosi dapat menyebabkan munculnya masalah pada aspek lainnya. Kemampuan untuk mengatasi hambatan tersebut akan melatih mahasiswa mengendalikan kekurangan yang ada dalam diri dan mengoptimalkan kelebihan yang dimiliki.

Pada era kemajuan teknologi informasi saat ini, muncul cara baru yang dapat digunakan untuk mengungkapkan dan mengekspresikan diri. Terciptanya beberapa aplikasi di media sosial memberikan dampak besar terhadap cara individu dalam mengekspresikan diri. Ragam media sosial yang populer saat ini antara lain Facebook, Instagram, Twitter, dan Tiktok. Salah satu yang bisa dilakukan oleh mahasiswa adalah

dengan menulis melalui postingan di Instagram. Instagram mendukung mahasiswa untuk mengungkapkan atau mengekspresikan emosi melalui kata-kata ataupun gambar.

Mahasiswa sebagai individu dewasa diharapkan memiliki kemampuan kognitif dan afektif untuk memahami emosi yang dirasakan serta mengekspresikannya secara tepat. Kemampuan untuk mengekspresikan emosi dapat dipengaruhi pula oleh kemampuan bahasa yang dimiliki. Bahasa memiliki berbagai fungsi, antara lain : 1) Bahasa berfungsi sebagai alat untuk menyampaikan ekspresi diri; 2) Bahasa berfungsi sebagai alat komunikasi; 3) Bahasa berfungsi sebagai alat integrasi dan adaptasi sosial; 4) Bahasa berfungsi sebagai alat kontrol sosial. Berdasarkan fungsi-fungsi di atas, terbukti bahwa bahasa dapat digunakan sebagai alat (*tool*) untuk menyampaikan emosi. Bahasa dapat digunakan untuk menggambarkan dan mengutarakan keadaan yang terjadi dalam dirinya kepada orang lain (Cahyani, Setyawan, & Irma; (2021).

Berdasarkan bentuknya, bahasa terbagi menjadi dua yaitu bahasa lisan dan bahasa tulis. Bahasa lisan adalah bahasa yang digunakan secara langsung kepada orang lain tanpa adanya perantara sedangkan bahasa tulis adalah bahasa yang menggunakan tulisan sebagai media perantaranya (Tantawi, 2019). Tulisan juga dapat digunakan untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan oleh individu. Emosi mengacu pada pikiran dan perasaan yang unik dan khas meliputi kondisi biologis dan psikologis yang membentuk kecenderungan untuk bertindak (Goleman, 2002). Sarwono (2010) menjabarkan emosi sebagai reaksi yang terjadi akibat proses penilaian positif maupun negatif dari sistem syaraf individu terhadap stimulus internal dan eksternal diri. Chaplin (2011) mendefinisikan emosi sebagai suatu keadaan yang terjadi pada individu meliputi perubahan perilaku yang sifatnya disadari dan mendalam. Dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan serangkaian reaksi mendalam individu terhadap stimulus internal maupun eksternal yang mengandung penilaian tertentu sehingga menghasilkan kecenderungan untuk berperilaku dan bertindak.

Ekman (1999) mengklasifikasikan jenis emosi dasar menjadi 6, yaitu senang (*joy*), sedih (*sad*), marah (*anger*), takut (*fear*), jijik (*disgust*), dan terkejut. Emosi dasar ini dapat berkembang menjadi lebih banyak emosi dan perasaan yang dimiliki oleh manusia. Goleman (2009) mendukung teori ini dengan menyatakan ragam emosi adalah amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Jenis emosi tersebut dapat berfungsi untuk membangkitkan energi (sebagai *energizer*), membawa informasi dalam komunikasi intrapersonal, memperkuat pesan dalam komunikasi intrapersonal dan interpersonal, sebagai sarana untuk bertahan hidup (*survival*), serta sebagai penyeimbang hidup (*balancer*).

