

BAB III PELAKSANAAN KERJA PROFESI

3.1 Bidang Kerja

Selama 31 hari kerja, dari 1 Agustus hingga 31 Agustus 2024, praktikan menjalani kerja profesi di Yayasan Pulih pada Divisi Media dan Publikasi dengan total 176 jam kerja. Praktikan bekerja secara WFO (*Work From Office*) dan mendapat bimbingan langsung dari Manajer Divisi Media dan Publikasi, yaitu Wawan Suwandi. Salah satu tugas utama Divisi Media dan Publikasi adalah membuat konten psikoedukasi di media sosial Yayasan Pulih, seperti konten foto Carousel (fitur yang memungkinkan pengguna untuk memuat lebih dari satu gambar dalam satu unggahan), video singkat, dan artikel psikoedukasi. Tugas praktikan selama menjalankan kerja profesi mencakup beberapa alur kerja, yaitu membuat konten psikoedukasi yang dimulai dari sesi brainstorming atau curah pendapat, membuat draft, kemudian menyempurnakan hasil akhir, dan terakhir mengunggahnya. Selain itu, praktikan juga bertanggung jawab untuk memantau dan menangani media sosial Instagram Yayasan Pulih.

Tabel 3. 1 Bidang pekerjaan

Bidang Kerja	Pekerjaan
Staf Media dan Publikasi	A. Membuat konten psikoedukasi
	1. Mencari ide, <i>brainstorming</i> /curah pikiran
	2. Menulis Draft Konten
	B. Memegang Media Sosial Instagram Yayasan Pulih

3.2 Pelaksanaan Kerja

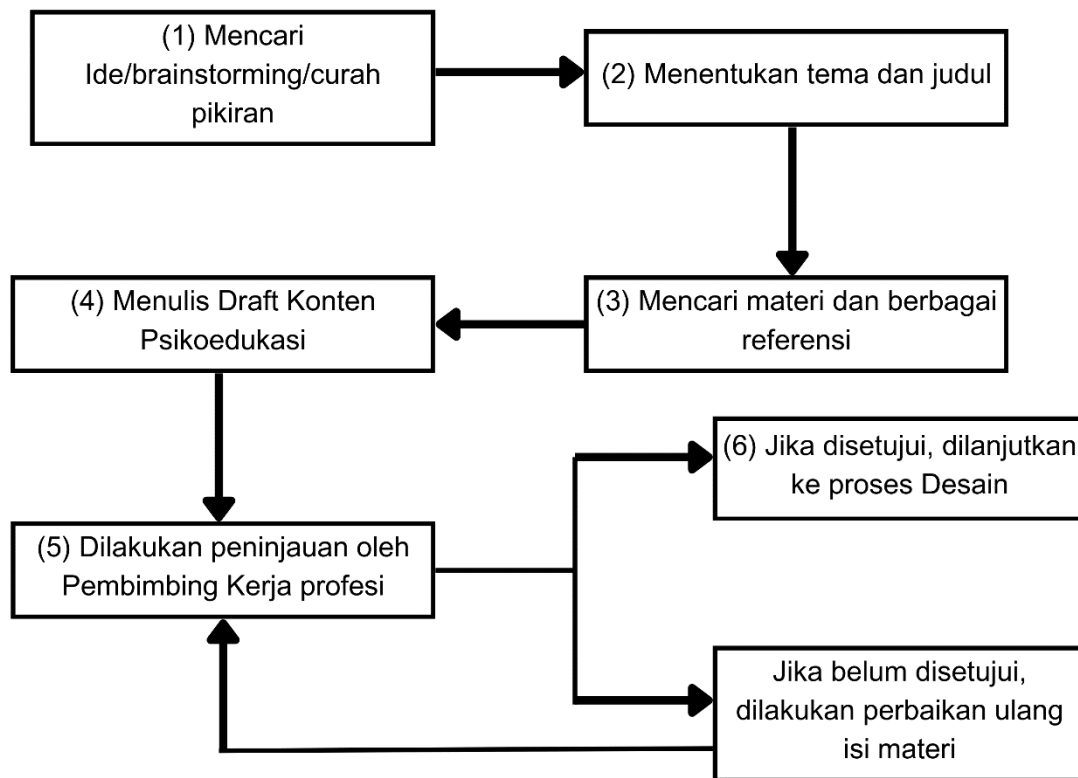
Selama 31 hari kerja, dari 1 Agustus – 31 Agustus 2024, praktikan menjalani kerja profesi di Yayasan Pulih pada Divisi Media & Publikasi. Dengan total 176 jam kerja, praktikan bekerja secara WFO dan mendapatkan bimbingan langsung dari Manajer Divisi Media & Publikasi.

Salah satu tugas utama Divisi Media & Publikasi adalah menulis dan membuat konten psikoedukasi di media sosial Yayasan Pulih. Sebelumnya, praktikan menjelaskan pekerjaan yang dibutuhkan sesuai dengan kompetensi yang diinginkan. Dalam periode magang kerja profesi, praktikan mendapatkan masa orientasi dua kali. Orientasi pertama mencakup pengenalan mengenai Yayasan Pulih dan isu-isu yang diangkat oleh Yayasan Pulih. Selanjutnya, orientasi kedua diberikan oleh Divisi Media & Publikasi Yayasan Pulih terkait teknis pembuatan konten psikoedukasi. Tugas utama praktikan selama kerja profesi adalah membuat konten psikoedukasi. Pada bagian subbab ini, praktikan akan menjelaskan berbagai pekerjaan yang dilakukan selama menjalani kerja profesi.

