

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kemajuan teknologi komunikasi melahirkan yang namanya media sosial, media sosial menurut Nasrullah (2018, p. 11) Media sosial didefinisikan sebagai sebuah media yang ada pada internet yang digunakan oleh pengguna sebagai media untuk merepresentasikan kehadirannya serta melakukan interaksi, berdinamika dalam komunikasi, berbagi pada pengguna lain yang akan membentuk sebuah komunikasi sosial secara virtual. Berbagai kemudahan yang ditawarkan kepada para pengguna memberikan rasa bebas dan nikmat bagi para pengguna.

Media sosial merupakan sebuah media yang dikontrol oleh pengguna, namun saat ini banyak sekali istilah media sosial yang mengontrol pengguna dikarenakan adanya rasa candu dalam menggunakan media sosial. Adapun banyak diantaranya berbagai kasus penggunaan media sosial yang mempengaruhi kesehatan mental dari para pengguna. Kasus tersebut dipengaruhi karena adanya kemudahan dan kebebasan dalam menggunakan media sosial sehingga merugikan orang lain. Hal tersebut ditunjukkan melalui sebuah unggahan pada media sosial seorang *public figure* yaitu Cindercella pada akun Instagram @cindercella.

Gambar I.1

Unggahan Cinderella Terkena Mental Health



Sumber : Instagram : @cinderella

Berdasarkan isi caption pada unggahan tersebut, Cinderella mengungkapkan bahwa adanya komentar – komentar negatif yang diberikan oleh orang lain pada akun media sosial instagramnya dan memberikan dampak yang buruk, mempengaruhi kesehatan mental yang dimiliki olehnya. Terlebih lagi saat ini kondisi di masa pandemi covid-19 yang mengharuskan setiap individu untuk berdiam diri di rumah, menjaga jarak dan membatasi komunikasi secara tatap muka. Tanpa disadari hal tersebut menjadikan manusia menjadi pengguna aktif media sosial.

Media sosial yang memberikan berbagai fasilitas kemudahan dan kebebasan dalam berkomunikasi telah digunakan secara tidak baik oleh para pengguna. Hal tersebut dipengaruhi oleh ketidaksadaran yang dimiliki oleh masyarakat akan pentingnya sebuah penggunaan media sosial yang baik dan tepat, terlebih lagi melakukan komunikasi sehingga tidak akan berpengaruh buruk terhadap orang lain. Namun peneliti menyadari, jika kesadaran masyarakat semakin menurun maka akan sangat berpengaruh kepada kesehatan mental para pengguna yang akhirnya akan berdampak kepada proses pengembangan diri atau *self-development* seseorang.

Makhluk sosial hidup untuk terus bertumbuh dan berkembang seiring dengan komunikasi yang terjalin antar individu, namun sikap tersebut dapat membuat seseorang merasa tidak nyaman, tertekan, tidak memiliki kebebasan dan kehilangan keyakinan pada diri sendiri atau populer dengan istilah *insecure*. Keadaan dimana seseorang memiliki *insecure* akan mempengaruhi mental dari seseorang, orang akan merasa tidak yakin pada dirinya, cenderung akan mengikuti apa yang ada atau tidak ada keinginan atau gairah bertumbuh dan berkembang untuk dirinya.

Keadaan dimana manusia tidak bertumbuh dan berkembang ditunjukkan dari adanya sikap untuk tidak mau mencari peluang, mencoba menciptakan sesuatu yang baru bahkan mengekspresikan diri sebagaimana seharusnya manusia hidup dalam kehidupan sosial. Secara tidak sadar fenomena komunikasi yang terjadi pada Cindercella yang ditunjukkan melalui unggahan di instagram @cindercella mewakili beberapa perasaan pengguna media sosial. Permasalahan sosial seperti itu seharusnya

tidak hanya dianggap sebagai sesuatu yang biasa karena jika terus terjadi akan membuat banyak dari individu merasa *insecure* dan akhirnya berdampak pada proses *self-development* seseorang, terkhususnya generasi muda yang masih banyak kesempatan untuk melakukan eksplorasi diri dan berkembang.

Generasi muda atau kaum muda yang merupakan kaum millennial merupakan target atau sasaran dari konten yang disusun oleh peneliti, adapun *gender* perempuan menjadi target primer dan *gender* laki-laki menjadi target sekunder dengan rentang usia 12 – 24 tahun yang merupakan generasi Z, dilansir dalam kompas.com. Sebagai konten harian yang ringan peneliti meyakini generasi Z merupakan target dan sasaran yang tepat dengan jangkauan yang luas yaitu se Indonesia, terkhususnya di kota besar.

