

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Kerja Profesi

Saat ini, seluruh masyarakat di dunia termasuk Indonesia sedang berjuang dalam situasi pandemi Covid-19. Pandemi ini menjadi sebuah tekanan yang harus dihadapi oleh seluruh individu, serta memberikan berbagai dampak dalam kehidupan manusia, salah satunya yang sangat terdampak adalah kesehatan mental. Ilpaj & Nurwati (dalam Masyah, 2020) menyebutkan beberapa gangguan yang disebabkan oleh adanya pandemi ini diantaranya ketakutan dan kecemasan, perubahan pola tidur dan pola makan, rasa tertekan dan sulit berkonsentrasi, stress, serta munculnya gangguan psikomatis. Dampak negatif ini dirasakan oleh seluruh individu, tanpa memandang gender tertentu. Dampak negatif ini muncul karena pandemi sangat berdampak terhadap sektor ekonomi masyarakat Indonesia. Sebagai contoh, masyarakat baik laki-laki atau perempuan menjadi korban Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) (Rafisna, 2020).

Beragam dampak negatif yang sudah disebutkan di atas membuat layanan psikoedukasi menjadi hal yang diperlukan untuk saat ini. Psikoedukasi diperlukan karena psikoedukasi merupakan salah satu tindakan yang dapat diberikan kepada individu serta keluarga untuk memperkuat strategi *coping* atau strategi untuk menangani kesulitan perubahan kondisi kesehatan mental (Nurmalisyah, 2018). Psikoedukasi dapat disampaikan dalam beberapa bentuk konten yang biasanya berisikan penyebab dari suatu penyakit atau gangguan, proses terapi, efek samping dari penggunaan suatu obat, strategi efektif coping, edukasi lingkungan sekitar dan melatih keterampilan hidup (Ekhtiari et al dalam Dhama, 2018). Pada kesempatan Kerja Profesi Merdeka Belajar ini praktikan memiliki fokus pembuatan konten psikoedukasi terkait dengan edukasi lingkungan sekitar dan melatih keterampilan hidup.

Membuat konten psikoedukasi merupakan tugas praktikan dalam melaksanakan Kerja Profesi Merdeka Belajar. Saat ini, Universitas Pembangunan Jaya melangsungkan Kerja Profesi bersamaan dengan program Merdeka Belajar. Hal yang membedakan Kerja Profesi Merdeka Belajar dengan Kerja Profesi Regular adalah mahasiswa yang sudah terpilih memiliki kesempatan untuk berkuliah dan melakukan Kerja Profesi di waktu yang bersamaan. Kerja Profesi ini memiliki tujuan yang diharapkan dapat memberikan gambaran serta pengalaman bagi mahasiswa yang nantinya akan terjun langsung ke lapangan sesuai dengan latar belakang pendidikannya. Kerja Profesi merupakan salah satu syarat kelulusan di Universitas Pembangunan Jaya.

Mata kuliah Kerja Profesi ini memiliki bobot 3 (tiga) SKS dengan minimal jam kerja sebanyak 400 jam. Untuk mengambil mata kuliah Kerja Profesi, mahasiswa harus berada di tingkat atau semester ke-6 dan memiliki jumlah sks lulus sebanyak 100 sks. Selain itu, Kerja Profesi Merdeka Belajar memberikan kesempatan bagi para mahasiswa untuk menjalani proses belajar di luar kelas. Kesempatan ini diberikan agar mahasiswa dapat mengaplikasikan pengetahuan yang sudah didapatkan selama perkuliahan berlangsung dan mahasiswa mendapatkan gambaran serta pengalaman bekerja di lapangan sesuai dengan tujuan diadakannya Kerja Profesi. Selama Kerja Profesi berlangsung, mahasiswa diharuskan untuk mencapai capaian pembelajaran dari beberapa Mata Kuliah yang nilainya akan dikonversi selama mahasiswa menjalani Kerja Profesi. Pada pelaksanaannya, praktikan memiliki 4 Mata Kuliah yang nantinya nilai Mata Kuliah tersebut akan dikonversi, diantaranya Mata Kuliah Kode Etik, Kerja Profesi, Psikologi dalam Kehidupan Digital dan Penerapannya dalam Ruang Lingkup Urban, serta Gender Kerja dan Tempat Kerja. Keempat Mata Kuliah tersebut memiliki capaian pembelajaran yang berbeda-beda.