3.3 Konten Psikoedukasi

Psikoedukasi merupakan salah satu strategi intervensi yang dapat diterapkan dalam setting individu, keluarga, dan kelompok. Tujuannya adalah memberikan edukasi psikologis kepada peserta mengenai berbagai masalah yang mereka hadapi dalam hidup, membantu mereka mengembangkan sumber dukungan dari lingkungan sekitar, serta meningkatkan keterampilan coping dalam mengelola masalah tersebut (Anwar & Djudiyah, 2021).

Psikoedukasi memiliki enam makna, yaitu: (1) melatih keterampilan hidup, (2) pendekatan akademik untuk mengajarkan ilmu psikologi, (3) pendidikan humanistik, (4) melatih profesional dalam bidang keterampilan konseling, (5) rangkaian aktivitas layanan masyarakat, dan (6) memberikan edukasi terkait ilmu psikologi kepada masyarakat umum (Anwar & Djudiyah, 2021).



Gambar 3. 1 Alur Kerja Praktikan sebagai penulis konten psikoedukasi di Yayasan Pulih

1. Mencari ide, *brainstorming*/curah pikiran

Proses pembuatan konten psikoedukasi dimulai dari melakukan brainstorming dengan manajer media dan publikasi terkait konten seperti apa yang ingin dibuat oleh Yayasan Pulih dan praktikan. Proses ini mencakup penentuan tipe konten, topik, dan gambaran konten serta pesan yang ingin disampaikan. Brainstorming dapat dilakukan sendiri, berdua dengan pembimbing, atau bersama rekan magang lainnya. Langkah awal ini sangat krusial karena ide yang baik adalah fondasi dari konten yang menarik dan bermanfaat. Proses brainstorming memungkinkan eksplorasi berbagai topik, mengidentifikasi isu-isu relevan, dan mengumpulkan berbagai perspektif. Dalam konten psikoedukasi, penting untuk memilih ide yang tidak hanya menarik tetapi juga memiliki nilai edukatif yang tinggi. Pertimbangkan pertanyaan-pertanyaan yang sering diajukan oleh audiens, masalah umum yang dihadapi, atau topik terkini dalam bidang psikologi dan kesehatan mental.

2. Menentukan Tema dan Judul

Langkah berikutnya setelah menentukan jenis konten, topik, gambaran isi, dan pesan yang ingin disampaikan adalah memilih tema yang akan diangkat. Tema tersebut harus spesifik, relevan, dan sesuai dengan kebutuhan audiens. Judul yang dipilih perlu mencerminkan isi konten serta mampu menarik perhatian dan membangkitkan rasa penasaran audiens. Judul yang efektif sering kali secara langsung menyampaikan manfaat konten atau menimbulkan pertanyaan yang membuat audiens tertarik untuk mencari jawabannya.

Tabel 3. 2 Judul dan tema konten psikologi

Judul	Tema
Mengapa Masih Sedikit masyarakat yang Tidak Mau Akses Bantuan Kesehatan Mental?	Stigmatisasi kesehatan mental
Memenuhi Hak Penyandang Gangguan Mental: Kewajiban Negara atau Tanggung Jawab Bersama?	Inklusivitas
Apakah ada sesuatu yang ingin kamu katakan kepada diri sendiri di masa depan?	Refleksi
Menggunakan pengalaman traumatis untuk membentuk kepercayaan diri di masa depan	Pemberdayaan
Apa peristiwa paling membahagiakan yang pernah ada di hidup kamu? Apakah ada pelajaran yang bisa di dapat?	Refleksi
Cara cepat untuk menenangkan diri disaat terdiagnosis memiliki gangguan mental	Motivasi

3. Mencari materi dan berbagai referensi

Langkah awal dalam proses pembuatan konten adalah mencari materi dan referensi yang relevan serta mendukung topik yang akan dibahas oleh praktikan. Pencarian materi ini sangat penting karena menentukan kualitas dan akurasi informasi yang akan disampaikan. Materi yang dikumpulkan harus berasal dari sumber-sumber yang kredibel, seperti jurnal ilmiah, buku akademis, artikel dari situs resmi, atau publikasi dari institusi terpercaya. Dengan memilih sumber-sumber yang

valid, konten yang dihasilkan akan memiliki dasar pengetahuan yang kuat dan dapat diandalkan oleh audiens yang mengaksesnya. Proses pencarian referensi ini memerlukan pemahaman yang baik tentang topik yang akan dibahas. Oleh karena itu, praktikan perlu merumuskan pertanyaan-pertanyaan kunci yang dapat membantu menjelaskan arah penelitian dan memfokuskan pencarian informasi. Misalnya, jika topik yang diangkat berkaitan dengan kesehatan mental, maka penting untuk mencari studi terkait prevalensi gangguan mental, metode penanganan yang efektif, serta dampak dari stigma terhadap penderita gangguan mental.

