

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Kerja Profesi

Ketimpangan gender dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental perempuan. Seperti yang dikatakan oleh seorang psikolog klinis dan antropolog medis Yayasan Pulih, Jackie (dalam Adisya, 2017) ekspektasi terkait gender telah banyak menekan perempuan, akibatnya mereka tidak lagi mengenal dirinya sendiri. Hal ini juga dapat dilihat pada kondisi pandemi covid-19 saat ini, menurut survei yang dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Indonesia (2020), adanya pandemi covid-19 menimbulkan beberapa masalah psikososial yang berdampak bagi kesehatan mental dan emosional para perempuan, 57% perempuan yang mengalami peningkatan stres dan kecemasan akibat ketidaksetaraan gender. Beban pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan anak lebih banyak ditanggung oleh perempuan bahkan kekerasan berbasis gender juga meningkat. Selain itu, banyak perempuan yang mengalami pengurangan pendapatan bahkan kehilangan pekerjaannya (Andriani, 2021). Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia, Ida Fauziyah mengatakan bahwa hambatan yang terjadi pada perempuan disebabkan oleh beban ganda, stereotip, diskriminasi berbasis gender, hingga pelecehan seksual (Andriani, 2021).

Ketimpangan gender merupakan salah satu penyebab paling besar adanya stereotip gender di Indonesia. Santrock (2018) mendefinisikan stereotip gender merupakan kategori yang mencerminkan kesan dan keyakinan tentang perilaku-perilaku tertentu yang pantas dan tidak pantas dilakukan sebagai laki-laki dan perempuan. Stereotip peran gender muncul salah satunya karena lekatnya sifat yang berada dalam laki-laki dan perempuan, yaitu maskulinitas dan feminitas. Maskulinitas pada laki-laki adalah laki-laki merupakan sosok yang bertanggung jawab, tangguh, kuat sedangkan feminitas pada perempuan adalah perempuan merupakan sosok yang penyabar, lemah lembut dan penyayang. Sifat-sifat tersebut

sering kali dikaitkan dengan nilai dan budaya yang mengakar di masyarakat, dimana laki-laki harus selalu tampil maskulin dan perempuan harus selalu tampil feminin. Hal ini yang menimbulkan stereotip peran gender. Stereotip peran gender membawa dampak psikologis bagi laki-laki maupun perempuan. Salah satunya adalah laki-laki dan perempuan lebih rentan terhadap stres ketika mereka tidak mampu memenuhi peran gender dan ekspektasi masyarakat. Apabila stereotip peran gender seperti di atas terus berkembang di masyarakat, ketimpangan gender makin sulit untuk dihilangkan bahkan lebih meluas yang dampaknya akan berdampak pada kesehatan mental.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengurangi dampak dari stereotip peran gender di masyarakat adalah dengan cara menerapkan metode psikoedukasi. Rachmaniah (dalam Anggarawati, 2018) mendefinisikan psikoedukasi sebagai pemberian informasi yang berkaitan dengan psikologi yang digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial masyarakat. Psikoedukasi berguna untuk individu yang terkena dampak dari masalah psikososial. Psikoedukasi bertujuan untuk mengajarkan individu terkait suatu masalah dan bagaimana menurunkan stres mereka agar masalah tersebut tidak terulang kembali (Raudhoh, 2013). Seperti yang dikemukakan oleh Griffiths (dalam Raudhoh, 2013) bahwa psikoedukasi juga membantu klien untuk mengembangkan dukungan sosial, mengembangkan keterampilan *coping*, mengembangkan dukungan emosional, dan mengembangkan keterampilan penyelesaian masalah. Fokus dan tujuan dari psikoedukasi akan membawa individu pada kekuatan yang fokus pada saat ini dan masa depan daripada pengalaman akan kesulitan di masa lalu (Lukens dan McFarlane, dalam Raudhoh, 2013).

