

KONTEN MICROBLOG AKUN INSTAGRAM @TEMPATPULANG SEBAGAI MEDIA KOGNISI POLA MINUM KOPI YANG SEHAT

Muhammad Iman Tauhid¹, Twin Agus Pramonojati²
^{1,2}Program Studi Ilmu Komunikasi, Telkom University

Naskah diterima tanggal 07-06-2022, direvisi tanggal 13-06-2022, disetujui tanggal 16-01-2023

Abstrak. Perkembangan media komunikasi yang didasari oleh perkembangan teknologi digital saat ini sangatlah pesat, terutama media sosial. Saat ini dapat dikatakan bahwa mayoritas orang sudah dapat memanfaatkan media sosial untuk menjalin komunikasi dengan orang lain. Salah satu media sosial yang sedang *trend* saat ini adalah instagram. Kopi Pulang *coffee shop* telah menggunakan instagram sebagai media untuk mengkognisi masyarakat tentang pola minum kopi yang sehat dalam bentuk konten visual *microblog* pada akun @tempatpulang. Pola minum kopi yang sehat terdiri atas 6 indikator, yaitu: pemilihan dan pemrosesan biji kopi yang tepat, metoda pembuatan minuman kopi yang tepat, takaran wajar minum kopi, waktu minum kopi yang tepat, campuran minuman kopi yang tepat, dan temperatur air kopi yang tepat. Penelitian ini bertujuan mempelajari apakah konten pada *microblog* @tempatpulang telah mencakup keenam indikator tersebut. Metoda penelitian yang digunakan adalah metoda analisis konten dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 3 indikator tentang pola minum kopi yang sehat yang telah diposting oleh akun *microblog* @tempatpulang. Ketiga indikator tersebut adalah: pemilihan dan pemrosesan biji kopi yang tepat, metoda pembuatan minuman kopi yang tepat, dan waktu minum kopi yang tepat.

Kata kunci: *microblog, kopi pulang, kognisi, pola minum kopi yang sehat.*

Abstract. The development of communication media based on the development of digital technology is currently very fast, especially social media. Nowadays it can be said that the majority of people can already use social media to establish communication with other people. One of the social media that is currently trending is Instagram. Kopi Pulang coffee shop has used Instagram as a medium to educate the public about healthy coffee drinking patterns in the form of visual microblog content on the @tempatpulang account. A healthy coffee drinking pattern consists of 6 indicators, namely: the selection and processing of the right coffee beans, the right method of making coffee drinks, a reasonable dose of coffee, the right time to drink coffee, the right mix of coffee drinks, and the right temperature of coffee water. This study aims to study whether the content on the @tempatpulang microblog has covered the six indicators. The research method used is content analysis method using a descriptive qualitative approach. The results of this study indicate that there are 3 indicators of healthy coffee drinking patterns that have been posted by the @tempatpulang microblog account. The three indicators are: the selection and processing of the right coffee beans, the right method of making coffee drinks, and the right time to drink coffee.

Keywords: *microblog, kopi pulang, cognition, healthy coffee drinking patterns.*

PENDAHULUAN

Perkembangan media baru (*new media*) yang didasari oleh perkembangan teknologi digital saat ini sangatlah pesat. Media sosial adalah tergolong media baru tersebut (Ahmadi, 2020). Saat ini dapat dikatakan bahwa mayoritas orang sudah dapat memanfaatkan media sosial untuk menjalin komunikasi dengan orang lain. Perkembangan teknologi digital membawa perubahan yang sangat cepat, yang dulu orang menggunakan media seperti koran, televisi atau radio, saat ini masyarakat banyak menggunakan media sosial berupa Facebook, Twitter,

Youtube, Instagram dan lain sebagainya (Wibowo, 2018). Media sosial banyak menawarkan kemudahan yang membuat orang terutama remaja sangat menyukai dan memanfaatkannya, karena media ini memberikan kemudahan dan jangkauan komunikasi yang luas, cepat, sehingga menjangkau komunikasi dengan banyak orang dimana saja (Ahmadi, 2020; Indrawan & Ilmar, 2018).

Salah satu media sosial yang sedang *trend* saat ini adalah Instagram (Cania & Heryani, 2020; Salafudin, 2019) Berdasarkan data hasil riset pada bulan Januari 2021 dari sebuah perusahaan bernama *We Are Social* bahwa media Instagram sudah berada pada peringkat 3 dengan persentase 86.6% sebagai media sosial yang sering digunakan oleh masyarakat Indonesia dengan usia 16 tahun sampai dengan 64 tahun. Peringkat pertama masih ditempati oleh Youtube dengan presentasi 93.8%, kemudian disusul oleh *WhatsApp* yang berada di peringkat 2 dengan persentase pengguna 87.7%. Instagram saat ini tidak hanya digunakan sebagai media komunikasi dan *sharing moment* saja namun juga digunakan sebagai media untuk media *branding*, promosi, dan penyebaran edukasi yang disajikan dalam bentuk foto, *design*, pesan tertulis dan visual (Kurnianto, 2020). Salah satu jenis usaha yang memanfaatkan instagram sebagai media sarana branding dan edukasi adalah *coffee shop*, contohnya adalah Kopi Pulang *coffee shop* yang ada di kota Palembang .

Kopi Pulang *coffee shop* didirikan pada tahun 2015 yang berada pada lokasi mudah terjangkau yang berada di jalan utama Kota Palembang, tepatnya di Jalan Jendral Sudirman No.480/2166, Kelurahan Sekip Jaya, Kecamatan Ilir Timur I, Kota Palembang. *Coffee shop* ini cukup terkenal di Kota Palembang sebab dua harian ternama di Kota Palembang yaitu Sumatera Ekspres dan Tribun News telah mengulas keberadaan *coffee shop* ini. Situs wisata jejepiknik.com dan travelyuk.com juga telah merekomendasikan wisatawan untuk berkunjung ke *coffee shop* ini bila berada di Kota Palembang.

