



14.92%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 14 FEB 2025, 10:08 AM

Similarity report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

● IDENTICAL
0.64%

● CHANGED TEXT
14.27%

Report #24801631

BAB I PENDAHULUAN 1.1. Latar Belakang Kerja Profesi Isu kesehatan selalu menjadi topik diskusi yang menarik, termasuk di antaranya masalah kesehatan mental. Saat ini, kesehatan mental telah menjadi topik yang perlu mendapatkan perhatian serius, terutama jika melihat data yang dipublikasikan oleh Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Wijaya et al., 2019). Kesehatan mental, yang lebih dikenal oleh masyarakat sebagai "mental health," kini menjadi isu global yang dihadapi oleh banyak negara. Berdasarkan penelitian, masalah kesehatan mental semakin meningkat, terutama sejak adanya pandemi COVID-19. Kesehatan mental merupakan elemen penting dalam membentuk hubungan sosial, menjaga produktivitas, keseimbangan hidup sehari-hari, serta menjaga hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitar (Novilanti, 2023). Menurut Novianti (2023), definisi kesehatan adalah kondisi yang sempurna, mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial, serta bebas dari penyakit atau gangguan. Dari definisi ini, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental cenderung mengalami kesulitan dalam menjalani hubungan sosial, kehilangan produktivitas, dan tidak mampu berkontribusi secara optimal kepada lingkungannya. Gangguan kesehatan jiwa adalah suatu kondisi yang mengganggu fungsi mental seseorang sehingga menimbulkan penderitaan atau kesulitan dalam menjalankan peran sosial. Individu dengan kesehatan mental yang baik mampu mengenali potensi dirinya,

menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya.

Gangguan kesehatan mental dibagi menjadi dua kategori: gangguan mental emosional, seperti depresi dan kecemasan, dan gangguan mental serius.

Gangguan mental emosional terjadi ketika seseorang mengalami masalah psikologis yang jika tidak ditangani dengan cepat dapat berkembang menjadi masalah yang lebih serius. Gejala umum yang dialami penderita gangguan mental emosional antara lain pikiran untuk mengakhiri hidup, ketidakmampuan melakukan hal-hal yang berarti, perasaan tidak berharga, kehilangan minat terhadap berbagai aktivitas, dan kesulitan dalam

menjalankan tugas sehari-hari (Rivki et al., 2021). Akan tetapi, pemahaman masyarakat Indonesia mengenai isu kesehatan mental masih sangat tergolong rendah.

Hal ini terlihat dari data yang menunjukkan bahwa 14% orang dengan gangguan jiwa pernah mengalami pemasangan seumur hidup, dan 31,5% di antaranya dipasang dalam tiga bulan terakhir. Selain itu, 91% dari mereka yang mengalami gangguan jiwa tidak mendapatkan penanganan yang memadai, sementara hanya 9% yang berhasil ditangani. Kurangnya penanganan yang tepat ini menunjukkan terbatasnya fasilitas kesehatan mental serta rendahnya pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental (Arini1 et al., 2022). Adanya fenomena tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan jiwa di Indonesia masih sering menghadapi stigma yang dapat berdampak buruk bagi penderitanya, seperti diskriminasi dan pengucilan dari masyarakat. Stigma ini dapat menghambat proses penyembuhan dan pemulihan penderitanya, serta membuat mereka yang mengalami gangguan jiwa enggan berbicara atau berkonsultasi dengan ahlinya. Faktanya, berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, sebanyak 12 juta orang berusia di atas 15 tahun mengalami depresi, dan 19 juta orang mengalami gangguan mental emosional. Oleh karena itu, masyarakat perlu diberikan edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental (Rivki et al., 2021). Melihat fenomena yang ada, nampaknya masyarakat Indonesia masih kurang menyadari pentingnya masalah kesehatan mental.

Untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat akan pentingnya kesehatan jiwa, salah satu cara yang dapat digunakan adalah melalui

pembelajaran berbasis psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan intervensi yang dapat diterapkan pada individu, keluarga, atau kelompok dengan tujuan mendidik peserta tentang tantangan penting dalam hidup. **13** Intervensi ini juga membantu peserta untuk mengembangkan sumber dukungan dan jaringan sosial, serta membangun 2 keterampilan coping dalam menghadapi berbagai tantangan. Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan utama psikoedukasi antara lain: (a) Mendidik peserta tentang tantangan hidup, (b) Membantu peserta mengembangkan sumber daya dan dukungan sosial, (c) Mengembangkan keterampilan coping untuk menghadapi tantangan, (d) Membangun dukungan emosional, (e) Mengurangi stigma yang dirasakan peserta, (f) Mengubah sikap dan keyakinan peserta mengenai suatu gangguan, (g) Mengidentifikasi dan mengeksplorasi perasaan terhadap suatu masalah, (h) Mengembangkan keterampilan dalam pemecahan masalah, dan (i) Meningkatkan kemampuan intervensi krisis (Buana, 2021). Psikoedukasi disampaikan dalam bentuk informasi yang sistematis, terstruktur dan didaktik tentang penyakit dan pengobatannya. Pendekatan ini juga mengintegrasikan aspek emosional yang membantu individu mengatasi penyakitnya. Salah satu model yang umum digunakan adalah psikoedukasi berbasis informasi yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan guna meningkatkan kesadaran kelompok tentang penyakit dan berkontribusi dalam penatalaksanaan penderitanya (Buana, 2021). Tujuan dari program psikoedukasi adalah untuk meningkatkan pemahaman klien terhadap masalah yang dihadapinya dan meningkatkan kemampuannya dalam berfungsi di lingkungan. **29** Cara penyampaian psikoedukasi dapat dilakukan secara langsung misalnya melalui konseling, atau menggunakan media baik cetak maupun elektronik. Melalui psikoedukasi, masyarakat yang sebelumnya kurang paham menjadi lebih berpengetahuan dan memahami pentingnya masalah kesehatan mental terkait psikologi diri sendiri dan orang lain. Psikoedukasi dilakukan dengan memberikan informasi yang berguna dan relevan mengenai masalah psikologis, dengan tujuan untuk mendorong perubahan dan perkembangan pada individu (Buana, 2021). Saat ini, psikoedukasi dapat dengan mudah dilaksanakan kapan saja dan di mana saja, terutama di