Penelitian yang menyeluruh dan mendalam sangat dibutuhkan agar informasi yang diberikan akurat dan tidak menyesatkan audiens. Dengan memiliki data yang solid, praktikan dapat memberikan penjelasan yang komprehensif dan mendetail mengenai topik yang dibahas. Sebagai contoh, jika membahas tentang pentingnya kesehatan mental, data dari jurnal ilmiah atau survei nasional yang menunjukkan prevalensi masalah kesehatan mental di suatu negara dapat digunakan untuk memperkuat argumen. Ini akan memberikan bobot lebih pada konten yang dibuat, karena pembaca dapat melihat bahwa informasi yang disajikan didasarkan pada penelitian yang nyata dan tidak sekadar pendapat subjektif. Selain jurnal ilmiah, buku-buku akademis yang ditulis oleh para ahli di bidangnya juga menjadi sumber referensi yang penting. Buku sering kali memberikan perspektif yang lebih luas dan mendalam, terutama ketika membahas teori atau konsep dasar yang berhubungan dengan topik yang sedang diangkat. Dalam kasus ini, buku-buku tentang psikologi, kesehatan mental, atau komunikasi bisa menjadi bahan bacaan yang sangat berguna bagi praktikan. Buku juga sering kali memberikan landasan teoretis yang kuat, yang bisa dijadikan acuan ketika menyusun kerangka atau alur konten.

Artikel dari sumber online juga dapat menjadi referensi yang bermanfaat, terutama jika informasi yang dibutuhkan bersifat lebih kontekstual atau berkaitan dengan perkembangan terkini. Namun, penting untuk memastikan bahwa artikel yang dijadikan referensi berasal dari situs yang kredibel, seperti situs pemerintah, lembaga pendidikan, di bidang kesehatan mental atau psikologi. Artikel yang diterbitkan di situs yang kurang terpercaya sebaiknya dihindari, karena dapat memuat informasi yang tidak akurat atau tidak didukung oleh data yang valid. Dalam memilih referensi, relevansi juga menjadi faktor utama. Materi yang dikumpulkan harus sesuai dengan topik yang sedang dibahas. Misalnya, jika topik konten

berkaitan dengan gangguan kecemasan, maka referensi yang diambil harus berfokus pada gangguan kecemasan dan bukan masalah kesehatan mental secara umum. Dengan demikian, konten yang disajikan akan lebih fokus dan tepat sasaran, serta memberikan informasi yang benar-benar dibutuhkan oleh audiens.

Dalam bidang psikologi dan kesehatan mental, banyak sekali perkembangan baru yang muncul seiring dengan penelitian yang terus dilakukan. Oleh karena itu, penting untuk selalu memperbarui referensi yang digunakan agar konten yang disajikan tetap relevan dengan situasi saat ini. Penggunaan referensi yang sudah usang atau tidak relevan lagi bisa membuat konten terasa kurang up-to-date dan bahkan menyesatkan. Setelah semua materi dan referensi terkumpul, langkah selanjutnya adalah menyusun draf konten. Dalam proses ini, praktikan harus menyaring informasi yang sudah dikumpulkan, memilih yang paling relevan, dan menyusunnya menjadi satu kesatuan yang logis dan mudah dipahami. Materi yang terlalu teknis atau sulit dipahami oleh audiens awam sebaiknya disederhanakan, tanpa mengorbankan keakuratan informasi.

4. Menulis draf konten psikoedukasi

Setelah mengumpulkan materi dan referensi yang diperlukan, langkah selanjutnya adalah menyusun draf konten. Draft ini merupakan versi awal dari konten yang akan terus diperbaiki dan disempurnakan sebelum dianggap final. Pada tahap awal penulisan, sangat penting untuk menyajikan informasi secara menarik dan mudah dipahami oleh audiens. Penggunaan bahasa yang jelas, sederhana, dan tidak terlalu teknis menjadi kunci utama, terutama untuk topik-topik yang bersifat edukatif. Struktur konten juga harus diatur secara logis dan sistematis agar audiens dapat mengikuti alur informasi dengan mudah dan tidak merasa kesulitan memahami pesan yang ingin disampaikan. Penyusunan draf konten harus memperhatikan aspek-aspek seperti pengenalan isu, pemaparan informasi yang mendalam namun tetap ringkas, serta penutup yang memberikan kesimpulan atau ajakan. Draft yang disusun belum dapat dianggap sebagai konten final karena perlu melalui beberapa tahap peninjauan oleh pembimbing kerja atau ahli di bidang terkait.

Slide 1:
 Judul:
 Perselingkuhan di Media Sosial: Dampak Positif dan Negatif yang Perlu Kita Ketahui

Slide 2:
 Apa itu Perselingkuhan di Media Sosial?
 Perselingkuhan di media sosial terjadi ketika seseorang terlibat dalam hubungan emosional atau fisik secara online, seringkali tanpa sepengetahuan atau persetujuan pasangannya.

Slide 3:
 Penyebab Umum
 Beberapa alasan umum termasuk rasa kesepian, kebutuhan akan perhatian, atau godaan dari akses yang mudah ke orang lain melalui media sosial.

Slide 4:
 Dampak Positif (Jika Ada)
 Meskipun mungkin jarang dibahas, ada yang berpendapat bahwa perselingkuhan di media sosial bisa membantu seseorang mengenali masalah dalam hubungan dan memotivasi untuk perbaikan. Namun, ini bukanlah solusi yang sehat atau ideal.

Slide 5:
 Dampak Negatif: Kehancuran Kepercayaan
 Perselingkuhan di media sosial sering mengakibatkan hilangnya kepercayaan dalam hubungan, yang bisa berujung pada perpisahan atau perceraian.