Harian Sumatera Ekspres pada tanggal 23 Juli 2021 telah mengulas keberadaan kafe ini, dengan judul: Kopi Pulang, Ramah bagi Bukan Perokok. Menurut harian ini Kopi Pulang adalah salah satu kedai kopi yang nyaman dan berkonsep *no smoking*, dan menu yang ditawarkan Kopi Pulang bervariasi. Kafe ini menawarkan varian kopi hitam yaitu V60. Tersedia juga suatu ciri khasnya yaitu Es Kopi pulang dan Cappucino. Kafe ini juga menyediakan makanan ringan seperti pisang goreng, varian singkong, tape, dan minuman teh dan coklat. Harga yng dipatok berkisar antara Rp 20.000,- s.d. Rp. 40.000,-. Harian Tribun News tertanggal 16 Agustus 2020 telah mengulas *coffee shop* ini, dengan judul: Empat Rekomendasi Tempat Ngopi di Palembang, Cocok untuk Menikmati Waktu Luang Setelah Beraktivitas (<https://palembang.tribunnews.com/2020/08/26/empat-rekomendasi-tempat-ngopi-di-palembang-cocok-untuk-menikmati-waktu-luang-setelah-beraktivitas>). Menurut harian ini, meskipun Kopi Pulang berlokasi di pinggir jalan protokol, namun pengunjung akan merasakan ketenangan, suasana hening dan sambutan hangat para Barista.



Sumber: akun instagram @tempatpulang (2022)

Gambar 1. Halaman depan *microblog* milik Kopi Pulang *coffee shop*.

Kopi Pulang menggunakan instagram sebagai media untuk mengedukasi atau memberikan informasi seputar kopi dalam bentuk konten visual *microblog* pada postingannya di @tempatpulang. Halaman depan *microblog* tersebut seperti nampak pada Gambar 1. Kopi

Pulang memberikan edukasi (kognisi) tentang pola minum kopi yang sehat kepada para followersnya melalui konten *microblog* yang merupakan sebuah kombinasi antara *blogging* dan pesan instan yang memungkinkan pengguna membuat pesan singkat dan dapat menyertakan GIF, gambar, video, audio, *hyperlink* dan infografis. Sebagai media komunikasi, *microblog* dapat berfungsi sebagai media promosi, media komunikasi dakwah, media komunikasi kesehatan, media pengembangan diri, media edukasi, dan lain-lain (Afifah, 2020; Dewi, Indahwati, & Febrianti, 2021; Kolmykova, Gavrilovskaya, Barsukova, & Kozlovskaya, 2021).

Proses seseorang dalam berfikir adalah suatu proses kognisi. Kognisi dapat dikatakan juga sebagai kemampuan seseorang dalam mempertimbangkan dan mencari solusi terhadap suatu kejadian atau masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari (Haryadi & Aripin, 2015; Ahmad, 2018). Kognisi ini adalah suatu potensi seseorang dalam memahami suatu kejadian yang dihadapinya. Suatu tindakan edukasi yang dilakukan dalam rangka menambah wawasan atau pengetahuan juga merupakan suatu tindakan kognisi. Kemampuan kognisi seseorang harus dilatih dan diasah, juga motivasinya harus ditingkatkan agar mempunyai kemampuan yang maksimal dalam peningkatan performanya (Sujiono, 2013; Yusron, 2020). Mengkognisi masyarakat tentang pola minum kopi yang sehat dapat diartikan sebagai megedukasi masyarakat melalui suatu proses berfikir agar dapat memahami pola minum kopi yang sehat.

Menarik untuk diteliti bagaimanakah konten pada *microblog @tempatpulang* mengkognisi masyarakat tentang pola minum kopi yang sehat. Pola minum kopi yang sehat adalah pola minum kopi yang baik dan benar agar dapat mengurangi risiko penyakit dan sebaliknya justru dapat menambah kesehatan bagi tubuh kita. Pola minum kopi yang sehat dapat terdiri atas 6 indikator, yaitu: pemilihan dan pemrosesan biji kopi yang tepat, metoda pembuatan minuman kopi yang tepat, takaran wajar minum kopi, waktu minum kopi yang tepat, campuran minuman kopi yang tepat, dan temperatur air kopi yang tepat (Hasby, Armayuda, & Haq, 2020; Maulidan & Alam, 2018; Welkriana, Halimah, & Putra, 2017).

Metoda penelitian yang digunakan adalah metoda analisis konten dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Analisis terhadap dokumen yang dilakukan oleh metoda ini dapat menemukan suatu pesan yang nampak maupun tersembunyi pada dokumen tersebut yang berkaitan dengan proses, konteks, dan makna yang terkandung di dalam dokumen yang diteliti (Afifah, 2020). Penelitian terdahulu yang terkait dengan pola minuman kopi yang sehat diantaranya adalah: Strategi untuk konten edukasi pola minum kopi yang sehat (Hasby et al., 2020), Insomnia dan kecemasan pada masyarakat yang mengkonsumsi kopi (Maulidan & Alam, 2018), dan Pengaruh frekuensi minum kopi terhadap kadar asam urat darah (Welkriana et al., 2017). Penelitian ini khusus tentang pemanfaatan *microblog* pada akun instagram *@tempatpulang* sebagai media komunikasi untuk mengedukasi masyarakat tentang pola minum kopi yang sehat. Dengan demikian penelitian ini belum pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang berarti bagi pengelola Kopi Pulang *coffe shop* untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas konten instagramnya terkait dengan pola minum kopi yang sehat yang akan sangat bermanfaat bagi masyarakat.