era globalisasi dan teknologi tinggi, di mana banyak orang sangat mengandalkan digital sebagai sumber pengetahuan baru. Berbagai platform media sosial juga menyediakan konten secara online, memungkinkan masyarakat untuk mendapatkan edukasi dengan mudah hanya melalui ponsel, baik dalam bentuk postingan, artikel, video, podcast, dan lain-lain. Oleh karena itu, praktikkan berkeinginan untuk berpartisipasi dalam psikoedukasi secara online guna meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai isu-isu psikologis, kesehatan mental, gender, dan sebagainya. Praktikkan menjalani mata kuliah kerja profesi yang merupakan syarat kelulusan sesuai dengan buku panduan kerja profesi dalam (Setiawan & Soerjoatmodjo, 2021).

Program kerja profesi ini sesuai dengan profil lulusan dari program studi Psikologi, seperti HRD officer, social marketer, asisten peneliti, tenaga pendidik, konselor, fasilitator, dan konsultan.

30 Dalam kerja profesi ini, mahasiswa dapat menerapkan teoriteori yang telah dipelajari selama perkuliahan sesuai dengan kompetensi program studi. **2** Praktikkan melaksanakan kerja profesi di Yayasan Pulih, lembaga yang memberikan layanan bagi masyarakat korban kekerasan atau gangguan psikologis melalui dukungan dan program penguatan.

Selama menjalani mata kuliah ini, praktikkan bekerja di bagian media dan publikasi, yang berfokus pada psikoedukasi melalui pembuatan artikel dan konten media sosial terkait isu gender, kesehatan mental, relasi sehat, serta isu psikologis lainnya. Dengan demikian, kerja profesi di Yayasan Pulih sesuai dengan profil lulusan, seperti social marketer, yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai berbagai isu penting. Selama menjalani kerja profesi di Yayasan Pulih, praktikkan berharap tidak hanya mendapatkan pengalaman kerja, tetapi juga mampu mencapai pembelajaran secara umum, termasuk dalam hal sikap, pengetahuan, dan keterampilan, baik umum maupun khusus, yang relevan saat menjadi lulusan psikologi. Seperti yang dijelaskan dalam buku kurikulum Universitas Pembangunan Jaya (Setiawan & Soerjoatmodjo, 2021), salah satu capaian yang harus dipenuhi adalah memiliki sikap yang menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan serta menginternalisasikan nilai, norma, dan etika akademik.

Keterampilan yang dikembangkan mencakup kemampuan berpikir logis, kritis, dan inovatif dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, serta bertanggung jawab atas hasil kerja. Selain itu, praktikan juga harus menguasai konsep dan teori psikologi untuk mengevaluasi perilaku dan 4 proses mental individu, serta menerapkan prinsip-prinsip psikologi yang berkaitan dengan sikap dan perilaku. Praktikan juga berharap dapat memperluas pengetahuan tentang isu-isu psikologis di masyarakat dengan berpartisipasi dalam pembuatan konten edukatif, seperti artikel dan konten media sosial, yang menghubungkan teori-teori psikologi yang dipelajari selama masa perkuliahan. Dengan demikian, praktikan dapat membantu masyarakat untuk lebih sadar dan memahami pentingnya kesehatan mental serta isu-isu terkait lainnya. 40 1.2.

40 Maksud dan Tujuan Kerja Profesi 1.2 1. Maksud Kerja Profesi Maksud Pelaksanaan Kerja Profesi di Universitas Pembangunan Jaya, yaitu: a. Mempelajari Bidang Kerja Tertentu dalam Kerja Profesi Dalam menjalankan kerja profesi di Yayasan Pulih, praktikan dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang tata kelola dalam konten publikasi media sosial, baik dalam bentuk desain visual maupun penulisan artikel yang edukatif dan mudah dipahami. Hal ini bertujuan agar masyarakat semakin menyadari pentingnya topik yang disajikan dalam konten tersebut. b. Melaksanakan Kerja Profesi Sesuai dengan Latar Belakang Pendidikan Pelaksanaan kerja profesi di Yayasan Pulih ini bertujuan agar praktikan dapat mempelajari lebih lanjut isu-isu psikologis yang terjadi di masyarakat, terutama yang terkait dengan kesehatan mental, gender dan perempuan, serta psikososial, dengan mengaitkannya pada teori psikologi yang sesuai. Praktikan juga membagikan konten melalui media sosial yang banyak diakses oleh masyarakat, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran, memberikan wawasan, serta pandangan positif pada isu-isu tersebut. 5 1.2.2. Tujuan Kerja Profesi Tujuan pelaksanaan kerja profesi yang diharapkan dapat dicapai selama magang di Yayasan Pulih antara lain sebagai berikut: a. Memperoleh wawasan baru tentang bidang media dan publikasi yang dilakukan oleh lembaga nirlaba independen di bidang psikososial. b. Mendapatkan