Selain kemampuan untuk mengidentifikasi emosi yang dirasakan, individu diharapkan untuk mampu mengekspresikan emosi secara tepat. Ekspresi emosi merujuk pada strategi individu untuk menyampaikan pengalaman emosionalnya melalui perilaku verbal maupun non-verbal (Gross, 1998). Ekspresi emosi pada manusia dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk, seperti ekspresi wajah, ekspresi vokal, perubahan fisiologis, gerak dan isyarat tubuh, serta tindakan-tindakan emosional. Pada situasi abnormal seperti masa pandemi, perilaku individu dalam mengekspresikan emosi menjadi terbatas disebabkan munculnya keterbatasan ruang dan interaksi sosial. Ekspresi emosi yang terbatas secara berkepanjangan pada akhirnya akan mampu mempengaruhi kondisi psikologis seseorang, bahkan berpengaruh terhadap kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan yang disadari individu, yang didalamnya terdapat kemampuan untuk

mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya (WHO, 2023).

Sebagai salah satu upaya mempertahankan kesehatan mentalnya di masa pandemi, mahasiswa mengekspresikan emosinya melalui tulisan. Studi ini bertujuan untuk mengamati dan menganalisis jenis emosi yang diekspresikan mahasiswa melalui unggahan tulisan mereka di Instagram. Studi ini masih tergolong baru disebabkan data primer diperoleh dari media Instagram yang baru digunakan secara masif dalam beberapa tahun terakhir. Studi masih terbatas pada responden yang berstatus mahasiswa aktif selama masa pandemi dengan jumlah sampel yang terbatas pula. Diharapkan studi lanjutan mengenai ekspresi emosi pada mahasiswa dengan jumlah sampel yang memadai dapat dilakukan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah analisis deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan dengan mengkaji/menelaah teks yang diperoleh kemudian mengkaitkannya dengan teori yang digunakan. Metode deskriptif berusaha menggambarkan fenomena yang terjadi sesuai kenyataan, realistis, dan disajikan secara sistematis sesuai dengan fenomena yang akan diteliti (Rukajat, 2018). Responden penelitian ini adalah mahasiswa dan objek penelitian ini adalah tulisan atau postingan yang muncul pada akun Instagram responden terpilih.

Responden penelitian dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pada teknik ini, subjek penelitian dipilih berdasarkan tercapainya kriteria inklusi yang ditentukan. Kriteria inklusi dari responden penelitian adalah :

1. Pemilik akun instagram adalah mahasiswa angkatan 2019 atau 2020
2. Mahasiswa aktif
3. Postingan yang diunggah berupa tulisan atau karya puisi

Kriteria eksklusi dari responden penelitian :

1. Akun instagram tanpa postingan
2. Postingan instagram berupa gambar atau video
3. Akun instagram memuat postingan tanpa unsur tulisan atau puisi

Jumlah responden yang diperoleh berdasarkan kriteria dan bersedia untuk memberikan akses kepada akun Instagramnya berjumlah 5 orang mahasiswa, yang terdiri dari 1 orang mahasiswa angkatan 2019 dan 4 orang mahasiswa angkatan 2020.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dokumentasi sumber primer dan sekunder. Sumber data primer adalah unggahan tulisan/puasa dalam akun Instagram dari subjek terpilih sedangkan data sekunder adalah literatur yang membahas mengenai jenis emosi, ekspresi emosi, dan fungsi bahasa sebagai salah satu sarana ekspresi emosi.

Jalannya Penelitian

Tahapan penelitian dilakukan melalui proses sebagai berikut :

1. Persiapan penelitian

Penelitian diawali dengan menyusun outline dan menetapkan kriteria responden. Penyusunan outline dimaksudkan untuk memberikan gambaran kepada calon responden mengenai objek tulisan yang akan diteliti. Penetapan kriteria responden ditujukan untuk menyaring responden yang bersedia dan memiliki objek penelitian.

2. Pelaksanaan penelitian

Analisis deskriptif dilakukan pada objek penelitian yaitu tulisan pada Instagram responden dengan memberikan makna dan melakukan identifikasi pada objek.

3. Evaluasi pelaksanaan penelitian

Evaluasi dilakukan dengan memantau dan mencatat proses penelitian yang telah berhasil dilakukan maupun hal-hal yang belum tercapai.