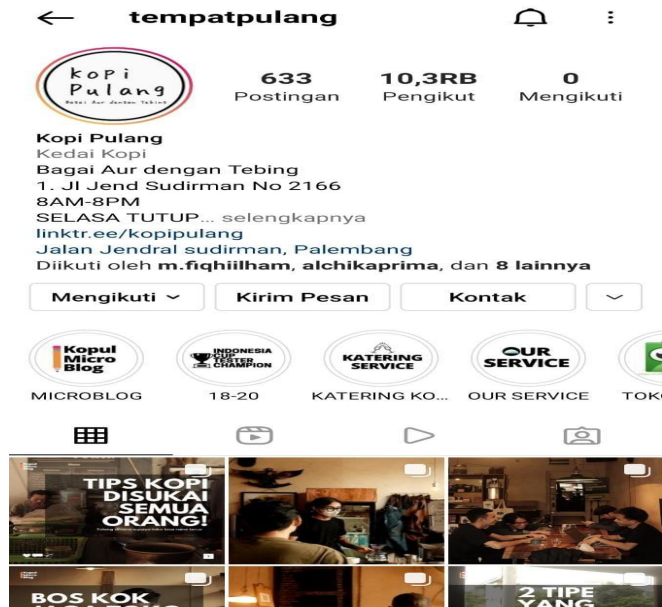
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian analisis konten secara kualitatif untuk memperdalam suatu isu atau masalah dengan cara mengumpulkan berbagai informasi atau data yang bukan dalam bentuk angka. Penelitian kualitatif harus dapat membahas hal-hal yang bersifat kasat mata maupun tidak kasat mata. Penelitian ini juga harus dapat mendeskripsikan hal yang spesifik, bukan saja hal yang bersifat umum terhadap fenomena sosial yang terjadi di masyarakat. Penelitian kualitatif juga harus meneliti dengan cermat terhadap suatu kenyataan yang terjadi pada masyarakat pada berbagai strata sosial, baik yang tersembunyi maupun yang tampak nyata (Osugwu, 2020).

Penelitian kualitatif dibagi menjadi tiga kategori yaitu: pengumpulan fakta (*fact finding*), penafsiran kritik (*critical interpretation*), dan penelitian yang lengkap (*complete research*). Penafsiran dianggap sebagai suatu kajian teoritis. Pengkajian teoritis ini dapat dibedakan dalam tiga kategori yakni pengkajian deskriptif, pengkajian analisis kritis (*critical analysis*) dan

pengkajian yang mengarah pada pengembangan model (*model building*) (Jelicic Kadic et al., 2020). Penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian kualitatif deskriptif.

Objek penelitian ini adalah konten *microblog* akun instagram @tempatpulang milik Kopi Pulang *coffee shop* tentang edukasi bidang kesehatan baik secara umum maupun yang berkaitan dengan pola minum kopi yang sehat. Tempat penelitian ini adalah pada Kopi Pulang *coffee shop* di Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan. Profil instagram ditampilkan pada Gambar 2.



Sumber: akun instagram @tempatpulang (2022)
Gambar 2. Screenshot profil instagram objek penelitian

Seseorang peneliti melakukan pengumpulan data dimaksudkan untuk mendapatkan informasi atau gambaran terhadap suatu peristiwa atau permasalahan yang terjadi pada masyarakat agar dapat membuat keputusan atau memberi solusi terhadap permasalahan yang terjadi. Di dalam penelitian, data dibedakan menjadi data primer dan data sekunder (Sakyi, Musona, & Mweshi, 2020)

Data primer didapatkan oleh peneliti secara langsung dari sumber utama atau dari tangan pertama yang disebut juga subjek (*informant*). Data primer dapat dikumpulkan melalui proses wawancara, pengambilan data pada dokumen yang disimpan oleh suatu lembaga tertentu secara langsung, atau melakukan observasi secara langsung terhadap suatu kejadian sosial pada masyarakat. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan konten *microblog* pada akun instagram @tempatpulang milik Kopi Pulang *coffee shop* sebagai data primer.

Data sekunder merupakan data pendukung atau sebagai data pelengkap dalam suatu penelitian. Data ini didapatkan secara tidak langsung atau bukan melalui tangan pertama. Pada penelitian ini, peneliti mencari data tambahan untuk mendukung data primer melalui berbagai sumber, seperti buku, jurnal, artikel, maupun media internet. Data yang diperoleh pun harus relevan dan sesuai dengan topik yang dianalisis dalam penelitian ini.

Unit analisis penelitian merupakan satuan tertentu berupa kelompok, individu, benda, atau latar peristiwa sosial lainnya sebagai subjek penelitian yang dipelajari. Unit analisis penelitian ini ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rincian unit analisis penelitian

Input	Unit Analisis	Sub Unit Analisis
Konten <i>microblog</i> akun instagram @tempatpulang sebagai media komunikasi kesehatan.	<ul style="list-style-type: none"> • 5 konten <i>microblog</i>: <ol style="list-style-type: none"> a. Tips bikin kopi enak di rumah, ga pakai alat dan ga ribet b. Rahasia menikmati kopi hitam c. Yang doyan ngopi begadang angkat tangan d. Bukan soal biji atau bubuk kopi e. Bukan salah kopi atau rasio • Tanggapan <i>follower</i> terhadap kelima konten <i>microblog</i> di atas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah terdapat unsur-unsur tentang: <ol style="list-style-type: none"> a. Pemilihan dan pemrosesan biji kopi b. Metoda pembuatan minuman kopi c. Takaran minuman kopi d. Waktu terbaik minum kopi e. Campuran minuman kopi f. Temperatur minuman kopi • Komentar, <i>like</i> dan <i>love</i> pada tanggapan <i>follower</i>

Proses yang dilakukan dalam analisis data dapat terdiri atas: mengolah data, memisahkan data, mengelompokkan data, dan memadukan data. Hasil dari analisis data berupa suatu laporan ilmiah atau disebut juga laporan penelitian. Dikemukakan oleh Miles dan Humberman (1990), analisis data dapat mencakup empat kegiatan, yaitu: (Firdaus, Zulfadilla, & Caniago, 2021).

1. Pengumpulan data (*data collection*)

Pengumpulan data dilakukan menggunakan seperangkat instrumen yang dimaksudkan untuk mendapatkan data atau informasi dari objek penelitian. Pengumpulan data dapat dilakukan melalui proses wawancara, dokumentasi, dan observasi. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan dokumentasi konten *microblog* pada akun instagram @tempatpulang milik Kopi Pulang *coffee shop*, yang didapatkan dengan cara melakukan observasi terhadap konten *microblog* tersebut tentang edukasi minum kopi yang sehat.