pengalaman kerja dalam menjalankan tugas-tugas yang dilakukan di Yayasan Pulih, memahami isu-isu yang ada, serta meningkatkan kemampuan dan keterampilan praktikan dalam dunia kerja. c. Mempelajari isu-isu terkait perempuan dan gender, kesehatan mental, serta isu sosial lainnya, dengan mengaplikasikannya menjadi media yang bermanfaat dan edukatif. Selain itu, tujuan kerja profesi yang terdapat dalam pedoman laporan kerja profesi (Setiawan & Soerjoatmodjo, 2021) adalah sebagai berikut: a. Memberikan gambaran kepada mahasiswa tentang dunia kerja. b. **7 12** Meningkatkan wawasan pengetahuan, pengalaman, kemampuan, dan keterampilan mahasiswa dalam dunia kerja sesuai kompetensi program studi (Prodi). c. Mendapatkan umpan balik bagi program studi (Prodi) dalam penyempurnaan kurikulum berkelanjutan agar selaras dengan tuntutan industri dan masyarakat. d. **8** Menjalin kerja sama antara program studi (Prodi) maupun Universitas Pembangunan Jaya dengan instansi/perusahaan.

1 7 1.3 Tempat Kerja Profesi Yayasan Pulih adalah organisasi nirlaba independen yang bergerak di bidang psikososial, dengan fokus pada pencegahan, penanganan, dan pemulihan trauma psikologis serta masalah psikologis yang dialami 6 perempuan dan anak-anak. **3** Yayasan ini memiliki tiga kantor, dengan kantor pusat berlokasi di Jalan Teluk Peleng 63 A, Kompleks AL-Rawa Bambu, Pasar Minggu, Jakarta Selatan 12520 (Yayasan Pulih, 2017).

Praktikan memilih melaksanakan kerja profesi di Yayasan Pulih karena yayasan ini berfokus pada pembuatan konten edukatif terkait kesehatan mental, kesetaraan gender, dan masalah sosial sehari-hari. Konten edukatif tersebut diunggah melalui media sosial Yayasan Pulih, termasuk situs web, Instagram, Twitter, dan Facebook, dengan tujuan memberikan pemahaman lebih mendalam dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang isu-isu tersebut. **8** 1.4 Jadwal

Pelaksanaan Kerja Profesi Kerja Profesi dilaksanakan mulai tanggal 1 Agustus 2024 dan berakhir pada tanggal 31 Agustus 2024 dengan total jam kerja sebanyak kurang lebih 150 jam. **8** Ketentuan durasi kerja profesi yang dilakukan oleh Praktikan yaitu minimal bekerja selama 150 jam. Sesuai dengan ketentuan tersebut, Praktikan telah memenuhi durasi Kerja Profesi lebih dari 150 jam, yaitu 176 jam atau setara dengan 31 hari. **8 38** Kegiatan kerja

profesi ini dilaksanakan secara langsung atau WFO (Work From Office). 7 8 11 34 Jadwal pelaksanaan kegiatan Kerja Profesi dilakukan dari hari Senin hingga Jumat, dimulai pukul 09.00 hingga 17.00 WIB. BAB II TINJAUAN UMUM TEMPAT KERJA PROFESI 2.1. Sejarah Instansi/Perusahaan Yayasan Pulih adalah organisasi nirlaba yang bersifat profesional dan independen dalam bidang psikososial. Lembaga ini didirikan untuk menyediakan layanan psikologis yang mudah diakses bagi individu yang membutuhkan. Secara resmi berdiri pada 24 Juli 2002, Yayasan Pulih memiliki akta pendirian yang menegaskan misinya dalam pencegahan, penanganan, serta pemulihan trauma psikologis dan permasalahan psikososial. 14 Layanannya mencakup individu, keluarga, serta kelompok dari berbagai usia dan latar belakang, termasuk mereka yang mengalami 7 kesulitan dalam beradaptasi akibat kekerasan, baik dalam bentuk fisik, psikis, seksual, maupun kekerasan lainnya, baik langsung maupun tidak langsung. Sejak awal, Yayasan Pulih bertujuan untuk menjembatani kesenjangan antara kebutuhan psikologis masyarakat dan ketersediaan tenaga profesional, menyediakan layanan bagi korban kekerasan serta konflik, serta berkomitmen dalam memutus rantai kekerasan demi mencegah korban baru di masa mendatang. 1 Selain itu, Yayasan Pulih juga memberikan dukungan kepada pekerja kemanusiaan yang rentan terhadap kelelahan emosional dan trauma sekunder akibat pekerjaan mereka. Latar belakang pendirian Yayasan Pulih didasarkan pada beberapa faktor utama, antara lain: 1. Keterbatasan tenaga psikolog dibandingkan dengan kebutuhan yang ada di masyarakat. 2. Meningkatnya kasus kekerasan dan konflik di berbagai daerah yang memerlukan dukungan psikologis. 3. Upaya untuk menghentikan siklus kekerasan agar tidak terus berulang. 1 2 4. Kepedulian terhadap kondisi pekerja kemanusiaan yang berisiko mengalami burn-out serta kelelahan emosional akibat tugas mereka. Pada tahun 2004, Yayasan Pulih memperluas jangkauan layanannya dengan mendirikan kantor di Ambon untuk membantu masyarakat terdampak konflik antaragama. Kemudian, setelah bencana tsunami di Aceh pada 2005, yayasan ini memberikan dukungan psikologis bagi para korban, yang akhirnya mengarah pada pembentukan kantor pusat