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menelaah teks yang tersedia secara realistis dan sistematis untuk mengetahui emosi dasar maupun turunan yang terekspresikan melalui tulisan di Instagram. Tulisan atau puisi yang dikutip dari Instagram responden kemudian dimaknai dengan memberikan deskripsi tentang makna yang terkandung di dalam tulisan. Tulisan atau puisi yang menjadi sumber data adalah tulisan atau puisi yang mengindikasikan ekspresi jenis emosi tertentu pada penulis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari pengambilan data yang telah dilakukan, diperoleh data responden yang diuraikan pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Daftar Responden Penelitian

No.	Nama Mahasiswa	Akun Instagram	Keterangan
1.	PR	@1	Mahasiswa angkatan 2019
2.	PA	@2	Mahasiswa angkatan 2020
3.	NIY	@3	Mahasiswa angkatan 2020
4.	F	@4	Mahasiswa angkatan 2020
5.	NFR	@5	Mahasiswa angkatan 2020

Keterangan: Akun Instagram tidak dipublikasikan untuk menjaga kerahasiaan data.

Dari hasil kutipan tulisan instagram yang telah disaring, dilakukan identifikasi terhadap kalimat yang telah di-*posting* oleh sampel penelitian untuk mengetahui jenis emosi yang diekspresikan oleh responden. Hasil identifikasi jenis emosi dijabarkan pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Identifikasi Ekspresi Emosi

No.	Akun Instagram	Kalimat	Makna	Jenis Emosi yang Diekspresikan
1.	@3	Namun, rasaku padamu terlukis oleh frasa. Frasa yang kian hari hanya menjadi klausa.	Penulis sedang merasakan sesuatu atau emosi tertentu, namun tidak dapat menguraikannya.	Ada emosi yang sedang dirasakan namun tidak tersurat dalam tulisan.

instagram sebagai media ekspresi emosi untuk mendukung tercapainya kesehatan mental mahasiswa (ernasiwi astri oktavilia)

		Meski hati terlebur nestapa. Aku akan pergi matikan jejak aksara. Biar romansa ini tak bertajuk merana.	Penulis sedang merasakan kesedihan hati, kesusahan hati. Penulis merencanakan untuk melakukan sesuatu dengan tujuan menghilangkan kesedihan dan kesusahan tersebut. Penulis bermaksud melakukan hal tersebut agar asmara yang sedang berlangsung tidak berakhir dengan hal yang tidak diinginkan.	Cinta. Kesedihan.
2.	@4	Resah dan sepi yang memanjang. Terbang dan terbang, terbanglah. Tinggalkan aku seorang diri. Namun jiwa masih tak kunjung selaras.	Penulis sudah sangat lama mengalami kesedihan dan keresahan hingga meminta untuk dibiarkan sendirian.	Sedih dan resah. Keseريان.
		Lorong-lorong panjang tanpa kertas berserakan. Namun jiwa masih tak kunjung selaras.	Penulis merasa kondisi jiwa atau psikologisnya tidak seimbang.	Resah.
3.	@5	Tak apa menjadi takut, kita dapat menjadi berani di waktu yang tepat.	Penulis menuangkan bahwa tidaklah suatu masalah jika manusia merasa takut. Suatu saat manusia akan berani menghadapi ketakutan tersebut.	Takut; berani/keberanian.
		Tak apa menjadi lemah, marah, frustrasi, sedih, bahagia, diam, bingung, menangis, tanpa emosi, mati	Penulis menyampaikan bahwa manusia dapat mengalami suasana hati yang bervariasi seperti merasa lemah, marah, frustrasi, sedih, bahagia, bingung, bahkan hingga	Lemah/tidak berdaya; marah; frustrasi; bahagia; bingung; tidak merasakan emosi.

		rasa.	tidak merasakan apapun.	
4.	@2	Sudah cerita lama kalau aku benci dengan ulang tahun sendiri dan unggah foto diri.	Penulis merasakan kebencian pada hari ulang tahunnya dan saat melihat foto dirinya sendiri.	Benci/tidak suka.
		Aku mencintai kamu, diri sendiri.	Penulis mencintai keadaan dirinya sendiri.	Cinta; sayang.
		Agaknya--dalam pikirku--bukanlah waktu yang berkewajiban menjamu kita dengan temu, melainkan usaha kaki yang hati-hati saat menyintas ragu. Ragu dengan jarak, ragu dengan hati yang melulu enggan, namun susah sabar.	Penulis berpikir bahwa untuk mencapai sesuatu diperlukan keinginan yang kuat untuk melangkah dan menghilangkan keraguan dalam diri.	Keraguan.
		Apakah sepasang gagak jantan dan betina. Tlah menyanyi lagu sedih bersama ?	Penulis bertanya-tanya apakah sepasang sosok lelaki dan perempuan merasakan sedih bersamaan.	Sedih.
5.	@1	Agar kata-kata mesra yang dicipta tak cukup membuktikan dirimu sedang jatuh cinta, dan sajak-sajak sinis yang ditulis tak	Penulis berpendapat bahwa seseorang yang sering mengucapkan kata-kata baik belum tentu adalah orang yang baik begitu pula sebaliknya, seseorang yang sering mengucapkan kata-kata buruk belum tentu adalah	Ragu; curiga.