Pada pelaksanaannya, semua capaian pembelajaran dari keempat Mata Kuliah tersebut tercapai. Pada Mata Kuliah Kode Etik, capaian pembelajaran tercapai ketika praktikan melakukan tugas utama dan tugas tambahannya. Sebagai salah satu contoh, capaian pembelajaran Kode Etik tercapai ketika praktikan membuat artikel dimana praktikan menggunakan sumber referensi yang terpercaya. Selain itu, capaian pembelajaran Kode

Etik pun tercapai ketika praktikan mengikuti orientasi magang dan penguatan kapasitas, dimana praktikan mengetahui perkembangan ilmu Psikologi di Indonesia, serta mengetahui kegiatan profesi psikologi dan/atau ilmuwan psikologi dalam kehidupan sehari-hari.

Seluruh capaian pembelajaran Mata Kuliah Kerja Profesi pun tercapai, dimana dengan adanya Kerja Profesi Merdeka Belajar ini praktikan mendapatkan pengalaman kerja yang relevan, mampu untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuannya selama perkuliahan, dan memahami dinamika dari kondisi dunia kerja yang nyata. Sebagai salah satu contoh, dalam membuat artikel praktikan beberapa kali mengembangkan tema yang pernah praktikan pelajari seperti artikel mengenai *compulsive buying disorder* yang merupakan salah satu pelajaran dari Mata Kuliah Psikologi Abnormal.

Selain kedua Mata Kuliah di atas, capaian pembelajaran Mata Kuliah Psikologi dalam Kehidupan Digital dan Penerapannya dalam Ruang Lingkup Urban pun tercapai. Capaian ini tercapai ketika praktikan melakukan desain layout *e-flyer*, dimana praktikan memanfaatkan media digital untuk menghasilkan desain yang menarik. Capaian pembelajaran pun tercapai ketika praktikan menjadi admin Instagram Yayasan Pulih, yaitu ketika praktikan melakukan publikasi konten dan berinteraksi dengan *followers* Instagram Yayasan Pulih.

Capaian Mata Kuliah yang terakhir, yaitu Gender, Kerja, dan Tempat Kerja pun tercapai. Capaian ini tercapai ketika praktikan mengikuti orientasi magang dan penguatan kapasitas. Saat praktikan mengikuti orientasi magang, praktikan diberikan materi mengenai pengaruh pembakuan pada gender laki-laki. Sedangkan, pada penguatan kapasitas praktikan mendapatkan materi mengenai SOGIEB & SGBV terhadap LGBT. Dua kegiatan ini memberikan kesempatan bagi praktikan untuk memahami ilmu baru mengenai gender yang pada akhirnya praktikan mulai memahami prinsip dasar mengenai gender dan adanya sosialisasi gender.

Praktikan memanfaatkan kesempatan ini dan terpilih untuk menjalani Kerja Profesi Merdeka Belajar di salah satu lembaga nirlaba yaitu Yayasan Pulih. Praktikan terpilih untuk melaksanakan Kerja Profesi pada bagian media dan publikasi. Media dan publikasi merupakan bagian yang

bertanggung jawab atas layanan Psikoedukasi. Salah satu tugas praktikan adalah memberikan psikoedukasi dalam bentuk artikel yang ditulis sesuai dengan ilmu psikologi yang sudah praktikan dapatkan sewaktu praktikan menjalani perkuliahan di Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya. Pembuatan dan publikasi artikel dilakukan melalui media digital seperti media sosial Instagram, Twitter, dan Facebook. Tentunya dalam membuat dan mempublikasikan konten psikoedukasi, praktikan mencapai seluruh capaian pembelajaran dari keempat Mata Kuliah di atas. mulai dari memahami dan menerapkan kode etik profesi psikolog, memahami dinamika kondisi kerja yang nyata, memahami peran media digital serta dampaknya, dan mendapatkan wawasan baru, khususnya terkait dengan isu gender.