di Aceh guna menyediakan layanan konseling dan psikolog meskipun dengan kapasitas yang masih terbatas saat itu. Seiring perkembangannya, hingga tahun 2017, Yayasan Pulih telah memiliki tiga kantor mandiri, yaitu kantor pusat di Pasar Minggu, Jakarta Selatan; kantor di Aceh; serta Pulih@the Peak yang berlokasi di Kebayoran Baru, Jakarta Selatan. Berdasarkan data Administrasi Hukum Umum (AHU), alamat resmi kantor pusat Yayasan Pulih terdaftar di Jl. Teluk Peleng No. 467 63 A, Komplek Angkatan Laut, Rawa Bambu, Pasar Minggu, Jakarta Selatan 12520. Gambar 2. 1 Logo Yayasan

Pulih 8 2.1 1 2 3 4 5 6 1. Visi dan Misi Yayasan pulih memiliki Visi dan Misi yaitu sebagai berikut: Visi: Terwujudnya masyarakat sejahtera dan tangguh melalui penguatan psikososial yang menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan dan HAM. 1 2 3 5 Misi: 1. 1 2 5 6 Mengutamakan penguatan psikososial untuk masyarakat dalam pelayanan publik. 1 2 3 5 6 2. Memperkuat peran psikologis dalam proses hukum untuk mendukung tercapainya keadilan dalam penanganan kasus kekerasan. 3. Menguatkan kapasitas psikososial lembaga dan pekerja kemanusiaan. 4. Menjadikan Pulih sebagai lembaga acuan utama dalam model penguatan psikososial bagi penanganan kekerasan pada kelompok rentan. 5. Mengembangkan Pulih sebagai organisasi yang kompeten, terjangkau, terpercaya, mandiri, dan terus berkembang. 1 2 3 6 2.2.

Struktur Organisasi Struktur hierarkis dalam organisasi, sebagaimana dijelaskan oleh Aamodt (2014), merupakan sistem yang terorganisir secara baik dengan tingkat otoritas yang jelas. Manajemen senior berada di puncak hierarki, mengendalikan keputusan strategis, sementara tingkat bawah melaksanakan tugas-tugas spesifik sesuai arahan dari atas (Aamodt, 2014). Komunikasi dalam struktur ini bersifat formal dan mengalir dari atas ke bawah, memastikan seluruh anggota organisasi memahami kebijakan dan prosedur yang harus diikuti (Aamodt, 2014). Struktur ini mendukung efisiensi operasional dalam lingkungan yang stabil serta memudahkan pengawasan dan pengendalian proses kerja (Aamodt, 2014). Namun, kekakuan sistem hierarkis dapat membatasi fleksibilitas dan inovasi, karena perubahan perlu melalui berbagai tingkatan persetujuan sebelum

diimplementasikan (Aamodt, 2014). Oleh karena itu, meskipun struktur hierarkis memiliki manfaat dalam hal keteraturan dan konsistensi, organisasi perlu mengevaluasi dan menyesuaikan struktur ini agar tetap responsif dan kompetitif dalam lingkungan yang dinamis (Aamodt, 2014). Yayasan Pulih mengadopsi struktur organisasi hierarkis yang mencerminkan pendekatan tradisional dalam pembagian otoritas dan tanggung jawab (Aamodt, 2014). Di tingkat tertinggi, Dewan Pembina memberikan arahan strategis, sementara Dewan Pengawas mengawasi kepatuhan terhadap standar dan regulasi. Direktur Eksekutif, yang bertanggung jawab kepada Dewan Pengawas, mengelola operasional sehari-hari dan mengoordinasikan Deputi Program serta berbagai departemen, seperti Keuangan, SDM, Klinik, Media & Publikasi, dan GA. Setiap departemen dipimpin oleh manajer yang bertanggung jawab atas staf dan aktivitas di dalam departemen tersebut. Struktur ini memungkinkan Yayasan Pulih menjaga efisiensi dan efektivitas dalam mencapai tujuan organisasi serta memastikan setiap anggota tim memiliki peran yang jelas dan terdefinisi dengan baik. 2.2

1 4 1. Dewan Pembina Dewan Pembina merupakan kedudukan tertinggi dalam keseluruhan struktur organisasi di Yayasan Pulih. 1 2 3 4 5 Dewan ini diketuai oleh Livia Iskandar dengan tiga anggotanya, yaitu E. Kristi Poerwandari, Irma S. Martam, dan Sahawiyah. Dewan Pembina menjalankan tugasnya dengan melakukan koordinasi terkait keseluruhan aktivitas yang dilakukan oleh Yayasan Pulih. 10 Gambar 2. 1 4 1 Struktur Organisasi Dewan Pembina Yayasan Pulih 2.2

2 Dewan Pengawas Dewan pengawas bertugas dalam mengawasi pekerjaan kegiatan yang dilakukan oleh pengurus harian agar tetap berada dalam jalannya dan sesuai dengan visi dan misi dari Yayasan Pulih. Dewan Pengawas juga bertanggung jawab pada kerja sama yang dilakukan oleh Yayasan Pulih.