Psikoedukasi tidak hanya diberikan kepada individu yang merupakan klien tetapi juga kepada keluarga atau kelompok yang merupakan *caregiver* mereka. Seperti yang dikemukakan oleh Brown (dalam Setiani, 2019) bahwa psikoedukasi tidak hanya memberikan informasi penting terkait permasalahan tetapi juga mengajarkan keterampilan yang dianggap penting bagi individu, kelompok, atau keluarga untuk menghadapi situasi permasalahannya. Nelson-Jones

(dalam Supratiknya, 2011) mengemukakan enam bentuk psikoedukasi, yang mewakili gerakan tertentu, yaitu melatih individu mempelajari berbagai aneka *life skills*, pendekatan akademik-eksperiensial dalam mengajarkan psikologi, pendidikan humanistik, melatih tenaga profesional di bidang keterampilan konseling, rangkaian kegiatan kepada masyarakat, dan memberikan layanan informasi tentang psikologi kepada publik. Walsh (dalam Wahyuningsih, 2017) mengatakan bahwa dengan pemberian psikoedukasi, masyarakat mampu mengidentifikasi dan mengeksplorasi terhadap suatu isu, dalam hal ini isu yang dimaksudkan adalah masalah psikososial dari konstruksi peran gender dan kesehatan mental. Seperti misalnya, pemberian informasi mengenai pentingnya berbagi beban domestik. Dengan pemberian psikoedukasi ini, diharapkan bahwa masyarakat akan memiliki pemahaman yang tepat terkait konstruksi peran gender untuk mewujudkan masyarakat yang sehat mental.

Penerapan metode psikoedukasi dapat menggunakan beberapa media seperti poster, *e-flyer*, *booklet*, *leaflet*, media kampanye, video dan beberapa bentuk lainnya (Wahyuningsih, 2017). Penyebarannya pun dapat melalui berbagai macam media, salah satunya adalah media sosial. Pengguna media sosial di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Menurut data Hootsuite dan We Are Social (2021) jumlah pengguna media sosial di Indonesia hingga Januari 2021 mencapai 170 juta pengguna. Melihat data tersebut, media sosial dapat dipertimbangkan sebagai media yang efektif dalam penyebaran konten psikoedukasi. Hasil dari kampanye edukasi yang dilakukan pada media sosial oleh Prasetio, Asriningati, Bahtiar, dan Tirtasari (2020) menunjukkan bahwa media sosial di Indonesia merupakan guru yang dapat mengedukasi masyarakat. Hal ini menandakan bahwa media sosial mampu berperan secara baik dan efektif dalam menyebarkan konten psikoedukasi terkait masalah psikososial dan kesehatan mental.

Melihat bagaimana konten psikoedukasi di media sosial memiliki peran yang cukup penting bagi masyarakat, praktikan memiliki ketertarikan dan keinginan untuk membuat konten psikoedukasi dan menyosialisasikannya kepada masyarakat melalui media sosial. Maka dari

itu, praktikan memilih Yayasan Pulih dan bagian Divisi Media dan Publikasi sebagai tempat melakukan Kerja Profesi (KP). Media dan Publikasi pada Yayasan Pulih bertanggung jawab atas pembuatan artikel dan konten psikoedukasi kepada masyarakat terkait isu-isu gender, pemberdayaan perempuan dan anak, isu psikologi populer dan kesehatan mental lainnya yang dibagikan melalui media sosial. Sehingga, Yayasan Pulih menjadi pilihan institusi yang tepat untuk melakukan KP dengan mengimplementasikan ilmu dan teori psikologi yang telah diperoleh selama perkuliahan menjadi artikel dan konten psikoedukasi. KP yang dilakukan praktikan di Yayasan Pulih juga sesuai dengan profil lulusan program studi Psikologi dalam buku Kurikulum Universitas Pembangunan Jaya 2015 yaitu *Social Marketer*, sebagai agen yang bertugas untuk meningkatkan kesadaran akan sesuatu, dimana hal ini juga berkaitan dalam pembuatan artikel dan konten psikoedukasi yang dilakukan oleh praktikan untuk mewujudkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya kesetaraan gender serta kesehatan mental.

KP sendiri merupakan mata kuliah prasyarat kelulusan di Universitas Pembangunan Jaya (UPJ) yang memiliki bobot sebanyak 3 (tiga) SKS. Setiawan dan Soerjoatmodjo dalam Buku Pedoman Kerja Profesi (2021) menjelaskan bahwa KP merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memberikan gambaran komprehensif kepada mahasiswa mengenai dunia kerja, pengaplikasian teori dan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan, dan melatih mahasiswa untuk menganalisis teori dan praktik sesuai dengan kompetensi Program Studi Psikologi dalam perusahaan. Maka dari itu, untuk memenuhi syarat sebelum terjun ke dunia kerja praktikan melakukan KP. KP yang dilakukan oleh praktikan merupakan program dari Merdeka Belajar.