2. Reduksi data (*data reduction*)

Proses reduksi data dilakukan melalui kegiatan menyeleksi, memfokuskan, menyederhanakan, mengabstraksikan, dan mentransformasi data mentah yang didapatkan dari hasil pengumpulan data dari objek penelitian. Proses reduksi data ini dilakukan melalui analisis yang tajam, ringkas, terfokus, membuang data yang tidak penting, dan mengorganisasikan data sebagai cara untuk menggambarkan dan memverifikasi kesimpulan akhir. Pada penelitian ini, seleksi data dilakukan dengan menganalisis konten *microblog* pada akun instagram @tempatpulang milik Kopi Pulang *coffee shop* terkait dengan salah satu perannya sebagai media kognisi tentang kopi.

3. Display data (*data display*)

Display data dilakukan sebagai upaya untuk menaggambarkan kesimpulan. Display data dilaksanakan secara terorganisir. Untuk penelitian kualitatif, display data biasanya ditampilkan dalam bentuk teks narasi. Sebagaimana reduksi data, kreasi dan penggunaan display merupakan bagian dari analisis. Pada penelitian ini, data yang diperoleh dari hasil analisis terhadap konten *microblog* pada akun instagram @tempatpulang akan dibuat kategorisasi berdasarkan unit analisis penelitian yang kemudian disajikan dan dibahas dalam bentuk narasi teks deskriptif.

4. Verifikasi/menarik kesimpulan (*verify/draw conclusions*)

Verifikasi untuk menarik kesimpulan merupakan proses analisis, dimana pada awal pengumpulan data, seorang analis mulai memutuskan apakah sesuatu bermakna, atau tidak mempunyai keteraturan, pola, penjelasan, kemungkinan konfigurasi, hubungan sebab akibat, dan proposisi. Pada penelitian ini akan ditarik kesimpulan dalam bentuk deskripsi mengenai

bagaimana konten *microblog* akun instagram @tempatpulang mengkognisi masyarakat tentang pola minum kopi yang sehat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi terhadap konten *microblog* @tempatpulang pada bulan Januari 2021 penulis telah memilih 5 (lima) topik yang terkait dengan topik penelitian ini, yaitu tentang pola minum kopi yang sehat. Kelima topik tersebut adalah: alat pembuat minuman kopi, cara pengolahan kopi hitam, waktu minum kopi, pengolah biji kopi (1) dan pengolah biji kopi (2).

Konten topik pertama tentang alat pembuat minuman kopi yang sehat diposting pada tanggal 23 Juli 2020, terdiri atas 1 cover, 8 isi, dan 1 penutup. Pada konten tersebut, sampai dengan tanggal 11 juni 2022 terdapat 4 komentar *follower* yang umumnya tentang adanya penambahan pengetahuan mereka terkait alat-alat pembuat minuman kopi. Terdapat juga 188 like dan love yang menyatakan bahwa konten ini disukai oleh banyak *follower*.

Konten *microblog* ini menginformasikan pada masyarakat tentang penggunaan alat yang sederhana untuk pembuatan minuman kopi yang enak dan dapat dilakukan di rumah. Pada kontennya terdapat beberapa arahan dan motivasi untuk membuat kopi di rumah dalam bentuk kata-kata. Untuk dapat menjalankan tips ini maka kita harus mempunyai alat dan bahan. Mereka menuliskan minimal harus mempunyai 3 alat kunci untuk membuat kopi nikmat di rumah, yaitu:

- a) Alat ukur, yang berfungsi untuk mengetahui takaran rasio pada kopi dan air sebagai kunci membuat kopi yang nikmat dan alat-alat yang diperlukan yaitu timbangan, gelas ukur, dan termometer.
- b) Alat proses, dalam *microblognya* mereka menjelaskan alat proses yang diperlukan yaitu *kettle* dan fungsinya sebagai alat untuk menjaga suhu airnya, dan ada beberapa informasi penting juga mengenai tipe *kettle*. Mereka mengatakan kalau sebenarnya *kettle* yang diperlukan tidak harus yang berbentuk angsa. Akan tetapi *kettle* dengan moncong angsa lebih direkomendasikan karena efek dari moncong *kettle* berbentuk angsa membantu proses *pouring* air panas dan kopi menjadi bagus, serta mendapatkan adukan sempurna saat menuangkan airnya.
- c) Alat hidang, alat hidang yang dimaksud berupa cangkir. Dalam postingannya menyebutkan informasi betapa pentingnya juga alat hidang karena dapat mempengaruhi rasa, perilaku dan fungsi mental para peminumnya, sehingga mempengaruhi pendapat kita tentang seberapa nikmat secangkir kopi tersebut. Cangkir juga memiliki pengaruh terhadap suhu dan distribusi aroma kopi yang kita buat.

Dalam postingan mereka juga memberi arahan terkait pembelian bahan kopi dengan memastikan bahan kopi yang dibeli masih segar dengan melihat tanggal *roasting*, dan juga wajib memperhatikan berapa kopi yang diperlukan dalam pemakaian agar tidak tersimpan sia-sia.

Isi informasi yang disampaikan mengajarkan kita tentang step-step dalam membuat kopi yang nikmat yang selama ini orang tidak tahu tentang seberapa pentingnya alat-alat yang diinformasikan terhadap pengaruh cita rasa pada minuman kopi. Dengan pola pikir mereka yang menguasai tentang pembuatan kopi dan bentuk kata dalam cara mereka berkomunikasi terhadap followersnya membuat terasa nyaman dan dekat seperti sedang mengobrol bersama teman sehingga informasi yang didapatkanpun sangat mudah dipahami.

Tidak hanya memberikan tips, mereka juga memberikan motivasi yaitu pada slide 2 dan 9 pada *microblog* tersebut yang mengajarkan untuk “yakin pada kualitas diri yang dimiliki”. Kata-kata yang ditulis pun tidak kalah pentingnya karena kata-kata sangat mempengaruhi kehidupan sehingga dapat dilakukan dengan kesadaran yang penuh.