Peneliti dalam penyusunan kerja praktik pembuatan konten *mental health* pada media sosial memiliki harapan untuk menyadarkan masyarakat pentingnya menjaga kesehatan mental terkhususnya mencegah melalui komunikasi dari setiap individu. Sehingga dalam memanfaatkan teknologi komunikasi pengguna akan lebih bijak dan mengurangi adanya tindakan yang membawa pengaruh buruk terhadap *mental health* seseorang. Konten yang disusun akan menggunakan media sosial Instagram dan mengemas konten tersebut dalam bentuk audio dan visual.

I.2 Bidang Kerja Praktik

Bidang kerja praktik yang dilakukan adalah membuat suatu konten melalui audio dan visual berupa tulisan di media sosial Instagram mengenai konten *mental health* terhadap proses *self-development*.

I.3 Tujuan Kerja Praktik

Tujuan kerja praktik yang dilakukan ini adalah untuk membuat suatu konten yang dapat memberikan motivasi dan pengetahuan terhadap penikmat konten dalam menjaga *mental health* terhadap proses *self-development*.

I.4 Manfaat Kerja Praktik

Manfaat yang dihasilkan dalam *project* kerja praktik yang dilakukan diperoleh tiga pihak, yaitu masyarakat, *content creator*, mahasiswa.

I.4.1 Manfaat Kerja Praktik Bagi Masyarakat

Memperoleh edukasi dan informasi pentingnya menjaga *mental health* guna peningkatan proses *self-development* terkhususnya ditengah kehidupan sosial bermasyarakat.

I.4.2 Manfaat Kerja Praktik Bagi *Content Creator*

Mampu menghasilkan konten yang memiliki nilai bagi para penikmat konten, serta memahami bagaimana menyusun konten secara efektif dan efisien.

I.4.3 Manfaat Kerja Praktik Bagi Mahasiswa

Mahasiswa memperoleh referensi informasi dan data untuk dapat dikembangkan pada penelitian atau kerja praktik yang akan dilakukan.

I.5 Tinjauan Pustaka

I.5.1 Kesehatan Mental

Kesehatan mental setiap individu dipengaruhi oleh adanya sebuah kultur serta budaya – budaya yang tertanam pada setiap individu yang memungkinkan adanya perbedaan pendapat dan kenyamanan antara budaya satu dengan yang lainnya (Sias., 2006, p. 65).

Kesehatan Mental menurut (Pieper dan Uden., 2006, p. 26) mengatakan bahwa kesehatan mental merupakan sebuah keadaan seseorang tidak merasakan perasaan – perasaan yang muncul terhadap dirinya sendiri, terkhususnya untuk memiliki estimasi secara realistis terhadap diri sendiri serta menerima sebuah kekurangan maupun kelebihan, menghadapi masalah yang muncul, merasakan kepuasan terhadap kehidupan sosial yang dimiliki, serta sebuah kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya.

Dalam melakukan penilaian terhadap kesehatan mental terdapat beberapa definisi kesehatan mental atau *mental hygiene* menurut (Notosoedirjo dan Latipun., 2005, p. 68) mengatakan sebagai berikut :

1. Tidak mengalami sebuah gangguan mental
2. Tidak sakit dikarenakan stressor
3. Berada pada kondisi yang sesuai dengan lingkungan yang dimiliki
4. Bertumbuh dan berkembang secara positif

Maka, secara tidak langsung orang dapat dikatakan memiliki kesehatan mental yang baik apabila orang tersebut tidak sakit jiwa atau terbebas dari gangguan jiwa. Adapun kesehatan mental individu dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor eksternal dan juga faktor internal. Adapun maksud dari faktor internal adalah faktor biologi dan psikologis atau dapat dikatakan bawaan sejak lahir dari orang tua. Namun, juga terdapat faktor eksternal atau faktor luar yang memengaruhi kesehatan mental seseorang menurut halodoc.com, meliputi :

1. Pengalaman diskriminasi dan stigma
2. Mengalami kehilangan atau kematian seseorang yang sangat dekat
3. Stres berat yang dialami dalam waktu yang lama
4. Tinggal pada lingkungan perumahan yang tidak baik
5. Kecelakaan dan Kekerasan

Beberapa faktor diatas menunjukkan sebuah faktor – faktor yang memengaruhi kesehatan mental seseorang baik dalam individu maupun eksternal. Namun, sebuah kesehatan mental juga dapat disembuhkan. Menurut Halodoc.com mengatakan bahwa sebuah kesehatan mental dapat disembuhkan dengan beberapa bantuan diantaranya. Psikoterapi, merupakan terapi bicara yang memberikan media yang aman bagi penderita, konsumsi obat – obatan, merupakan sebuah obat yang dikonsumsi untuk memberikan pertolongan pada penderita, *Support group* merupakan sebuah kelompok yang umumnya beranggotakan pada orang yang sama, maupun pengalaman yang sama untuk saling mendukung dan berbagi cerita sehingga dapat mengurangi rasa sakit dan pengendalian emosi yang lebih baik.