4 Dewan Pengawas di Yayasan Pulih terdiri dari ketua dengan dua anggota. 22 Struktur organisasi dewan pengawas, sebagai berikut: Gambar 2. 1 4 22 2 Struktur Organisasi Dewan Pengawas Yayasan Pulih Gambar 2. 2 Struktur Organisasi Dewan Pengawas Yayasan Pulih 11 2.2 3. Dewan Pengurus Dewan Pengurus merupakan bagian dari struktur yang turut serta dalam pengelolaan program kegiatan di Yayasan Pulih. 4 Dewan Pengurus di Yayasan Pulih terdiri dari

ketua, wakil ketua, dan tiga anggota. Struktur organisasi Dewan Pengurus adalah sebagai berikut: Gambar 2. 1 4 3 Struktur Organisasi Dewan Pengurus Yayasan Pulih 2.2

4. 4 Pengurus Harian Pengurus harian dalam Yayasan Pulih, bertugas untuk menjalankan kegiatan umum yang ada di Yayasan Pulih serta dapat menjalankan program yang dilakukan bersama dengan pihak yang ingin bekerjasama dengan Yayasan Pulih. Pengurus harian di Yayasan Pulih terdiri dari beberapa Jabatan kepengurusan memiliki tugas masing-masing di dalamnya. Struktur organisasi pengurus harian, sebagai berikut: 12 Gambar 2. 4 Struktur Organisasi Pengurus Harian Yayasan Pulih 2.3. Kegiatan Umum Instansi/Perusahaan Kegiatan umum di Yayasan Pulih mencakup layanan yang dilakukan bagi individu untuk pengembangan dan pemulihan, seperti beberapa layanan 13 psikologis, program penguatan dan pemulihan psikososial, pelatihan, serta psikoedukasi (Pulih, 2017d). Dalam layanan dan program tersebut terdapat berbagai bentuk kegiatan yang dilaksanakan.

2.3.1 Layanan Psikologi Layanan psikologi Yayasan Pulih ditujukan untuk membantu pemulihan individu atau kelompok yang membutuhkan bantuan dan dukungan. Yayasan Pulih menawarkan beberapa program di bidang layanan psikologis, termasuk konseling psikologis dan evaluasi psikologis. Konseling dan penilaian psikologis ditujukan kepada orang-orang yang terganggu secara psikologis oleh peristiwa-peristiwa seperti kekerasan, konflik, bencana alam, dan pengalaman traumatis lainnya. Layanan ini terbuka untuk individu dan kelompok dari semua latar belakang, dari anak-anak hingga orang dewasa. Untuk mendapatkan konseling atau layanan psikologis lainnya, silakan menghubungi Yayasan Pulih pada hari dan jam kerja. Sistem layanan psikologi yang tersedia dapat dijalankan secara daring dan luring.

2.3.2 Program Penguatan dan Pemulihan Psikososial Yayasan Pulih juga menyediakan program pemberdayaan dan pemulihan psikososial yang bertujuan untuk memperkuat dan membuat tangguh individu dan kelompok yang menghadapi masalah dan kesulitan. Pemulihan psikososial ini berkaitan dengan kesehatan mental, emosional, dan keadaan sosial seseorang atau kelompok, yang memungkinkan individu atau kelompok tersebut kembali menjalani kehidupan

sehari-hari (Zakarila, 2019). Program ini menysasar korban dan penyintas kekerasan, korban diskriminasi, dll., dan mendukung proses pemulihan psikososial mereka (Pulih, 2017a). 2.3.3 Media dan Publikasi Yayasan Pulih juga menyediakan layanan psikologis kepada korban dan mereka yang membutuhkan pemulihan kesehatan mental. Yayasan Pulih juga berperan aktif dalam menyediakan konten edukasi kepada masyarakat tentang wawasan, pengetahuan, dan insentif berbasis psikologi yang relevan. Divisi Media dan Publikasi Yayasan Pulih, dalam editorialnya tentang tema pendidikan, berfokus pada masalah psikososial yang dihadapi 14 banyak orang di masyarakat. **1** Ini termasuk masalah gender, kelompok yang lebih rentan terhadap kekerasan seksual seperti perempuan dan anak-anak, hubungan yang sehat dengan keluarga dan teman, dan kesehatan mental. Departemen ini memanfaatkan media sosial milik Yayasan Pulih, yaitu Instagram, Twitter, Facebook, dan YouTube untuk menyebarkan konten edukasi. Media sosial ini ditangani oleh departemen Media dan Publikasi. 2.3.3 Psikoedukasi Kegiatan lain dari Yayasan Pulih adalah menyediakan berbagai program psikoedukasional untuk membantu individu atau kelompok memahami berbagai isu psikologis yang umum dibahas, terutama yang terkait dengan kesehatan mental, gender, dan aspek psikososial. Program psikoedukasi yang ditawarkan meliputi pengembangan kapasitas anggota Pulih dan psikolog terkait, kegiatan penjangkauan, penyelenggaraan seminar dan pelatihan, serta kerja sama dengan berbagai pemangku kepentingan seperti Kementerian Sosial (Kemensos) dan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) dalam layanan konseling. Selain itu, Yayasan Pulih juga terlibat dalam penerbitan media pendidikan, program magang, dan penyebaran informasi tentang psiko-edukasi. **9 19** BAB III 15 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, brainstorming /curah pikl iranl
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 16 176 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.

25 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). 17 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 seringkali secara langsung menyampaikan manfaat konten atau menimbulkan pertanyaan yang membuat audiens tertarik untuk mencari jawabannya.