Merdeka Belajar merupakan bentuk dari kebijakan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Nadiem Makarim, yang bertujuan untuk membantu mahasiswa agar lebih siap dan relevan dalam menghadapi perubahan sosial, budaya, dunia kerja dan kemajuan teknologi yang pesat (Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020). KP Merdeka Belajar bertujuan untuk memfasilitasi

mahasiswa dalam mendapatkan pengalaman kerja serta mengembangkan kemampuan *hardskills* dan *softskills*. Fokus dari KP Merdeka Belajar terdapat pada capaian pembelajaran (*learning outcomes*) dimana KP Merdeka Belajar ini mencakup beberapa mata kuliah konversi yang masing-masing memiliki capaian pembelajaran. Mata kuliah yang dikonversikan pada kegiatan KP Merdeka Belajar yang dilakukan oleh praktikan terdiri dari empat mata kuliah, diantaranya adalah Kerja Profesi (3 SKS), Kode Etik sebanyak (2 SKS), Gender, Kerja dan Tempat Kerja (3 SKS), dan Psikologi dalam Kehidupan Digital dan Penerapannya dalam Ruang Lingkup Urban (2 SKS). Capaian pembelajaran pada mata kuliah di atas harus terpenuhi saat proses pelaksanaan KP.

Capaian pembelajaran mata kuliah Kerja Profesi adalah membantu mahasiswa menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan dalam dunia kerja sehingga memiliki sikap, keterampilan dan memahami dinamika kondisi dunia kerja sesuai dengan bidangnya sebelum terjun langsung ke dunia kerja sesungguhnya. Selanjutnya, Kode Etik merupakan mata kuliah wajib dalam Program Studi Psikologi. Kode Etik di konversikan dalam KP Merdeka Belajar yang memiliki capaian pembelajaran diantaranya adalah mahasiswa mampu mengidentifikasi, menganalisa, dan menerapkan kode etik psikologi, mengetahui perkembangan ilmu Psikologi serta mengetahui aktivitas profesi dan organisasi psikologi dalam kehidupan sehari-hari. Mata kuliah konversi ketiga adalah Gender, Kerja, dan Tempat Kerja, capaian pembelajarannya diantaranya adalah mahasiswa mampu memahami konsep dasar peran gender sehingga dapat melakukan analisis terhadap fenomena-fenomena yang ada di dalam tempat kerja dan konteks urban. Lalu, yang terakhir capaian pembelajaran pada mata kuliah Psikologi dalam Kehidupan Digital dan Penerapannya dalam Ruang Lingkup Urban adalah mahasiswa mampu memahami peran media digital sehingga mampu menganalisis tingkah laku masyarakat berkaitan dengan kehidupan digital menggunakan konsep dasar psikologi.

Praktikan berharap dengan adanya Kerja Profesi Merdeka Belajar ini praktikan akan memiliki kesiapan kerja yang lebih matang agar mampu bersaing dalam dunia kerja nyata. Seperti yang dikatakan oleh Pool dan

Sewell (dalam Wijayanti, 2019) bahwa mahasiswa dapat dikatakan memiliki kesiapan kerja yang matang apabila telah memenuhi empat aspek, yaitu *career management* merupakan keterampilan yang dibutuhkan untuk melaksanakan berbagai tugas berkembang, *knowledge* merupakan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan bidang pekerjaannya, *presentation* merupakan pemahaman akan ilmu pengetahuan yang telah dipelajari, dan *personal circumstance* merupakan atribut kepribadian yang mendorong mahasiswa untuk mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Kesiapan kerja diharapkan dapat membawa praktikan pada pengalaman serta memperoleh wawasan yang luas mengenai pengaplikasian ilmu-ilmu Psikologi dalam dunia kerja. Pelaksanaan Kerja Profesi Merdeka Belajar ini juga melibatkan pembuatan laporan yang bertujuan untuk mempertanggung jawabkan hasil selama pelaksanaan kerja profesi. Praktikan memilih judul **“GAMBARAN PROSES KERJA CONTENT CREATOR PADA DIVISI MEDIA DAN PUBLIKASI DALAM PEMBUATAN KONTEN PSIKOEDUKASI DI MEDIA SOSIAL YAYASAN PULIH”** sebagai judul laporan Kerja Profesi Merdeka Belajar.