		menandakan dirimu seorang yang bengis.	orang yang buruk pula.	
--	--	--	------------------------	--

Tabel 3. Tabulasi Identifikasi Ekspresi Emosi Responden

No.	Akun Instagram	Jenis Emosi yang Diekspresikan Melalui Tulisan							
		Cinta/bahagia /senang (<i>joy</i>)	Sedih/resah /sepi (<i>sad</i>)	Marah (<i>anger</i>)	Takut (<i>fear</i>)	Jijik (<i>disgust</i>)	Terkejut	Ragu/curiga	Tidak merasakan emosi
1.	@3	V	V						V
2.	@4		V						
3.	@5	V		V	V				V
4.	@2	V	V			V			
5.	@1							V	

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis deksriptif yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengekspresikan berbagai jenis emosi pada tulisan dalam media Instagram masing-masing. Jenis emosi yang terekspresikan dapat dikategorikan menjadi emosi tunggal dan emosi jamak. Ekspresi tunggal diartikan bahwa mahasiswa mengekspresikan salah satu jenis emosi melalui tulisan tersebut, sedangkan ekspresi jamak dapat diartikan bahwa mahasiswa mengekspresikan dua atau lebih jenis emosi melalui tulisan yang diunggah pada akun Instagram-nya. Jenis emosi yang diekspresikan melalui postingan Instagram tidak hanya termasuk dalam 6 jenis emosi dasar yang dikemukakan oleh teori Ekman, namun juga muncul jenis emosi turunan yang merupakan perkembangan dari 6 emosi dasar. Jenis emosi yang diekspresikan pada postingan Instagram responden mahasiswa antara lain cinta, bahagia, sedih, kesepian, takut, marah, frustrasi, bingung, dan curiga. Selain jenis emosi tersebut, responden juga mengalami kondisi saat tidak merasakan emosi apapun sehingga mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi jenis emosi yang dirasakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani, R.W., Setyawan, I., & Irma, C.N. 2021. Analisis Penggunaan Bahasa Sebagai Ekspresi Emosi Pada Film *My Stupid Boss 2*. *Jurnal Membaca*, 6(1).
- Chaplin. J.P. 2008. *Kamus Psikologi Lengkap*. Jakarta. PT. Raja Grafindo.
- Chudari, I.M. 2013. Perbandingan Ekspresi Emosi Pada Mahasiswa Yang Berasal Dari Pesisir Pantai Dengan Yang Berasal Dari Pegunungan Di Banten Barat (Studi Awal Konseling Multikultural Pada Mahasiswa PGSD UPI Kampus Serang). *Ta'dib*, 16(2).
- Ekman, P. 1999. *Basic Emotion. Handbook of Emotion*. Sussex. John Wiley & Sons, Ltd.
- Estiyani, R. 2018. *Ekspresi Diri Melalui Media Sosial Dan Maknanya Pada Remaja SMP*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Goleman, D. 2002. *Emotional Intelligence*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama.

- Gross, J.J. 1998. Antecedent and Response Focused Emotion Regulation : Divergen Consequences for Experience and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74. 224-237.
- Qiu, L., Lin, H., Leung, A.K., Tov, W. 2012. Putting Their Best Foot Forward : Emotional Disclosure on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. (15)10, 569-572.
- Ridlo, I.A. 2020. Pandemi Covid-19 Dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2), 155-164.
- Rukajat. 2018. *Pendekatan Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta. Deepublish.
- Sarwono, S.W. 2010. *Psikologi Sosial Individu dan Teori-teori Psikologi Sosial*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Tantawi, I. 2019. *Terampil Berbahasa Indonesia*. Jakarta. Kencana.
- Wiyatmi. 1998. Peran Karya Sastra Sebagai Sarana Mengembangkan Kecerdasan Emosi Anak. *Cakrawala Pendidikan*, 1 (1) 1, 1-4.