I.5.2 Produksi

Menurut (Wibowo., 2014, p. 22) menjelaskan proses produksi akan meliputi beberapa tahap, yaitu, Pra Produksi, Produksi, dan Pasca Produksi. Dalam hal ini tahapan produksi akan memiliki presentase peranan hingga 75% dari keseluruhan proses produksi. Pra produksi yang akan dilakukan meliputi, konsep, media, ide, persiapan data dan perancangan hingga revisi serta *final artwork* (FA). (Widya & Darmawan., 2016, pp. 45-50).

1. Konsep, merupakan sebuah tahap awal dalam menentukan sebuah pemikiran akan tujuan, kelayakan dan segmentasi dari konten dibuat. Konsep terbentuk dari adanya keadaan sosial, yang kemudian diterjemahkan melalui komunikasi dalam visual (warna, tipografi, dll) dan audio (monolog, maupun interview).

2. Media, merupakan sebuah alat atau media yang digunakan untuk mewujudkan sebuah konsep yang telah disusun sehingga perlu ditentukan media yang paling tepat untuk mengukur sebuah ketepatan dan efektif.
3. Ide/Gagasan, merupakan sebuah tahap untuk melakukan *brainstorming* atau studi untuk mendapatkan sebuah inspirasi, membandingkan, diskusi, wawancara dan lain-lain agar hasil konsep yang diwujudkan sesuai dengan keinginan atau tujuan khalayak.
4. Persiapan data dan perancangan, merupakan tahapan dalam menentukan sebuah data – data yang perlu digunakan dalam mengimplementasikan konsep yang telah disusun, meliputi sebuah pemikiran untuk mencari data, memfilter data yang akan digunakan sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan. Perancangan spesifikasi ruang lingkup kerja juga perlu dipersiapkan agar dalam proses pembuatan bisa sesuai dengan rencana yang ditentukan serta berjalan secara efektif dan efisien.
5. Revisi, merupakan sebuah tahapan yang akan dilakukan ketika terjadi kesalahan, ketidaksesuaian, dan adanya perubahan – perubahan sesudah konsep dan pengerjaan dimulai, perlu ditekankan sebuah keberhasilan sebuah konten sangat ditentukan dari tujuan yang tepat sehingga dapat menghasilkan hasil yang maksimal dan sesuai dengan ekspektasi para khalayak yang dituju.
6. *Final Artwork* (FA), merupakan sebuah materi final kerangka desain dan konsep yang telah disetujui oleh penentu proyek untuk mendapatkan *approval* sehingga bisa dilanjutkan untuk proses produksi.

7. Produksi, merupakan sebuah tahap eksekusi sebuah persiapan – persiapan yang telah ditentukan sebelum akhirnya akan dipublikasikan kepada khalayak.
8. Pasca Produksi, merupakan tahap untuk publikasi karya kepada para khalayak hingga nantinya memunculkan sebuah pendapat atau tanggapan dari khalayak yang akan digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan dari karya yang dibuat maupun mendapatkan dukungan atau evaluasi dari khalayak.

I.5.3 Media Sosial

Menurut Nasrullah (2018, p. 11) Media sosial didefinisikan sebagai sebuah media yang ada pada internet yang digunakan oleh pengguna sebagai media untuk merepresentasikan kehadirannya serta melakukan interaksi, berdinamika dalam komunikasi, berbagi pada pengguna lain yang akan membentuk sebuah komunikasi sosial secara virtual. Kehadiran dari media sosial memudahkan setiap pengguna dalam melakukan komunikasi melalui internet, hal ini ditunjukkan dengan banyaknya media – media yang dapat digunakan. Adapun terdapat tiga macam dari bersosial, seperti pengenalan, komunikasi hingga kerjasama yang terbentuk melalui sistem komputer dari individu atau masyarakat.

I.5.3.1 Karakteristik Media Sosial

Menurut Nasrullah (2018, p. 16) Media sosial sebagai salah satu *platform* yang dapat digunakan dalam melakukan komunikasi melalui internet memiliki beberapa karakteristik, yaitu :

1. Jaringan (*Network*)

Media sosial terbentuk oleh karena adanya jaringan yang terbentuk dari pengguna yang termediasi oleh perangkat komputer, telepon ataupun tablet. Maka dapat disimpulkan sebuah media sosial terjadi karena adanya pengguna yang menggunakan media internet untuk melakukan sebuah kegiatan sosial yang akan membentuk sebuah jaringan antar pengguna.