Konten topik kedua tentang cara pengolahan kopi hitam diposting pada tanggal 6 Agustus 2020, terdiri atas 1 cover, 5 isi, dan 1 penutup. Pada konten ini, sampai dengan tanggal 11 juni 2022 terdapat 2 komentar *follower* yang umumnya tentang adanya penambahan pengetahuan mereka terkait dengan cara pengolahan kopi hitam. Terdapat juga 272 like dan love yang menyatakan bahwa konten ini sangat disukai oleh banyak *follower*.

Konten *microblog* ini menginformasikan pada masyarakat tentang pengenalan kopi hitam sebelum kita menikmatinya. Dalam kontennya mereka memberi arahan dan masukan sebelum menikmati kopi hitam, yaitu:

- a) Kenali *robusta* dan *arabika*. Dalam informasi pertama ini kita diajarkan untuk mengenali dahulu perbedaan rasa antara *robusta* dan *arabika* secara sederhana. Kreator konten menjelaskan *robusta* memiliki rasa pahit, cenderung gurih, sedangkan *arabika* memiliki dasar rasa asam namun segar, dan terkadang terdapat sensasi rasa dari buah-buahan.
- b) Mengetahui prinsip sangrai kopi. Hal ini ternyata harus dipastikan karena setiap toko kopi yang akan dikunjungi pasti menyediakan kopi terang (*light-medium roast*) yang merupakan jenis kopi encer dengan rasa manis, asam dan kopi gelap (*dark roast*) yang merupakan jenis kopi kental dengan rasa yang pahit. Kedua hal ini tentu berbeda dan itulah alasannya kita harus mencari rasa yang cocok terhadap selera lidah kita.
- c) Mengetahui bahwa beda alat beda rasa. Jenis alat ternyata sangat berefek dalam proses mengolah biji kopinya sehingga menghasilkan rasa yang variatif. Dalam konten ini mereka memberikan contoh ilustrasi tentang beberapa prinsip dalam proses penggunaan alatnya, yaitu:
 - Prinsip pertama: proses waktu yang lama, penggilingan biji kopi bubuk yang halus, penggunaan air bersuhu tinggi, sehingga menghasilkan citarasa yang makin *strong*.
 - Prinsip kedua: proses waktu yang sebentar, penggilingan kopi biji kopi dengan tekstur bubuk yang kasar, penggunaan air dengan suhu rendah, sehingga menghasilkan citarasa yang ringan.
- d) Masukkan unsur psikologis kepada para peminum kopi untuk tetap buka hati dan pikiran dalam menikmati kopi hitam dengan cara membuang stigma kalau semua rasa kopi itu pahit atau semua kopi jaman sekarang itu asam. Karena apapun yang kita dapat sukai atau tidak, tetap saja memerlukan waktu untuk penyesuaian diri.

Dalam *slide* selanjutnya pun kreator juga mengisyaratkan kalau setidaknya mengetahui dan mengenali saja sudah cukup untuk jadi kunci bisa menerima dan menikmati sesuatu termasuk proses pembuatan kopi hitam sebelum menikmati minuman kopi hitam.

Konten topik ketiga tentang waktu minum kopi diposting pada tanggal 9 Agustus 2020, terdiri atas 1 cover, 7 isi, dan 1 penutup. Pada konten ini, sampai dengan tanggal 11 juni 2022 terdapat 6 komentar *follower* yang umumnya tentang adanya peningkatan wawasan mereka terkait waktu yang tepat untuk minum kopi. Terdapat juga 181 *like* dan *love* yang menyatakan bahwa konten ini disukai oleh banyak *follower*.

Konten ini menginformasikan pada masyarakat tentang manajemen waktu dalam meminum kopi, termasuk efek-efek yang muncul saat meminum kopi di waktu yang tidak tepat. Dalam kontennya mereka memberi beberapa informasi dan saran kepada penikmat kopi agar tidak salah memilih waktu untuk menikmati kopi sehingga tidak timbul efek negatif setelah meminumnya. Adapun beberapa informasi dan saran tersebut adalah:

- a) “Badan Lemas Ga Semangat”, pembahasan ini tentang kondisi badan yang sedang tidak baik karena kelelahan tidak sebanding dengan kondisi kelelahan pada otak dalam artian banyak pikiran, dan karena itu disarankan untuk mengistirahatkan otak kita dengan sesuai jam biologis tubuh sehingga tidak membuat kopi yang kita minum malah jadi berefek negatif.
- b) “Manajemen Waktu yang Berantakan” dimana hal ini berhubungan dengan kegiatan begadang yang dilakukan dan sangat berefek setelah meminum kopi. Sehingga kita disarankan untuk bisa memanager waktu yang kita pegang sendiri agar tidak berantakan dan malah menjadi senjata yang dapat merugikan kita sendiri.
- c) “Sering Cemas Ga Jelas” yang membahas tentang diagnosis depresi dan kecemasan punya kebiasaan tidur yang kurang karena waktu kerja mereka dan waktu untuk istirahatnya tidak seimbang.
- d) “Susah Fokus Ide Macet” membahas tentang pemikiran orang yang merasa jika begadang di malam hari hingga ke subuh bisa mendatangkan banyak ide gila karena keadaan di waktu tersebut membuat kita fokus tanpa adanya gangguan. Namun dalam kontennya mereka menjelaskan kalau itu hanya bersifat sementara sampai kita merasa *stuck* dan

hampa karena tidak dapat bersosialisasi. Hal ini membuat manajemen waktu tidur kita berubah terlebih jika kita melakukannya sambil meminum kopi yang akan sangat tidak baik karena pengaruh kafein kopi.

- e) "Pikun Pelupa" hal ini terjadi karena kurangnya tidur malam, sehingga terlalu sering mengkonsumsi kopi pada malam hari bukanlah kegiatan yang baik.
- f) "Selalu Nyesel Tiap Pagi" yang merupakan gejala yang muncul karena waktu tidur yang tidak beraturan sehingga membuat kita bangun kesiangan dan menyia-nyiakan waktu.