Slide 6:
 Dampak Negatif: Kesehatan Mental
 Kebohongan dan pengkhianatan yang terungkap dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi pada pasangan yang dikhianati.

Slide 7:
 Dampak Negatif: Kesejahteraan Sosial
 Menyebarnya isu perselingkuhan di media sosial juga bisa merusak reputasi seseorang di lingkungan sosial dan profesionalnya.

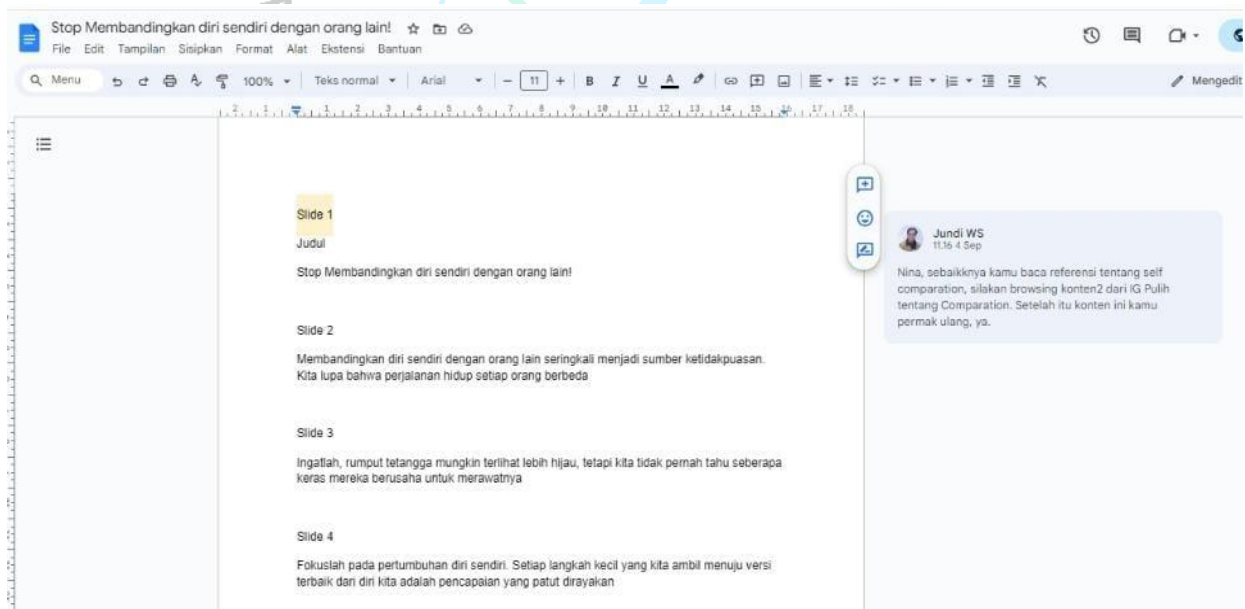
5. Dilakukan Peninjauan oleh Pembimbing Kerja Profesi

Sebelum sebuah konten psikoedukasi dianggap selesai dan siap dipublikasikan, sangat penting bagi praktikan untuk melalui proses peninjauan oleh pembimbing kerja. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa konten tersebut memenuhi standar Yayasan Pulih, memberikan manfaat edukatif yang sesuai, dan menjamin akurasi informasi yang tinggi. Proses ini sangat diperlukan agar praktikan dapat melanjutkan ke tahap berikutnya, yaitu tahap desain konten. Sebelumnya, draf awal dari tulisan psikoedukasi yang dibuat oleh praktikan biasanya tidak langsung

sempurna dan sering kali memerlukan beberapa revisi sebelum dapat melangkah ke tahap selanjutnya. Proses ini sangat penting karena bertujuan untuk meningkatkan kualitas dari materi edukasi yang akan disampaikan kepada publik.

Contoh dari hasil revisi adalah bagian-bagian dari draf yang dianggap tidak sesuai atau kurang jelas yang ditandai dengan highlight kuning, menunjukkan bahwa bagian tersebut harus direvisi atau diganti dengan kalimat yang lebih tepat dan bermakna. Highlight ini berfungsi sebagai panduan bagi praktikan untuk memperbaiki draf sesuai dengan saran yang diberikan oleh pembimbing kerja. Proses revisi ini membantu dalam menyempurnakan tulisan agar lebih mudah dipahami oleh pembaca umum, terutama bagi mereka yang tidak memiliki latar belakang psikologi.