3. 2 Judul dan tema konten psikologi Mengapa Masih Sedikit masyarakat yang Tidak Mau Stigmatisasi Akses Bantuan Kesehatan Mental? 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 Refleksi dapat? Cara cepat untuk menenangkan diri disaat terdiagnosis 19 Tema Judul Motivasi memiliki gangguan mental 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 20 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. **13** 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. 21

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. 22

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. 23 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 23 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. 24 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. **37** 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. **32** 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, 26 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. **18** Konten digital, menurut Husna (2019), mencakup berbagai bentuk seperti tulisan, gambar, video, atau kombinasi dari semuanya, yang telah melalui proses digitalisasi. **28** Digitalisasi adalah proses mengubah informasi menjadi format digital yang dapat disimpan, dibaca, dan diakses secara online atau melalui perangkat elektronik lainnya. **17** Konten digital sangat fleksibel dan bisa dibagikan melalui berbagai saluran, termasuk media sosial, email, atau situs web. **17 33** 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 27 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. **39** 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. **16** 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. **10** 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. **35** 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, 28 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.

18 Berikut adalah contoh postingan yang berhasil diunggah oleh praktikan: 29 3.3.

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: 3.3.1 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. 30 Kesulitan ini muncul karena hampir semua isu telah dibahas di Yayasan Pulih. Oleh karena itu, praktikan harus berpikir sekreatif mungkin dalam mencari ide konten yang tetap selaras dengan pendekatan Yayasan Pulih. 3.3.2 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.

9 27 3.4

Cara Mengatasi Kendala Terdapat beberapa cara yang dilakukan untuk mengatasi kendala yang terjadi selama proses kerja profesi, sebagai berikut: 3.4 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. 31 3.4.2

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.

3.5 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.

31 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

REPORT #24801631

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. 32 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. 11 20 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. 33

BAB IV PENUTUP 4.1. Kesimpulan Selama periode 1 Agustus hingga 31 Agustus 2024, praktikkan menjalankan kerja profesional di Yayasan Pulih,

REPORT #24801631

khususnya di Divisi Media & Publikasi. Praktikkan berhasil menyelesaikan total 150 jam kerja secara on-site dan mendapatkan bimbingan langsung dari Manajer Divisi Media & Publikasi. Tugas utama yang diemban oleh divisi ini adalah menciptakan dan mengelola konten psikoedukasi yang dipublikasikan di media sosial Yayasan Pulih. Konten-konten tersebut berfokus pada berbagai topik, seperti kesehatan mental, kekerasan berbasis gender, dan relasi sehat, dengan tujuan memberikan edukasi dan meningkatkan kesadaran kepada masyarakat luas mengenai isu-isu tersebut. Selama menjalankan kerja profesional ini, praktikkan tidak hanya berperan aktif dalam proses produksi konten tetapi juga memperoleh berbagai keterampilan berharga yang akan berguna di masa depan. Salah satu soft skill yang diperoleh adalah kemampuan adaptasi. Praktikkan harus beradaptasi dengan cepat terhadap lingkungan kerja yang baru, baik dari segi hubungan dengan rekan kerja maupun cara kerja di Yayasan Pulih. Kemampuan beradaptasi ini sangat penting untuk memastikan kelancaran dalam menjalankan tugas-tugas yang diberikan. Time management atau kemampuan mengelola waktu juga menjadi salah satu soft skill yang semakin diasah selama kerja profesional. Praktikkan harus mampu menyelesaikan tugas pembuatan konten dalam tenggat waktu yang ditentukan. Dengan adanya deadline yang ketat, praktikkan belajar bagaimana mengatur prioritas, mengelola waktu dengan lebih efektif, dan memastikan setiap tugas dapat diselesaikan tepat waktu. Selain itu, kreativitas dalam berpikir juga semakin terasah. Praktikkan harus terus mencari ide-ide segar untuk konten psikoedukasi yang menarik dan informatif, sekaligus relevan dengan audiens Yayasan Pulih. Keterampilan analisis juga menjadi salah satu aspek penting yang dikembangkan selama 34 periode kerja profesional ini. Praktikkan belajar menganalisis data dari interaksi audiens dengan konten yang telah diposting, seperti likes, shares, atau komentar, untuk mengevaluasi efektivitas konten yang telah dibuat. Selain itu, kemampuan menulis juga mengalami peningkatan signifikan. Praktikkan harus menulis konten psikoedukasi dengan bahasa yang mudah dipahami oleh audiens luas