Pada pelaksanaan Kerja Profesi Merdeka Belajar ini pun mahasiswa tidak hanya mendapatkan capaian pembelajaran sesuai dengan Mata Kuliah yang dikonversi saja, pelaksanaan Kerja Profesi ini pun dapat meningkatkan sikap dan keterampilan umum. Salah satu capaian pembelajaran sikap yang didapatkan dari pelaksanaan Kerja Profesi Merdeka Belajar ini adalah menunjukkan perilaku empati di lingkungan sosial. Selain itu, capaian pembelajaran keterampilan umum yang didapatkan dari Kerja Profesi Merdeka Belajar ini adalah mahasiswa mampu untuk bekerja secara mandiri disertai dengan penerapan pemikiran yang logis, kritis, sistematis, serta inovatif. Sesuai dengan tugas utama praktikan dalam melakukan Kerja Profesi Merdeka Belajar, yaitu membuat konten psikoedukasi, praktikan pun berkesempatan untuk mencapai capaian pembelajaran keterampilan khusus, diantaranya adalah memberikan alternatif pemecahan masalah psikologis dan memberikan rekomendasi secara tertulis berdasarkan teori ilmu psikologi, diantaranya adalah psikologi sosial, psikologi abnormal, serta psikologi klinis.

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa konten psikoedukasi akan dipublikasikan melalui media sosial Yayasan Pulih. Pemilihan media sosial sebagai media penyaluran konten psikoedukasi didukung karena media sosial dianggap efektif dalam menyalurkan informasi ataupun wawasan yang dibutuhkan oleh masyarakat. Terdapat beberapa dampak positif dari media sosial, yaitu memudahkan masyarakat

untuk mendapatkan dan berbagi informasi dalam waktu singkat, masyarakat dimudahkan dalam mendapatkan berbagai perkembangan informasi yang sedang hangat diperbincangkan serta media sosial memudahkan masyarakat untuk berinteraksi satu sama lain (Setiawan, 2017). Saat ini media sosial dimanfaatkan oleh berbagai kalangan dan memiliki peran penting dalam berjalannya sebuah pekerjaan dalam sektor formal maupun informal. Namun, dibalik banyaknya keuntungan dari media sosial dalam kehidupan sehari-hari terdapat beberapa dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental apabila media sosial tidak digunakan secara bijak. Pernyataan ini didukung dengan pendapat Gordon (2021) yang menyebutkan bahwa media sosial merupakan salah satu hal yang berkontribusi terhadap kesehatan mental.

Media sosial akan berdampak positif maupun negatif terkait pada konten atau interaksi yang ada di dalamnya. Oleh karena itu penting bagi semua individu untuk bijak dalam membuat, menyebarkan, dan menanggapi konten-konten yang ada di media sosial. Bijak dalam membuat, menyebarkan, dan menanggapi konten media sosial, khususnya psikoedukasi menjadi tugas utama praktikan dalam menjalankan Kerja Profesi ini. Terdapat tahapan-tahapan atau alur yang harus diperhatikan agar konten yang dihasilkan tetap mengedukasi dan tidak berdampak negatif terhadap para pembaca. Oleh karena itu, tahapan atau alur dalam pembuatan konten psikoedukasi menjadi topik utama praktikan dalam menulis Laporan Kerja Profesi. Selama menjalani Kerja Profesi, praktikan melakukan penulisan Laporan Kerja Profesi secara bertahap dan praktikan mengangkat judul Laporan Kerja Profesi yaitu “Gambaran Proses Kerja *Content Creator* dalam Pembuatan Konten Psikoedukasi di Instagram Yayasan Pulih”.

1.2 Maksud dan Tujuan Kerja Profesi

Maksud dan tujuan dari Kerja Profesi adalah memberikan kesempatan bagi para mahasiswa untuk menerapkan ilmu yang sudah didapatkan dari proses perkuliahan dan mempraktikkannya di dunia kerja.

1.2.1 Maksud Kerja Profesi

Pada Buku Pedoman Kerja Profesi Universitas Pembangunan Jaya (2021) disebutkan 2 maksud dari diselenggarakannya Kerja Profesi, yaitu:

- a. Mempelajari suatu bidang pekerjaan tertentu pada Kerja Profesi.