Konten topik keempat tentang pengolahan biji kopi (1) diposting pada tanggal 9 Agustus 2020, terdiri atas 1 cover, 5 isi, dan 1 penutup. Sampai dengan tanggal 11 juni 2022 terdapat 2 komentar *follower* yang umumnya tentang adanya peningkatan wawasan mereka terkait cara pengolahan biji kopi. Terdapat juga 189 *like* dan *love* yang menyatakan bahwa konten ini disukai oleh banyak *follower*.

Konten ini mengkognisikan tentang proses membuat kopi yang baik dengan pembahasan awal yang terfokus pada biji kopinya terlebih dahulu. Adapun deskripsi kontennya adalah:

- a) "Soal Kopi Segar", mengenai persoalan kopi segar yang bisa dirasakan melalui baunya yang enak dan berbau *herbs, spices, fruit, caramel*, dan lain-lain. Ada juga melalui rasanya seperti lebih ke *bitter, sweet, acid, ummamy*, dan lain-lain. Dalam kontennya mereka menjelaskan tentang salah satu alasan kenapa kopi harganya mahal yaitu terletak pada kesegarannya karena semakin segar kopi, semakin mudah kita mendapatkan aroma dan rasa yang nikmat dari secangkir kopi.
- b) "Waktu adalah Kunci", manajemen waktu yang juga berpengaruh dan menjadi kunci dalam proses pengolahan biji kopi mulai dari proses disangrai (*roasting*) lalu secara alami melepaskan CO₂ (*degassing*) hingga kopi bereaksi terhadap oksigen (oksidasi) yang merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan. Dalam kontennya mereka juga menaruh ilustrasi jam pasir agar langsung mudah disadari oleh pembacanya.
- c) Proses masuknya O₂ dan keluarnya CO₂ yang sangat berpengaruh pada kesegaran biji kopi. Dalam penjelasannya mereka menjelaskan melalui sebuah ilustrasi dan tulisan mengenai 2 hal yaitu:
 - Biji kopi tidak boleh berada pada daerah yang memiliki bau yang aneh karena biji kopi bersifat menghisap O₂ sehingga bau aneh nantinya akan lengket pada biji kopi.
 - Banyaknya CO₂ yang keluar karena menjadi uap juga akan membuat rasa kopi menjadi *flat*.
- d) Sebuah ilustrasi dan tulisan yang menjelaskan tentang manajemen waktu pemrosesan kopi berawal dari tanggal sangrai, lalu ke tenggat sangrai, biji/bubuk, dan penyimpanan kopinya.
- e) Ilustrasi yang menjelaskan lebih detail perihal keempat informasi sebelumnya, yaitu:
 - Tanggal sangrai: makin lama, makin cepat *degassing* dan teroksidasi.
 - Tenggat sangrai : makin gelap kopi, makin cepat *degassing* dan teroksidasi.
 - Biji/Bubuk : makin halus kopi, makin cepat *degassing* dan teroksidasi.
 - Penyimpanan kopi : salah tempat, makin cepat *degassing* dan teroksidasi.

Konten topik kelima tentang pengolahan biji kopi (2) diposting pada tanggal 14 Oktober 2020, terdiri atas 1 cover, 5 isi, dan 1 penutup. Sampai dengan tanggal 11 juni 2022 terdapat 5 komentar *follower* yang umumnya tentang adanya peningkatan wawasan mereka terkait cara pengolahan biji kopi yang tepat. Terdapat juga 222 *like* dan *love* yang menyatakan bahwa konten ini sangat disukai oleh banyak *follower*.

Konten ini juga masih mengkognisikan tentang proses membuat kopi yang baik. Adapun langkah-langkahnya menurut mereka adalah:

- a) Pemilihan biji kopi sebelum digrinder dan disajikan menjadi minuman kopi. Menurut mereka hal ini harus dilakukan untuk mengetahui kira kira kopi mana yang cocok dengan selera pada lidah kita.
- b) Penentuan rasio antara kopi dan air karena menurut mereka volume tiap kopi harus diukur untuk disesuaikan gram kopi yang digunakan dengan volume cangkir yang akan dipakai.
- c) Proses penggilingan kopi yang menurut mereka dalam menggiling kopi kita harus mengatur ukuran dalam menggilingkan biji kopi. Dalam kontennya mereka juga menampilkan gambar alat penggilingan yang mereka gunakan.

- d) Penentuan suhu air. Mereka menjelaskan semakin tinggi suhu air yang kita pakai, semakin mempermudah proses ekstraksi pada kopi, juga sebaliknya. Dalam penjelasannya dibeikan gambar alat cerek yang biasa digunakan oleh mereka.
- e) Penyeduhan kopi atau *pour over*. Dalam penjelasannya di dalam konten, dalam melakukan *pour over* harus memperhatikan waktu dalam penyeduhannya (kontak air dengan kopi) dan teknik menuang air (memberi pengaruh pada adukan saat menyeduh kopi).
- f) Mereka memberikan masukan yaitu “jika kita masih kurang sreg pada seduhannya, mulai intropeksi dari step paling akhir” yang dimana step paling akhir itu berkaitan dengan “proses penyeduhan kopi”.

Jika kelima konten yang terpilih tersebut dikaitkan dengan tanggapan dari *follower* maka kelima konten tersebut sangat disukai oleh *follower* dengan jumlah *like* dan *love* berkisar antara 181-272. Jika dikaitkan dengan 6 (enam) indikator tentang pola minum kopi yang sehat, maka terdapat 3 (tiga) indikator yang terkandung di dalam konten kelima topik terpilih tersebut. Indikator-indikator tersebut adalah: pemilihan dan pemrosesan biji kopi, metoda pembuatan minuman kopi, dan waktu terbaik minum kopi.

Pembahasan terkait indikator pemilihan dan pemrosesan biji kopi terdapat pada topik 2, 4 dan 5. Berdasarkan kedua topik ini dijelaskan tentang:

- a) Pemilihan biji kopi harus dilakukan sesuai dengan selera konsumen sebelum digrinder dan disajikan menjadi minuman kopi. Dijelaskan bahwa kopi robusta memiliki rasa pahit, cenderung gurih, sedangkan arabika memiliki dasar rasa asam namun segar, dan terkadang terdapat sensasi rasa dari buah-buahan.
- b) Dalam pengolahan biji kopi harus memperhatikan manajemen waktu pengolahannya. Terlalu lama disangrai dapat membuat proses pelepasan CO₂ (*degassing*) dan penyerapan O₂ (oksidasi) semakin cepat sehingga mengurangi kesegaran biji kopi. Semakin segar kopi, semakin mudah kita mendapatkan aroma dan rasa yang nikmat dari secangkir kopi. Perlu diperhatikan juga ukuran butir bubuk kopi dan tempat penyimpanannya.