serta menyampaikan informasi psikologis secara sederhana namun tetap akurat dan bermakna. Di samping pengembangan soft skills, praktikkan juga menerapkan berbagai hard skills yang diperoleh selama masa perkuliahan. Dalam konteks pembuatan konten psikoedukasi, praktikkan dapat mengaplikasikan pengetahuan yang didapat dari mata kuliah seperti Pengantar Psikologi, Psikologi Klinis, dan Gender, Kerja, dan Tempat Kerja. Pengetahuan ini membantu praktikkan memahami cara menyusun materi edukatif yang akurat, berbasis teori, dan relevan dengan isu-isu sosial yang diangkat oleh Yayasan Pulih. Selain itu, praktikkan juga belajar bagaimana menggunakan berbagai platform media sosial secara efektif untuk mempublikasikan konten yang sudah dibuat. Tujuan praktikkan selama menjalankan kerja profesional ini juga tercapai dengan baik. Salah satu tujuan utama adalah mendapatkan pengalaman nyata di dunia kerja yang sesungguhnya, khususnya dalam bidang media dan publikasi. Pengalaman ini memberikan gambaran tentang bagaimana proses produksi konten psikoedukasi berjalan dari awal hingga akhir, mulai dari ide, penulisan, revisi, hingga publikasi. Selain itu, praktikkan juga memperoleh pemahaman lebih mendalam mengenai cara berkomunikasi yang efektif dengan audiens melalui media sosial, serta cara mengatasi berbagai tantangan yang muncul selama proses kerja. Harapan lain dari praktikkan adalah bahwa pengalaman ini dapat membantu mempersiapkannya untuk dunia kerja full-time di masa depan. Praktikkan merasa bahwa keterampilan yang diperoleh selama bekerja di Yayasan Pulih akan sangat berguna ketika nanti memasuki dunia profesional secara penuh. Selain itu, pengalaman kerja ini juga memberikan nilai tambah dalam portofolio praktikkan, yang tentunya akan bermanfaat dalam pencarian kerja di kemudian hari. Melalui berbagai tugas yang dilakukan, seperti pembuatan konten psikoedukasi yang dipublikasikan di media sosial Yayasan Pulih, praktikkan merasa bahwa pekerjaan yang dilakukan selama satu bulan ini sangat relevan dengan bidang studinya di psikologi. Praktikkan juga merasa bahwa pekerjaan ini membantu memperkuat pemahamannya tentang isu-isu yang sering dihadapi oleh masyarakat, seperti masalah kesehatan mental

dan kekerasan berbasis gender. Secara keseluruhan, kerja profesional selama satu bulan di Yayasan Pulih memberikan banyak manfaat, baik dari segi pengembangan soft skill maupun penerapan hard skill yang diperoleh selama masa perkuliahan. Praktikkan merasa bahwa pengalaman ini merupakan langkah penting dalam mempersiapkan dirinya untuk karir di masa depan, khususnya dalam bidang media, publikasi, dan psikologi.

4.2. Saran Sebagai staf magang yang menjalani kerja profesi, praktikan memiliki beberapa saran untuk perusahaan dan mahasiswa, sebagai berikut: 4.2.1. Saran bagi Yayasan Pulih Kemudian terdapat beberapa saran yang diharapkan dapat meningkatkan efektivitas proses kerja di Divisi Media & Publikasi.

Pertama, sebaiknya ditambahkan posisi koordinator khusus yang bertanggung jawab untuk mengelola dan memantau alur kerja pembuatan konten. Dengan adanya koordinator, proses pengolahan konten, mulai dari pengumpulan ide, penulisan, hingga revisi, dapat berlangsung lebih cepat dan terorganisir.

Selain itu, koordinator juga dapat memastikan komunikasi yang lebih efektif antar anggota tim, sehingga tidak terjadi hambatan dalam proses produksi. Kedua, Yayasan Pulih disarankan untuk lebih sering mengangkat isu-isu yang sedang ramai diperbincangkan di masyarakat. Dengan mengaitkan konten psikoedukasi dengan topik hangat yang relevan, masyarakat akan lebih tertarik dan merasa bahwa konten tersebut penting bagi kehidupan sehari-hari mereka. Hal ini juga akan meningkatkan kesadaran dan edukasi masyarakat terkait isu-isu seperti kesehatan mental, kekerasan berbasis gender, dan relasi sehat, yang menjadi fokus Yayasan Pulih. Kombinasi antara strategi pengelolaan yang lebih efisien dan topik konten yang relevan 36 diharapkan dapat meningkatkan jangkauan serta dampak edukasi yang dihasilkan.

4.2.2. Saran bagi Mahasiswa Saran praktikan untuk mahasiswa yang ingin menjalankan kerja profesional adalah untuk memperdalam pemahaman terhadap teori-teori yang sudah dipelajari selama perkuliahan, terutama pada mata kuliah yang relevan dengan bidang kerja profesional yang akan ditempuh. Pemahaman yang mendalam ini akan mempermudah mahasiswa dalam mengaplikasikan ilmu yang diperoleh saat bekerja. Bagi mahasiswa

REPORT #24801631

yang tertarik menjalani kerja profesional di bidang penulisan konten psikoedukasi, penting untuk memperluas wawasan mengenai psikoedukasi. Mahasiswa perlu mampu berpikir kreatif dengan cepat agar dapat menciptakan konten yang menarik dan informatif. Selain itu, kemampuan berorientasi pada target sangat dibutuhkan dalam pembuatan konten, di mana mahasiswa harus mampu mencapai hasil sesuai dengan tenggat waktu yang ditentukan. Disiplin, cekatan, dan kemampuan beradaptasi juga menjadi kunci penting agar mahasiswa bisa menjalankan tugas dengan baik dan memenuhi ekspektasi tempat kerja. 37 38



REPORT #24801631

Results

Sources that matched your submitted document.

● IDENTICAL ● CHANGED TEXT

INTERNET SOURCE		
1.	4.57% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/1852/12/Bab%20II_Laporan%20KP%20Mary%20	● ●
INTERNET SOURCE		
2.	1.93% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/1876/12/12.%20BAB%20II.pdf	●
INTERNET SOURCE		
3.	1.55% repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/48752/1/LISDA%20N%20	●
INTERNET SOURCE		
4.	1.49% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/1843/12/12%20BAB%202.pdf	● ●
INTERNET SOURCE		
5.	1.39% repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/41534/1/KHUSNUL%20	●
INTERNET SOURCE		
6.	1.32% repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/73651/1/RIZKY%20F%20	●
INTERNET SOURCE		
7.	1.27% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/1843/11/11%20BAB%201.pdf	●
INTERNET SOURCE		
8.	1.22% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9565/11/Bab%20I.pdf	● ●
INTERNET SOURCE		
9.	0.61% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/3640/13/BAB%20III.pdf	●