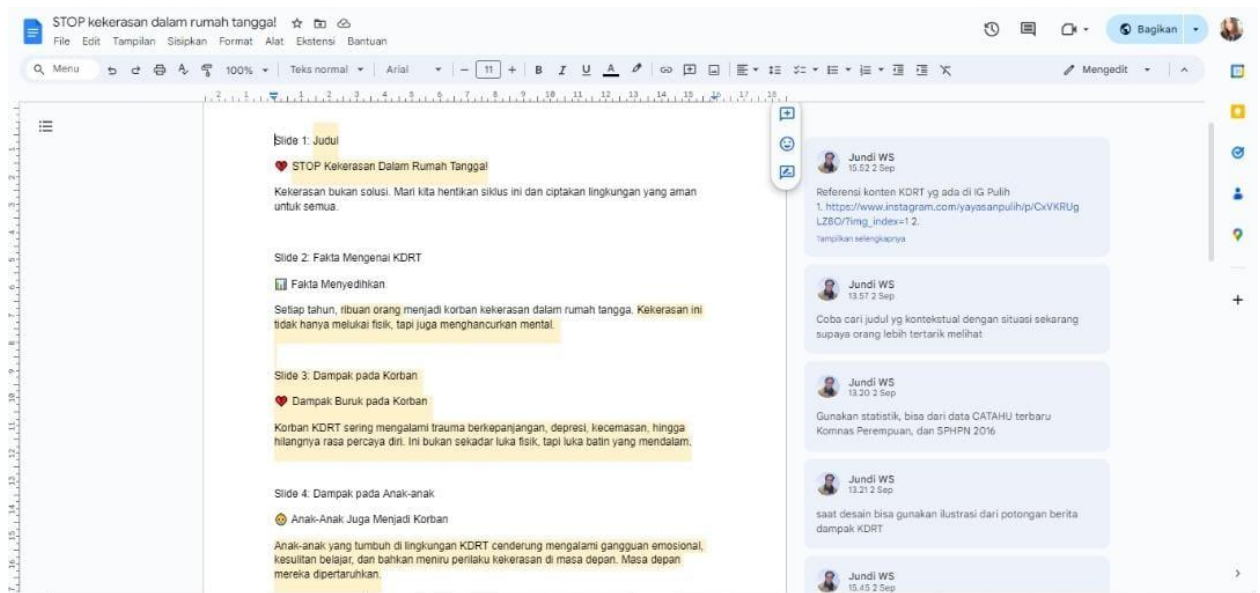
Selain perbaikan dalam gaya penulisan, konten psikoedukasi juga harus melalui penilaian apakah informasi yang disampaikan berdasarkan data yang valid dan sesuai dengan literatur atau penelitian terkini. Setiap materi yang disampaikan harus berdasarkan pada sumber yang kredibel dan tidak boleh menyampaikan informasi yang salah atau menyesatkan.



The image shows a screenshot of a presentation slide in a software application. The slide title is "Stop Membandingkan diri sendiri dengan orang lain!". The slide content is as follows:

- Slide 1**
Judul
Stop Membandingkan diri sendiri dengan orang lain!
- Slide 2**
Membandingkan diri sendiri dengan orang lain seringkali menjadi sumber ketidakpuasan.
Kita lupa bahwa perjalanan hidup setiap orang berbeda
- Slide 3**
Ingatlah, rumput tetangga mungkin terlihat lebih hijau, tetapi kita tidak pernah tahu seberapa keras mereka berusaha untuk merawatnya
- Slide 4**
Fokuslah pada pertumbuhan diri sendiri. Setiap langkah kecil yang kita ambil menuju versi terbaik dari diri kita adalah pencapaian yang patut dirayakan

On the right side of the slide, there is a WhatsApp chat overlay from "Jundi WS" dated 11:16 4 Sep. The message reads: "Nina, sebaiknya kamu baca referensi tentang self comparison, silakan browsing konten2 dari IG Pullh tentang Comparison. Setelah itu konten ini kamu permak ulang, ya."



6. Jika disetujui, dilanjutkan ke proses Desain. Jika belum disetujui, dilakukan perbaikan ulang isi materi

Jika draf konten telah disetujui oleh pembimbing atau pihak yang berwenang, langkah berikutnya adalah masuk ke tahap desain dan pengembangan konten. Pada tahap ini, praktikan akan mengolah draf yang sudah final menjadi sebuah konten yang lebih menarik dan mudah dipahami dengan menambahkan elemen visual serta multimedia. Elemen-elemen seperti gambar, infografis, video, atau animasi interaktif dapat meningkatkan daya tarik konten dan membantu audiens memahami informasi yang disampaikan dengan lebih baik. Desain yang baik bukan hanya tentang estetika, tetapi juga tentang fungsionalitas, yaitu bagaimana membuat konten yang mudah dipahami dan diingat oleh audiens. Misalnya, infografis yang dirancang dengan jelas dapat menyajikan data statistik atau informasi rumit secara sederhana dan mudah dimengerti.

Proses revisi tidak hanya sebatas mengoreksi kesalahan, tetapi juga mengoptimalkan konten agar dapat mencapai tujuannya dengan lebih baik. Misalnya, apabila tujuan konten adalah memberikan edukasi tentang kesehatan mental, maka bahasa yang digunakan harus disesuaikan dengan target audiens.

Jika targetnya adalah remaja, bahasa yang lebih ringan dan casual mungkin lebih cocok dibandingkan dengan bahasa yang terlalu formal atau teknis. Selain itu, jika ada kesalahan dalam data atau informasi yang disampaikan, revisi menjadi momen untuk memperbaikinya sehingga konten yang dipublikasikan tetap akurat dan kredibel. Pada tahap revisi, mungkin juga diperlukan penambahan elemen interaktif atau multimedia yang lebih sesuai. Contohnya, jika draf awal hanya berisi teks, mungkin setelah revisi disarankan untuk menambahkan video singkat yang menjelaskan poin-poin utama atau menambahkan diagram visual yang membantu audiens memahami informasi yang lebih kompleks. Interaktivitas semacam ini dapat memberikan pengalaman yang lebih menarik bagi audiens, sekaligus membuat mereka lebih mudah memahami dan mengingat materi yang disampaikan.