1.2 Maksud dan Tujuan Kerja Profesi

1.2.1 Maksud Kerja Profesi

Buku Panduan Kerja Profesi Universitas Pembangunan Jaya (2021) mengemukakan maksud dari dilakukannya Kerja Profesi, yaitu

- a. Mempelajari bidang pekerjaan yang relevan dengan program studi di tempat Kerja Profesi. Pada pembuatan konten psikoedukasi di Yayasan Pulih, praktikan banyak mengaplikasikan Psikologi dalam Kehidupan Sehari-hari, Psikologi Sosial, dan Gender.
- b. Melakukan Kerja Profesi sesuai dengan latar belakang pendidikan. Praktikan melakukan Kerja Profesi di Yayasan Pulih yang merupakan lembaga nirlaba professional yang berfokus pada pemulihan psikologis serta penguatan psikososial sehingga sesuai dengan latar belakang Praktikan yang merupakan mahasiswa Psikologi.

1.2.2 Tujuan Kerja Profesi

Kerja Profesi dilakukan berlandaskan beberapa tujuan. Berikut tujuan dilakukannya Kerja Profesi, yaitu

- a. Memberikan gambaran serta memperoleh wawasan tentang suatu bidang pekerjaan tertentu. Kerja Profesi ini memberikan gambaran dan wawasan kepada praktikan bagaimana alur proses kerja dalam pembuatan konten yang bertujuan untuk mengedukasi masyarakat. Praktikan belajar bagaimana menulis artikel yang baik dan benar dengan memperhatikan fenomena dan isu psikologi terkini.
- b. Mahasiswa dapat meningkatkan pengetahuan, pengalaman, kemampuan dan keterampilan yang sesuai dengan kompetensi program studi Psikologi dalam dunia kerja. Kerja Profesi diharapkan dapat membawa praktikan dalam memenuhi capaian pembelajaran lulusan program studi Psikologi UPJ terkait aspek sikap, keterampilan umum, pengetahuan, dan keterampilan khusus.
- c. Memperoleh pengalaman kerja nyata yang relevan dengan program studi dan sesuai dengan teori yang telah didapatkan pada saat perkuliahan. Kerja Profesi ini membantu praktikan dalam pengaplikasian teori yang sesuai dengan Ilmu Psikologi. Praktikan

mengaplikasikan ilmu dan teori psikologi dalam pembuatan artikel dan konten psikoedukasi.

- d. Terjalannya kerjasama yang baik antara program studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya dengan Yayasan Pulih.

1.3 Tempat Kerja Profesi

Praktikan melaksanakan kerja profesi di Yayasan Pulih yang bertempat di Jl. Teluk Peleng No 63A Komplek AL Rawa Bambu, Pasar Minggu, Jakarta Selatan 12520. Namun, dikarenakan masih dalam situasi pandemi COVID-19, kerja profesi dilakukan secara *full work from home* (WFH).

1.4 Jadwal Pelaksanaan Kerja Profesi

Praktikan melakukan Kerja Profesi (KP) yang merupakan bagian dari program Merdeka Belajar, dimana praktikan melakukan KP bersamaan dengan kegiatan perkuliahan semester enam. Praktikan melaksanakan KP Merdeka Belajar di Yayasan Pulih Divisi Media dan Publikasi. Jadwal operasional Yayasan Pulih dilakukan pada senin sampai jumat dengan jam kerja dimulai pada pukul 09.00 WIB sampai dengan pukul 17.00 WIB. Namun, karena Kerja Profesi ini merupakan bagian dari program Merdeka Belajar, maka dari itu, jam kerja disesuaikan dengan kegiatan perkuliahan. Berikut merupakan jam kerja praktikan:

Table 1.1 Jadwal Pelaksanaan Kerja Profesi

Hari	Jam Kerja
Senin	09.00 – 10.00 dan 13.00 – 17.00
Selasa	13.00 – 17.00
Rabu	09.00 – 10.00 dan 13.00 – 17.00
Kamis	09.00 – 17.00
Jum'at	10.00 – 17.00