Pada pelaksanaan Kerja Profesi Merdeka Belajar, praktikan tidak hanya mendapatkan, mempelajari, dan menerapkan ilmu yang berkaitan dengan latar belakang pendidikannya saja. Namun, praktikan pun berkesempatan untuk mempelajari suatu bidang pekerjaan baru seperti melakukan desain *layout*.

- b. Melakukan Kerja Profesi sesuai dengan latar belakang pendidikannya.

Tugas utama praktikan dalam melaksanakan Kerja Profesi ini pun berkaitan dengan latar belakang pendidikan praktikan, yaitu psikologi. Hal ini dibuktikan karena tugas pembuatan konten psikoedukasi relevan dengan beberapa mata kuliah di Program Studi Psikologi, salah satunya adalah Psikologi Sosial. Krech, Crutefield, & Ballachey (dalam Rosyidi, 2012) menjelaskan bahwa Psikologi Sosial merupakan ilmu yang mempelajari tingkah laku individu dalam masyarakat.

Dikatakan relevan karena dalam membuat konten psikoedukasi, praktikan mengobservasi isu atau tingkah laku seperti apa yang sedang diperhatikan di lingkungan masyarakat sekitar.

1.2.2 Tujuan Kerja Profesi

Terdapat beberapa tujuan dari diselenggarakannya kerja Profesi, diantaranya:

- a. Bertujuan untuk memberikan kesempatan bagi para mahasiswa untuk mempraktikkan ilmu yang sudah didapatkan selama masa perkuliahan.

- b. Bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai dunia kerja bagi mahasiswa.
- c. Bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa sesuai dengan latar belakang pendidikannya.
- d. Bertujuan untuk meningkatkan kerja sama antara lembaga pendidikan (Universitas Pembangunan Jaya) dan Instansi/Perusahaan terkait.

1.3 Tempat Kerja Profesi

Yayasan Pulih merupakan lembaga nirlaba yang memiliki kegiatan umum diantaranya melakukan pencegahan, penanganan dan pemulihan trauma pada masyarakat yang mengalami trauma dan masalah psikologis. Selain itu, Yayasan Pulih pun terlibat dalam penegakan isu-isu gender dan kekerasan seksual yang sampai saat ini masih sering ditemukan di sekitar kita. Kantor Yayasan Pulih beralamat di Jalan Teluk Peleng 63A, RT.5/RW.8, Ps. Minggu, Kecamatan. Ps. Minggu, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12520.

Terpilihnya Yayasan Pulih sebagai salah satu tempat untuk diselenggarakannya Kerja Profesi karena kegiatan umum Yayasan Pulih sejalan dengan latar belakang pendidikan praktikan yaitu Psikologi. Salah satu bentuk pencegahan yang dilakukan oleh Yayasan Pulih adalah memberikan psikoedukasi kepada masyarakat dengan memanfaatkan *platform-platform* di media digital seperti membuat konten psikoedukasi dan disebarluaskan di Instagram, Twitter, Facebook, dan Youtube. Psikoedukasi ini diharapkan dapat mengedukasi masyarakat awam akan pentingnya kesehatan mental atau psikologis diri sendiri dan lingkungan sekitar.

1.4 Jadwal Pelaksanaan Kerja Profesi

Pelaksanaan Kerja Profesi praktikan dimulai pada tanggal 8 Februari 2021 hingga 17 Mei 2021 dengan total jam kerja sebanyak

405 jam. Dikarenakan program Kerja Profesi berlangsung bersamaan dengan waktu perkuliahan, maka praktikan memiliki jam kerja yang disesuaikan dengan waktu perkuliahan. Rincian pelaksanaan kerja profesi praktikan dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 1.1 Tabel Jadwal Pelaksanaan Kerja Profesi

Hari	Jam Kerja
Senin	09:00 – 10:00 & 13:00 – 17:00
Selasa	13:00 – 17:00
Rabu	09:00 – 10:00 & 13:00 – 17:00
Kamis	09:00 – 17:00
Jumat	10:00 – 17:00