Revisi yang dilakukan dengan cermat juga memastikan bahwa konten telah memenuhi standar kualitas yang diharapkan. Setiap bagian dari konten harus optimal sebelum akhirnya dipublikasikan, karena begitu konten dipublikasikan, informasi yang disampaikan akan langsung diakses oleh audiens yang lebih luas. Oleh karena itu, setiap revisi yang dilakukan adalah langkah penting untuk memastikan bahwa konten sudah sempurna dalam segala aspek, baik dari segi informasi, penyampaian, maupun desain visual. Setelah revisi selesai dan draf kembali disetujui, langkah selanjutnya adalah mempersiapkan konten untuk dipublikasikan. Pada titik ini, semua elemen visual dan multimedia harus sudah siap, dan konten harus disusun sedemikian rupa agar tampil menarik di platform yang dituju. Sebelum benar-benar dipublikasikan, konten sebaiknya diperiksa sekali lagi untuk memastikan tidak ada kesalahan yang terlewat, baik dalam teks, gambar, maupun elemen interaktif lainnya. Ini adalah langkah akhir sebelum konten bisa dinikmati oleh audiens.

Proses desain dan pengembangan konten, baik melalui revisi maupun pengolahan visual, sangat penting untuk memastikan bahwa konten yang dipublikasikan dapat memberikan dampak yang maksimal kepada audiens. Setiap detail, mulai dari pemilihan kata hingga penggunaan elemen visual, harus dipertimbangkan dengan baik agar pesan yang ingin disampaikan dapat diterima dengan jelas dan mudah oleh audiens. Dengan demikian, konten yang dihasilkan tidak hanya informatif, tetapi juga menarik, relevan, dan efektif dalam mencapai tujuannya.

7. Memposting Konten ke Media Sosial Yayasan Pulih

Langkah berikutnya dalam proses pembuatan konten adalah mempublikasikan konten yang telah selesai diproduksi ke platform media sosial. Setelah konten ditinjau, disetujui, dan diperbaiki sesuai masukan dari pembimbing atau tim terkait, tahap berikutnya adalah memastikan bahwa konten tersebut siap untuk dilihat oleh publik. Di era digital saat ini, konten yang dipublikasikan secara online sangat penting karena memiliki potensi untuk menjangkau audiens yang lebih luas dalam waktu singkat. Dengan adanya publikasi ini, konten dapat diakses oleh banyak orang melalui berbagai platform, baik itu media sosial, situs web, atau aplikasi lainnya. Konten digital, menurut Husna (2019), mencakup berbagai bentuk seperti tulisan, gambar, video, atau kombinasi dari semuanya, yang telah melalui proses digitalisasi. Digitalisasi adalah proses mengubah informasi menjadi format digital yang dapat disimpan, dibaca, dan diakses secara online atau melalui perangkat elektronik lainnya. Konten digital sangat fleksibel dan bisa dibagikan melalui berbagai saluran, termasuk media sosial, email, atau situs web. Ini memungkinkan audiens untuk mengakses konten kapan saja dan di mana saja, selama mereka memiliki koneksi internet.

Sebelum mempublikasikan konten, langkah penting lainnya adalah berbagi draf final dengan tim media sosial. Ini adalah bagian dari proses kolaborasi, di mana tim lain bisa memberikan masukan terakhir sebelum konten benar-benar diposting. Proses ini membantu memastikan bahwa semua elemen, mulai dari teks, gambar, hingga video, sudah tepat dan sesuai dengan standar yang diharapkan. Terkadang, tim media sosial juga akan memeriksa apakah ada hal-hal teknis yang perlu disesuaikan, seperti ukuran gambar atau format video, agar sesuai dengan spesifikasi platform media sosial yang digunakan. Sebelum konten diposting, praktikan memastikan bahwa semua elemen konten sudah sesuai. Gambar atau video yang akan diposting diperiksa kembali untuk memastikan kualitasnya, baik dari segi resolusi maupun tampilan. Teks yang menyertai gambar atau video juga ditinjau, memastikan bahwa pesan yang ingin disampaikan sudah jelas dan mudah dipahami oleh audiens. Hal ini penting karena konten yang tidak jelas atau tidak menarik dapat mengurangi minat audiens untuk terlibat lebih jauh dengan konten tersebut. Proses publikasi juga melibatkan beberapa langkah teknis. Praktikan harus memastikan bahwa konten diunggah pada waktu yang tepat, sesuai dengan strategi

media sosial yang telah direncanakan. Misalnya, ada waktu-waktu tertentu di mana audiens lebih aktif di media sosial, seperti pada jam istirahat siang atau malam hari setelah jam kerja. Menentukan waktu publikasi yang tepat dapat meningkatkan jumlah audiens yang melihat dan berinteraksi dengan konten.

Setelah konten diposting di Instagram, tugas praktikan tidak berhenti di situ. Praktikan juga bertanggung jawab untuk memantau kinerja konten yang telah dipublikasikan. Instagram menyediakan berbagai alat analitik yang memungkinkan admin untuk melihat statistik kinerja konten, seperti berapa banyak orang yang melihat konten, berapa banyak yang memberikan like atau komentar, dan berapa banyak yang membagikan konten tersebut. Data-data ini sangat penting untuk mengevaluasi keberhasilan konten dan menentukan apakah ada hal-hal yang perlu diperbaiki untuk publikasi konten berikutnya. Selain itu, praktikan juga bertugas untuk aktif membalas komentar dari audiens.