REPORT #24801631

INTERNET SOURCE		
10. 0.53%	naon.co.id	●
	https://naon.co.id/contoh-konten-digital-marketing/	
INTERNET SOURCE		
11. 0.5%	eprints.upj.ac.id	●
	https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/10391/11/11.%20Bab%20I.pdf	
INTERNET SOURCE		
12. 0.49%	eprints.upj.ac.id	●
	https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9830/11/Bab%20I.pdf	
INTERNET SOURCE		
13. 0.49%	repository.uinsaizu.ac.id	●
	https://repository.uinsaizu.ac.id/28389/1/TESIS_UNWANUS_MKPI2021_FL.pdf	
INTERNET SOURCE		
14. 0.48%	www.langitperempuan.net	●
	https://www.langitperempuan.net/yayasan-pulih/	
INTERNET SOURCE		
15. 0.47%	journal-stiyappimakassar.ac.id	●
	https://journal-stiyappimakassar.ac.id/index.php/srj/article/download/1230/13..	
INTERNET SOURCE		
16. 0.39%	bithourproduction.com	●
	https://bithourproduction.com/blog/penyebab-konten-sepi/	
INTERNET SOURCE		
17. 0.39%	repository-penerbitlitnus.co.id	●
	https://repository-penerbitlitnus.co.id/id/eprint/214/1/15.KOMUNIKASI%20PEM...	
INTERNET SOURCE		
18. 0.38%	eprints.upj.ac.id	●
	https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/1853/13/13bab%203%20KP%20Nabilah.pdf	
INTERNET SOURCE		
19. 0.35%	eprints.upj.ac.id	●
	https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/10087/13/BAB%20III.pdf	
INTERNET SOURCE		
20. 0.31%	inca.ac.id	●
	https://inca.ac.id/4-manfaat-kerja-di-kampus/	



REPORT #24801631

INTERNET SOURCE		
21.	0.3% jurnalkesehatan.joln.org	●
	https://jurnalkesehatan.joln.org/index.php/health/article/download/55/168/301	
INTERNET SOURCE		
22.	0.29% repo.palcomtech.ac.id	●
	http://repo.palcomtech.ac.id/id/eprint/902/1/PKL_D3SI_2022_MUHAMMAD%20R..	
INTERNET SOURCE		
23.	0.28% www.artikel.or.id	●
	https://www.artikel.or.id/cara-mencari-artikel-yang-akurat/	
INTERNET SOURCE		
24.	0.27% bloombraineducation.com	●
	https://bloombraineducation.com/strategi-efektif-untuk-meningkatkan-kesada...	
INTERNET SOURCE		
25.	0.27% lantar.untar.ac.id	●
	https://lantar.untar.ac.id/repository/penelitian/buktipenelitian_10705002_4A210..	
INTERNET SOURCE		
26.	0.26% sardjito.co.id	●
	https://sardjito.co.id/2022/03/09/minimnya-kesadaran-masyarakat-terhadap-m...	
INTERNET SOURCE		
27.	0.25% www.pa-sungguminasa.go.id	●
	https://www.pa-sungguminasa.go.id/pdf/penelitian/LAPORAN%20PKL%20SMK%..	
INTERNET SOURCE		
28.	0.25% ejournal.iain-bone.ac.id	●
	https://ejournal.iain-bone.ac.id/index.php/mappesona/article/download/4600/p..	
INTERNET SOURCE		
29.	0.24% www.cipatujah-tasikmalaya.desa.id	●
	https://www.cipatujah-tasikmalaya.desa.id/peran-penting-edukasi-dan-komuni...	
INTERNET SOURCE		
30.	0.23% repository.fe.unj.ac.id	●
	http://repository.fe.unj.ac.id/9594/1/Laporan%20PKL_Widya%20Mutiara%20Sar..	
INTERNET SOURCE		
31.	0.21% abdulkadir.blog.uma.ac.id	●
	https://abdulkadir.blog.uma.ac.id/wp-content/uploads/sites/229/2023/02/LAPO...	



REPORT #24801631

INTERNET SOURCE		
32.	0.2% mand-ycmm.org https://mand-ycmm.org/index.php/jpmm/article/download/896/939/2719	●
INTERNET SOURCE		
33.	0.19% tiuyao4.com https://tiuyao4.com/2024/05/	●
INTERNET SOURCE		
34.	0.18% www.academia.edu https://www.academia.edu/89693406/Laporan_Praktik_Kerja_Lapangan_Pada...	●
INTERNET SOURCE		
35.	0.18% bcomms.telkomuniversity.ac.id https://bcomms.telkomuniversity.ac.id/strategi-digital-marketing-untuk-mening..	●
INTERNET SOURCE		
36.	0.17% ejournal.uin-suska.ac.id https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/SJME/article/downloadSuppFile/128...	●
INTERNET SOURCE		
37.	0.17% repository.mediapenerbitindonesia.com http://repository.mediapenerbitindonesia.com/285/1/%28%2BISBN%29T245-Ke..	●
INTERNET SOURCE		
38.	0.13% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/3934/12/BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
39.	0.12% bithourproduction.com https://bithourproduction.com/blog/10-kumpulan-hook-instagram/	●
INTERNET SOURCE		
40.	0.06% ars.iti.ac.id https://ars.iti.ac.id/wp-content/uploads/2022/10/PANDUAN-KERJA-PRAKTIK-202..	●