2. Informasi (*Information*)

Informasi menjadi sebuah hal penting pada media sosial hal ini dikarenakan pengguna media sosial dapat melakukan interaksi berdasarkan informasi , representasi identitas diri, dan produksi konten yang akan menghasilkan pertukaran informasi. Adapun informasi akan menjadi sebuah komoditas yang dipahami oleh pengguna.

3. Arsip (*Archive*)

Sudut pandang media sosial akan arsip diartikan sebagai sebuah karakter yang ada di media sosial yang erat kaitannya dengan informasi. Adapun informasi – informasi yang telah tersebar melalui media sosial akan tersimpan secara otomatis dan dapat diakses kapan pun melalui perangkat yang ada. Maka dapat diartikan ketika pengguna melakukan sebuah interaksi pada media sosial secara tidak langsung informasi – informasi yang tersebar dapat dengan mudah ditemukan oleh masyarakat luas terkhususnya pengguna media

sosial. Namun perlu dipahami arsip pada internet atau media sosial tidak dapat diartikan tersimpan seutuhnya namun informasi tersebut ada pada jaringan dan terdistribusi sebagai suatu informasi yang dapat ditemukan oleh pengguna.

4. Interaktifitas (*Interactivity*)

Sifat dasar pada media sosial ditandai dengan ada jaringan komunikasi antarpengguna, namun tidak hanya memperluas jaringan komunikasi pada internet dalam menemukan teman atau lawan interaksi, tentunya juga harus diikuti dengan interaksi yang terjadi dalam proses penggunaan oleh pengguna di media sosial. Terdapat banyak sekali bentuk – bentuk informasi secara mudah yang ditemui bentuk interaksi yang sering dilakukan ialah saling mengomentari sebuah unggahan, memberikan reaksi suka atau tidak suka dan berbagi yang dapat ditemukan pada beberapa media sosial seperti Facebook, Instagram dsb.

Hal ini menunjukkan bahwa sebuah interaksi terbangun secara bersamaan ketika pengguna memutuskan menggunakan media sosial dengan adanya jaringan yang terbangun.

5. Simulasi terhadap masyarakat luas (*Simulation of Society*)

Pada media sosial sebuah interaksi terbangun dengan menggambarkan sebuah interaksi yang terlihat nyata, namun sebuah interaksi yang terjadi adalah simulasi dan terkadang dapat sangat berbeda. Oleh karena itu, pengguna dapat

dikatakan dalam menggunakan media sosial melakukan sebuah simulasi sosial, karena pada media sosial pengguna dapat menjadi siapa saja ketika menyampaikan informasi akan diri pengguna.

6. Konten berdasarkan pelaku (*User-generated content*)

Karakteristik pada media sosial juga ditemukan sebuah konten berdasarkan pelaku yang disebut sebagai *user generated content*. Hal ini menunjukkan bahwa unggahan atau interaksi pada media sosial sepenuhnya menjadi milik dari pelaku melalui kontribusi pelaku atau pemilik akun. Konten berdasarkan pelaku juga menjadi sebuah tanda pada media sosial bahwa pelaku akan memproduksi suatu konten dan juga akan menerima sebuah konten yang ada pada media sosial dan terbentuk berdasarkan keinginan pelaku.

7. Berbagi (*Share/Sharing*)

Berbagi merupakan sebuah sifat lain dari media sosial yang menjadi ciri khas yaitu pengguna tidak hanya akan menciptakan atau mengonsumsi suatu unggahan namun juga aktif menyebarkan konten yang dimiliki oleh setiap pengguna, seperti sebuah opini akan tayangan atau unggahan di media sosial yang secara tidak langsung terbagi oleh pengguna yang mengonsumsi tayangan tersebut.

Berbagi dalam hal pandangan ini terbagi menjadi dua jenis, pertama melalui sebuah konten. Praktik dalam membagi suatu konten yang terletak media sosial menjadi sangat penting karena adanya beberapa alasan, diantaranya :

1. Berbagi informasi menjadi penting bagi pelaku media sosial yang lain.
2. Adanya representasi yang di tunjukkan pelaku terhadap sebuah informasi atau isu sosial yang ada di masyarakat.
3. Konten digunakan sebagai sebuah sarana untuk saling menambah dan bertukar informasi untuk memperlengkap pengetahuan yang ada oleh setiap pengguna.