Sebagai admin media sosial, praktikan juga memantau jangkauan konten yang telah diposting. Jangkauan menunjukkan seberapa banyak orang yang melihat konten tersebut. Semakin luas jangkauan konten, semakin besar potensi konten untuk memberikan dampak, baik dalam hal edukasi maupun kesadaran mengenai isu yang diangkat. Jika jangkauan konten terasa kurang memuaskan, praktikan bisa mendiskusikan strategi baru dengan tim media sosial, seperti penggunaan iklan berbayar atau kolaborasi dengan influencer, untuk meningkatkan visibilitas konten. Selain memantau jangkauan, praktikan juga mengevaluasi tingkat interaksi atau engagement yang dihasilkan dari konten yang dipublikasikan. Engagement mencakup berbagai bentuk interaksi, seperti like, komentar, dan share. Semakin tinggi tingkat engagement, semakin sukses konten dalam menarik perhatian dan minat audiens. Oleh karena itu, penting untuk terus memantau dan menganalisis engagement dari setiap konten yang dipublikasikan.

Melalui seluruh proses ini, praktikan tidak hanya belajar tentang cara membuat dan mempublikasikan konten, tetapi juga memahami pentingnya pengelolaan media sosial secara keseluruhan. Mulai dari perencanaan, pembuatan konten, hingga evaluasi pascaproduksi, semuanya merupakan bagian dari upaya untuk memastikan bahwa konten yang dipublikasikan dapat memberikan dampak yang positif dan bermanfaat bagi audiens. Proses ini juga mengajarkan praktikan tentang pentingnya

komunikasi digital dan cara-cara yang efektif untuk menyampaikan pesan melalui media sosial.

Dengan demikian, publikasi konten di Instagram bukan hanya sekadar tugas memposting, tetapi merupakan bagian dari strategi yang lebih besar untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang berbagai isu psikologis, kesehatan mental, gender, dan isu-isu sosial lainnya. Melalui peran ini, praktikan dapat memberikan kontribusi nyata dalam menyebarkan informasi yang bermanfaat dan berdampak positif bagi masyarakat luas. Berikut adalah contoh postingan yang berhasil diunggah oleh praktikan:



3.4 Kendala Yang Dihadapi

Dalam menjalani tugas sebagai staf media dan publikasi di Yayasan Pulih, praktikan sering menghadapi berbagai tantangan, baik yang berasal dari faktor internal maupun eksternal. Berikut kendala yang dihadapi:

3.4.1 Kesulitan mencari ide konten

Salah satu kendala internal yang dihadapi adalah kesulitan dalam mencari ide konten yang berbeda dari anak-anak magang lainnya serta konten-konten yang telah dibuat sebelumnya di Yayasan Pulih. Praktikan terkadang mengalami kebingungan dalam mencari topik yang unik untuk Yayasan Pulih, terutama dalam memastikan bahwa konten yang diangkat dapat memberikan dampak positif sekaligus relevan bagi audiens.

Kesulitan ini muncul karena hampir semua isu telah dibahas di Yayasan Pulih. Oleh karena itu, praktikan harus berpikir kreatif mungkin dalam mencari ide konten yang tetap selaras dengan pendekatan Yayasan Pulih.

3.4.2 Menentukan Tema atau Konten yang tidak kontroversial

Selain itu, kendala eksternal yang sering muncul adalah menentukan tema atau isu konten yang tidak menimbulkan kontroversi. Di era digital, di mana warganet sangat aktif memberikan tanggapan, membuat konten yang tidak menimbulkan kontroversi menjadi tantangan tersendiri. Praktikan terkadang ingin mengangkat topik yang sedang viral atau ramai diperbincangkan, namun harus mempertimbangkan dampak dari konten tersebut. Yayasan Pulih, sebagai lembaga yang berfokus pada inklusivitas dan penguatan masyarakat, tidak ingin konten yang dipublikasikan terkesan tidak netral, provokatif, atau menyinggung pihak tertentu. Oleh karena itu, praktikan harus mampu menyeimbangkan antara keinginan untuk membuat konten yang menarik dan relevan dengan tren, serta tetap menjaga agar konten tersebut tidak menimbulkan polemik di kalangan warganet. Setiap konten yang dibuat harus dipertimbangkan dengan matang, mulai dari pemilihan topik, cara penyampaian, hingga potensi respons dari audiens. Praktikan juga harus memastikan bahwa setiap konten yang diproduksi tetap sesuai dengan misi Yayasan Pulih dan menjaga sikap netralitas, serta tidak menyinggung pihak-pihak tertentu, demi menjaga integritas organisasi dan misinya dalam memberdayakan masyarakat.

3.5 Cara Mengatasi Kendala

Terdapat beberapa cara yang dilakukan untuk mengatasi kendala yang terjadi selama proses kerja profesi, sebagai berikut:

3.5.1 Mencari Referensi ide dari berbagai media sosial

Untuk mengatasi kendala internal dalam mencari ide konten, salah satu strategi yang dilakukan adalah mencari referensi dari berbagai media sosial. Media seperti Twitter/X, Instagram, Facebook, dan TikTok sering menjadi sumber inspirasi karena di platform-platform tersebut banyak dibahas tren dan isu terkini yang dapat diangkat menjadi konten. Dengan memantau media sosial secara rutin, praktikan bisa mendapatkan ide yang relevan dengan fokus Yayasan Pulih, seperti inklusivitas gender, kekerasan berbasis gender, serta isu-isu psikososial. Selain itu, praktikan juga perlu lebih sering membaca referensi dari berita atau mengikuti perkembangan kasus-kasus yang sedang hangat di berbagai kanal media. Dengan strategi ini, ide-ide konten dapat dihasilkan dengan lebih mudah dan relevan, serta tetap menjaga kualitas dan kebermanfaatan konten bagi audiens.