Jika ditelaah apa yang ditampilkan pada konten *microblog* ini ternyata belum menyentuh secara langsung pada indikator “pemilihan dan pemrosesan biji kopi” untuk pola minum kopi yang sehat. Yang ditampilkan pada *microblog* tersebut hanya berkaitan dengan rasa dan kesegaran kopi. Secara teoritis dalam pemilihan biji kopi dan pemrosesannya yang berkaitan dengan pola minum kopi yang sehat dapat dijelaskan bahwa biji kopi robusta yang tidak dipanggang (*unroasted*) memiliki kandungan antioksidan hampir dua kali lipat jika dibandingkan dengan biji kopi arabika. Antioksidan yang dikandung biji kopi terdiri atas flavonoid dan polifenol yang dapat mengurangi stres. Tetapi jika kedua biji kopi tersebut dipanggang atau melewati proses *roasting*, maka biji kopi robusta yang disangrai di tingkatan medium dan tinggi memiliki lebih sedikit antioksidan dibandingkan biji kopi arabika yang disangrai di tingkatan medium atau tinggi (Samoggia & Riedel, 2019).

Pembahasan terkait indikator metoda pembuatan minuman kopi terdapat pada topik 2 dan 5. Berdasarkan konten *microblog* pada topik ini didapatkan bahwa:

- a) Volume air harus diukur untuk disesuaikan gram kopi yang digunakan.
- b) Semakin tinggi suhu air yang kita pakai, semakin mempermudah proses ekstraksi pada kopi juga sebaliknya.
- c) Harus memperhatikan waktu dalam penyeduhannya (kontak air dengan kopi) dan teknik menuang air (memberi pengaruh pada adukan saat menyeduh kopi).
- d) Penggunaan biji kopi yang halus, suhu air tinggi, waktu penyeduhan yang lama akan memberikan citarasa yang strong. Sebaliknya penggunaan biji kopi yang kasar, suhu air tidak tinggi, waktu penyeduhan yang pendek akan memberikan citarasa yang ringan.

Jika ditelaah apa yang ditampilkan oleh konten *microblog* ini juga belum menyentuh secara langsung tentang indikator metoda pembuatan kopi sebagai pola minum kopi yang sehat. Yang ditampilkan pada *microblog* tersebut hanya berkaitan dengan metoda pembuatan minuman kopi yang bercitarasa kuat.

Secara teoritis, minuman kopi yang dibuat dari metode *French press* memiliki tingkatan antioksidan terendah. Metode *Aeropress* (sejenis *coffee maker* manual) mempertahankan nutrisi pada biji kopi, seperti magnesium, mangan, kromium, kobalt, dan kalium. Filter pada

mesin *Aeropress* juga penting, karena filter tersebut melindungi kopi dari zat yang membahayakan kesehatan kita. Menggunakan filter kopi dapat mengurangi jumlah zat berminyak atau diterpen dalam kopi. Mengonsumsi diterpen secara berlebihan berpotensi meningkatkan kolesterol LDL jahat pada penggemar kopi (Thomas & Hodges, 2020).

Indikator tentang waktu terbaik kopi terdapat pada topik 3. Konten topik ini mengkognisi masyarakat tentang manajemen waktu dalam meminum kopi, termasuk efek-efek yang muncul saat meminum kopi di waktu yang tidak tepat. Dalam kontennya mereka memberi beberapa informasi dan saran kepada penikmat kopi agar tidak salah memilih waktu untuk menikmati kopi sehingga tidak timbul efek negatif setelah meminumnya. Misalnya jika salah memilih waktu meminum kopi maka akan mengganggu manajemen waktu tidur yang dapat menimbulkan efek depresi. Akan tetapi konten ini belum memberikan informasi tentang waktu yang tepat saat minum kopi.

Secara teoritis, waktu terbaik minum kopi adalah pukul 09.30 hingga 11.30, atau paling tidak 1 jam setelah bangun tidur di pagi hari, saat kadar kortisol menurun sebelum setelahnya naik lagi. Jika ingin minum kopi pada sore hari maka waktunya sekitar 4-6 jam sebelum tidur agar efek kafein dalam tubuh mulai berkurang saat akan tidur.

SIMPULAN

Konten *microblog @tempatpulang* tentang upaya mengkognisi masyarakat terkait pola minum kopi yang sehat mendapatkan komentar yang positif dan tanggapan suka yang cukup banyak dari *follower*, yaitu berkisar antara 181-272 *like* dan *love*. Jika dikaitkan dengan 6 (enam) indikator pola minum kopi yang sehat maka pada konten *microblog @tempatpulang* terdapat 3 indikator yang terkait. Ketiga indikator tersebut adalah:

- Indikator “pemilihan dan pemrosesan biji kopi”. Indikator ini telah dibahas cukup rinci pada konten *microblog @tempatpulang*. Meskipun demikian materinya masih perlu ditingkatkan lagi, yaitu masih perlu dikaitkan dengan kandungan zat yang bermanfaat bagi kesehatan manusia yang terkandung pada setiap jenis biji kopi dan oleh hasil dari setiap pemrosesan biji kopi.
- Indikator “metoda pembuatan kopi”. Indikator ini telah dibahas pada konten *microblog @tempatpulang* namun pembahasannya masih perlu dikaitkan dengan pengaruh masing-masing metoda pembuatan kopi terhadap kandungan zat yang dihasilkan.
- Indikator “waktu terbaik minum kopi”. Indikator ini telah diuraikan secara rinci khususnya tentang dampak negatif bagi kesehatan jika meminum kopi pada waktu yang tidak tepat. Akan tetapi konten ini belum memberikan informasi tentang pukul berapa saat yang tepat untuk minum kopi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, K. N. (2020). *Microblog pada Instagram Sebagai Media Informasi Pengembangan Diri. Angewandte Chemie International Edition* (Vol. 5). Retrieved from https://www.mendeley.com/catalogue/cb4dfe35-722e-39c8-b792-345f3fc4602a/?utm_source=desktop&utm_medium=1.19.8&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7B014b8362-2067-4d1f-b062-95c0df614272%7D
- Ahmadi, M. (2020). Dampak Perkembangan New Media pada Pola Komunikasi Masyarakat. *Alamtara: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4(1), 26–37. Retrieved from <http://ejournal.iai-tabah.ac.id/index.php/alamtaraok/article/view/499>
- Cania, N., & Heryani, R. D. (2020). Peran Media Sosial Instagram Dalam Meningkatkan Minat Berwirausaha Peserta Didik Di Smk Plus Pelita Nusantara. *Research and Development Journal of Education*, 1(1), 91. <https://doi.org/10.30998/rdje.v1i1.7562>
- Dewi, K., Indahwati, K., & Febrianti, L. (2021). Microblog dan Mobile Learning: Inovasi Metode Pembelajaran dalam Meningkatkan Creativity Skill. *Jurnal Pendidikan ...*, 9(3), 164–174. Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPG/article/view/36250>
- Firdaus, F., Zulfadilla, Z., & Caniago, F. (2021). Research Methodology: Types in the New Perspective. *Manazhim*, 3(1), 1–16. <https://doi.org/10.36088/manazhim.v3i1.903>
- Haryadi, T., & Aripin, A. (2015). Melatih Kecerdasan Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik Anak

- Sekolah Dasar Melalui Perancangan Game Simulasi “Warungku.” *ANDHARUPA: Jurnal Desain Komunikasi Visual & Multimedia*, 1(02), 122–133. <https://doi.org/10.33633/andharupa.v1i02.963>
- Hasby, M. A., Armayuda, E., & Haq, B. N. (2020). Strategi Konten Instagram untuk Edukasi Pola Minum Kopi yang Sehat pada Usia Muda Jurnal IKRA-ITH Humaniora Vol 4 No 3 Bulan November 2020. *Jurnal IKRA-ITH HUMANIORA*, 4(1), 194–203.
- Indrawan, J., & Ilmar, A. (2018). Kehadiran Media Baru (New Media) Dalam Proses Komunikasi Politik. *Medium*, 8(1), 11–17.
- Jelicic Kadic, A., Kovacevic, T., Runjic, E., Simicic Majce, A., Markic, J., Polic, B., ... Puljak, L. (2020). Research methodology used in the 50 most cited articles in the field of pediatrics: Types of studies that become citation classics. *BMC Medical Research Methodology*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12874-020-00940-0>
- Jumal Ahmad. (2018). Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis). *ResearchGate*, (June), 1–20. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/325965331>
- Kolmykova, M., Gavrilovskaya, N., Barsukova, M., & Kozlovskaya, D. (2021). Use of Microblogging, Social Networking, and Short Messages in E-learning for Information Culture Building. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 16(4), 22–37. <https://doi.org/10.3991/ijet.v16i14.22391>
- KURNIANTO, Y. T. (2020). PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM SEBAGAI MEDIA PROMOSI PEMASARAN MINUMAN DI BANJARBARU (Studi Pada Akun Instagram @ tempatbiasa . kopi). *Ilmu Komunikasi*, 8.
- Maulidan, M., & Alam, T. S. (2018). Insomnia dan Kecemasan pada Masyarakat yang Mengonsumsi Kopi. *Jim Fkep*, III(3), 241–247.
- Muslim. (2016). Varian-varian paradigma, pendekatan, metode, dan jenis penelitian dalam ilmu komunikasi. *Wahana*, 1, No.10(10), 77–85. Retrieved from <https://journal.unpak.ac.id/index.php/wahana/article/view/654>
- Osuagwu, L. (2020). Research Methods: Issues and Research Direction. *Business and Management Research*, 9(3), 46. <https://doi.org/10.5430/bmr.v9n3p46>
- Sakyi, K. A., Musona, D., & Mweshi, G. (2020). Research Methods and Methodology. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 7(3), 296–302. <https://doi.org/10.14738/assrj.73.7993>
- Salafudin, M. (2019). Pemanfaatan Media Sosial Instagram sebagai Sarana Promosi Pada Taman Baca WIDYA PUSTAKA Kabupaten Pematang. *Kompasiana.Com*. Retrieved from <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/50376/1/SP19060.pdf>
- Samoggia, A., & Riedel, B. (2019). Consumers’ perceptions of coffee health benefits and motives for coffee consumption and purchasing. *Nutrients*, 11(3). <https://doi.org/10.3390/nu11030653>
- Setia Wibowo, B. (2018). Pengaruh Instagram Online Store, Konformitas Dan Iklan Televisi Terhadap Perilaku Konsumtif Serta Dampaknya Terhadap Gaya Hidup Hedonis Mahasiswa. *JBTI: Jurnal Bisnis Teori Dan Implementasi*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.18196/bti.91095>
- Sujiono, Y. N. (2013). Metode Pengembangan Kognitif. *Penerbit Universitas Terbuka*, 1–35. Retrieved from <http://repository.ut.ac.id/4687/2/PAUD4101-TM.pdf>
- Thomas, D. R., & Hodges, I. D. (2020). Dietary Research on Coffee: Improving Adjustment for Confounding. *Current Developments in Nutrition*, 4(1), 1–13. <https://doi.org/10.1093/CDN/NZZ142>
- Welkriana, P. W., Halimah, H., & Putra, A. R. (2017). Pengaruh Frekuensi Minum Kopi Terhadap Kadar Asam Urat Darah. *BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 8(1), 83. <https://doi.org/10.24127/bioedukasi.v8i1.839>
- Yusron, I. R. (2020). Motivasi Altruistik: Pemacu Kebutuhan Mengkognisi dan Ketajaman Fungsi Eksekutif, (November). <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.29027.78885>