Penyebaran jenis kedua yaitu melalui perangkat. Penyebaran melalui perangkat ditunjukkan melalui bagaimana sebuah teknologi memberikan fasilitas kepada pengguna untuk memperluas cakupan konten, seperti sebuah tombol *share* pada media sosial Youtube memberikan fasilitas kepada pengguna agar dengan mudah membagikan sebuah unggahan yang di lihat dan ingin ditunjukkan oleh pengguna lain.

I.5.3.2 Ragam Media Sosial

Media sosial dibagikan kepada berdasarkan beberapa jenis karena adanya sebuah perbedaan fungsi, penggunaan, serta cara dalam menggunakan media sosial itu sendiri. Menurut Nasrullah (2018, p. 39) media sosial terbagi

setidaknya menjadi 6 kategori besar guna untuk menentukan atau mengetahui jenis dari setiap media sosial.

1. Media jejaring sosial (*social networking*)

Media jejaring sosial merupakan media populer dan digemari atau dikenal oleh para pengguna media sosial. Adapun kehadiran situs jejaring sosial akan memungkinkan pengguna untuk menciptakan interaksi dengan pelaku lain. Karakter utama pada jejaring sosial adalah pengguna dapat membentuk sebuah jaringan pertemanan, yang terbentuk berdasarkan pengguna yang sudah saling mengenal sebelumnya atau di dunia nyata (*offline*) maupun orang baru yang baru ditemukan pada dunia virtual (*online*). Sebuah jaringan pertemanan pada umumnya terbentuk karena adanya kegemaran, sudut pandang, asal lokasi, atau profesi pekerjaan yang relatif sama atau sama persis.

2. Jurnal *online* (*blog*)

Blog adalah media sosial yang memberikan fasilitas kepada pelaku untuk mengunggah sebuah aktivitas keseharian, saling bercerita, berkomentar dan berbagi melalui unggahan yang ada melalui web lain, informasi dan lainnya. Adapun karakter dari *blog* adalah bersifat pribadi dan konten yang disajikan berdasarkan pengguna itu sendiri. Secara mekanis *blog* pada media sosial terbagi menjadi dua kategori yaitu, pertama *personal homepages* jika menggunakan nama *domain* sendiri, kedua menggunakan fasilitas penyedia halaman *weblog* gratis.

3. Jurnal *online* sederhana (*micro-blogging*)

Tidak jauh berbeda dengan *blog* , sebuah *micro blog* merupakan jenis media sosial yang memfasilitasi pengguna untuk berbagi cerita dan saling memberikan komentar dengan maksimal 140 karakter.

4. Perangkat untuk berbagi (*media sharing*)

Situs berbagi media merupakan jenis dari media sosial dengan fasilitas untuk berbagi media, baik sebuah dokumen, video, gambar dan lainnya. Contohnya seperti media sosial Youtube, Flickr dan lainnya.

5. Penanda sosial (*social bookmarking*)

Penanda sosial merupakan sebuah media sosial yang berfungsi untuk mengorganisasi, menyediakan penyimpanan, mengatur, dan menemukan informasi untuk berita tertentu secara virtual atau *online*. Sistem kerja pada media sosial ini ialah seperti katalog di perpustakaan guna membagikan informasi melalui teks, gambar ataupun video secara singkat. Contohnya seperti *Delicious.com*, *Lintasme* dan lainnya.

6. Media konten milik bersama atau *wiki*

Wiki merupakan media atau situs web yang difungsikan sebagai wadah untuk menciptakan suatu konten secara bersama oleh pengguna yang berkolaborasi.

I.5.4 Instagram

Media sosial Instagram adalah salah satu bukti adanya kemajuan teknologi komunikasi. Instagram dianggap sebagai sebuah media yang dapat digunakan untuk melakukan sebuah proses komunikasi melalui unggahan foto, video, bahkan digunakan untuk berkomunikasi. Ditinjau berdasarkan kata “insta” berasal dari kata “instan”, dan “gram” berasal dari “telegram” yang memiliki fungsi untuk mengunggah, berfoto dan mengirimkan sebuah informasi kepada khalayak dengan cepat.

Instagram dapat digunakan sebagai media untuk menemukan teman dan berkomunikasi, sebutan bagi teman pada Instagram terbagi menjadi dua istilah yaitu pengikut dan mengikuti. Pengikut berarti orang yang mengikuti akun pemilik sedangkan mengikuti merupakan akun orang lain yang diikuti oleh pengguna. Pengguna Instagram dapat melakukan interaksi kepada oranglain dengan saling memberikan komentar dan juga respon melalui *like*, *share*, *save* terhadap foto atau segala unggahan yang dibagikan pengguna. (Sari., 2017, p. 6)