3.5.2 Membuat Judul Konten yang netral atau tujuan tersirat

Untuk mengatasi kendala eksternal dalam memilih tema konten yang tidak kontroversial, penting bagi praktikan untuk memilih judul yang terlihat ringan dan netral. Dalam proses pembuatan konten, menghindari bahasa atau topik yang berpotensi menimbulkan perdebatan atau kontroversi adalah langkah kunci. Misalnya, saat membahas topik sensitif seperti gender atau kekerasan berbasis gender, konten dapat dirancang dengan pendekatan edukatif yang tidak memihak atau menyerang pihak tertentu, melainkan lebih fokus pada pemberdayaan, inklusivitas, dan penyadaran. Dengan demikian, konten dapat menyampaikan pesan penting tanpa menimbulkan reaksi negatif dari audiens. Selain itu, praktikan harus terus berkoordinasi dengan tim dan memastikan bahwa konten yang dibuat tetap sesuai dengan visi Yayasan Pulih, yang menekankan pada kedamaian, netralitas, dan penghormatan terhadap berbagai perspektif. Pendekatan ini akan membantu konten tetap informatif dan bermanfaat, tanpa menimbulkan konflik atau kesalahpahaman di kalangan warganet.

3.6 Pembelajaran Yang Diperoleh dari Kerja Profesi

Selama 1 bulan, dari periode 1 Agustus hingga 31 Agustus 2024, praktikan menjalani kerja profesi di Yayasan Pulih, tepatnya pada Divisi Media & Publikasi. Dalam waktu satu bulan tersebut, praktikan menyelesaikan total 150 jam kerja secara on-site, dengan bimbingan langsung dari Manajer Divisi Media & Publikasi. Peran utama dari divisi ini adalah menciptakan konten psikoedukasi yang akan dipublikasikan melalui berbagai platform media sosial Yayasan Pulih. Konten ini berfokus pada berbagai isu terkait psikologi, kesehatan mental, kekerasan berbasis gender, dan relasi sehat. Sebagai bagian dari tim, praktikan bertanggung jawab untuk merancang konten yang informatif, mudah dipahami, dan relevan dengan audiens Yayasan Pulih.

Selama menjalani kerja profesi, praktikan dapat mengaplikasikan beberapa teori yang telah dipelajari selama masa perkuliahan. Mata kuliah seperti Pengantar Psikologi membantu praktikan memahami dasar-dasar perilaku manusia dan cara penyampaiannya dalam konteks psikoedukasi. Psikologi Klinis, yang mempelajari berbagai jenis gangguan mental dan cara penanganannya, sangat relevan ketika praktikan membuat konten tentang kesehatan mental dan memberikan informasi yang mendidik kepada masyarakat. Sementara itu, mata kuliah Psikologi dalam Kehidupan Sehari-hari memberikan wawasan kepada praktikan tentang cara mengaitkan teori psikologi dengan situasi nyata yang dihadapi individu dalam kehidupan sehari-hari, sehingga konten yang dibuat menjadi lebih aplikatif dan dekat dengan keseharian audiens. Selain itu, mata kuliah Gender, Kerja, dan Tempat Kerja juga memiliki relevansi yang kuat dalam pekerjaan ini. Topik gender dan kekerasan berbasis gender merupakan isu yang sering diangkat oleh Yayasan Pulih, sehingga pemahaman tentang teori gender sangat membantu dalam menyusun konten yang lebih sensitif, inklusif, dan netral. Praktikan belajar bagaimana menyampaikan isu gender dan kekerasan tanpa memihak atau memicu kontroversi.

Selama satu bulan bekerja, praktikan juga mendapatkan pengalaman nyata dari dunia kerja, seperti bagaimana bekerja dalam tim, berkoordinasi dengan berbagai pihak, dan menghadapi tantangan dalam proses pembuatan konten. Tantangan seperti mencari ide konten yang relevan, menentukan tema yang tidak kontroversial, serta menyesuaikan konten dengan standar Yayasan Pulih menjadi bagian dari pembelajaran yang berharga bagi praktikan. Di samping itu, pengalaman

kerja ini memberikan gambaran lebih luas tentang bagaimana dunia profesional berfungsi, terutama dalam bidang media dan publikasi. Praktikan belajar bagaimana menghadapi tenggat waktu, mengelola proyek, dan melakukan revisi berdasarkan masukan dari atasan atau kolega. Setiap konten yang dibuat harus melalui proses peninjauan sebelum dipublikasikan, dan praktikan berperan aktif dalam menyempurnakan draf konten berdasarkan feedback yang diberikan oleh manajer divisi. Melalui pengalaman ini, praktikan tidak hanya dapat mengembangkan keterampilan teknis dalam pembuatan konten, tetapi juga meningkatkan pemahaman tentang pentingnya komunikasi yang efektif dalam menyampaikan pesan-pesan edukatif kepada masyarakat luas. Pengalaman ini akan menjadi bekal penting bagi praktikan dalam menghadapi dunia kerja setelah lulus, terutama jika ingin berkarir di bidang media, publikasi, atau psikologi terapan.

