

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Kerja Profesi

Kesehatan mental adalah salah satu aspek penting untuk seorang agar dapat individu mencapai status kesehatan yang baik. Ini dapat dikatakan karena jika seseorang memiliki kondisi mental yang baik, maka kondisi fisik individu juga akan membaik, dan sebaliknya bila seseorang memiliki kondisi mental yang buruk, kondisi fisik yang dimiliki juga dapat terganggu. Mengetahui hal itu, kesehatan mental masyarakat pun menjadi salah satu hal yang sangat penting untuk diperhatikan. *World Health Organization* (WHO) sendiri menyatakan kalau kesehatan mental merupakan salah satu dari komponen dasar definisi Kesehatan (Ayuningtyas & Rayhani, 2018). Dengan begitu, gangguan kesehatan mental yang dimiliki individu tidak bisa diabaikan begitu saja. Saat ini terdapat sekitar 450 juta individu yang menderita gangguan mental atau gangguan kepribadian di seluruh dunia, dan di Indonesia sendiri sebanyak 3,7% dari populasi yang ada melaporkan kesehatan mental yang tidak sehat (Ayuningtyas & Rayhani, 2018).

Sistem kesehatan yang dimiliki oleh negara-negara di penjuru dunia dianggap belum terlalu bisa menangani beban gangguan mental. Selain itu, banyak pula individu yang masih belum memahami betapa penting kondisi kesehatan mental yang sehat bagi manusia dan hanya terfokuskan kepada pentingnya kondisi kesehatan fisik saja. Di masyarakat Indonesia sendiri, individu dengan kesehatan mental yang kurang baik biasanya malah distigmatisasi dan hal itu menyebabkan dampak negatif kepada individu dengan kesehatan mental yang kurang baik tersebut. Selain itu, kemajuan kebijaksanaan kesehatan mental di Indonesia masih terbilang lambat (Ridlo, 2020). Berdasarkan data dari *Health Grid* (dalam Soewito, 2021), sampai sekarang hanya tersedia 48 rumah sakit jiwa dan hanya 30% dari 9.000 puskesmas yang menyediakan layanan kesehatan mental di Indonesia.

Psikoedukasi menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan hal-hal terkait kesehatan mental dan pentingnya kesehatan mental yang baik bagi individu. Layanan psikoedukasi diharapkan dapat membantu masyarakat untuk lebih memahami dan lebih terbuka mengenai berbagai macam isu psikologi yang menjadi topik hangat di masyarakat umum. Psikoedukasi sendiri merupakan pengembangan dan pemberian informasi bersifat pendidikan yang diberikan untuk masyarakat mengenai isu-isu psikologi atau informasi yang dapat digunakan untuk mempengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat tersebut (Rachmaniah, 2012; dalam Sofwana, Rosiana, & Haryanto, 2020). Psikoedukasi disampaikan dalam bentuk konten yang berisikan informasi mengenai etiologi dari penyakit, proses terapi, efek samping dari obat, strategi koping, edukasi keluarga, dan pelatihan keterampilan hidup (Ekhtiari et. al., 2017; dalam Dhama, 2018).

● Saat ini, sosial media banyak mempengaruhi kehidupan manusia, khususnya era di mana masyarakat memiliki ketergantungan penerimaan informasi melalui *gadget* dan sosial media yang dimiliki dibandingkan menerima informasi melalui media seperti koran harian. Sosial media merupakan sebuah media online yang memudahkan pengguna untuk bisa berpartisipasi dan bersosialisasi dengan satu sama lain dengan mudah dan dilakukan di dunia maya sehingga interaksi yang dilakukan tidak akan dibatasi ruang dan waktu (Sunnah, Ariesti, & Yuswantina, 2020). Sehingga, informasi dapat dengan mudah diterima oleh individu dan dapat dengan mudah disebarluaskan pula, ditambah lagi dengan era masa kini atau era *digital life* yang menyebabkan pengguna aktif sosial media menjadi lebih luas dan banyak. Oleh karena itu, sosial media merupakan medium yang cocok untuk menyampaikan konten psikoedukasi bagi masyarakat di era digital.

Praktikan memiliki minat terhadap konten psikoedukasi yang membahas mengenai kesehatan mental, dan praktikan mempertimbangkan hal tersebut serta minat kerja yang ia miliki. Agar selaras dengan minat kerja, praktikan memilih tempat kerja profesi yang berjalan dalam bidang klinis. Praktikan mendapatkan kesempatan untuk membuat konten psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan isu-isu kesehatan mental dengan berpartisipasi dalam Merdeka Belajar, yaitu sebuah program

kegiatan dari Pemerintah Indonesia, yang juga diikuti oleh Universitas Pembangunan Jaya (UPJ). Program ini diwujudkan oleh UPJ dalam bentuk Kerja Profesi, yang memiliki tujuan untuk memberikan kesempatan untuk magang di sebuah lembaga. Selain itu, Kerja Profesi juga memberikan gambaran kepada mahasiswa mengenai dunia kerja dan kesempatan agar dapat mengaplikasikan teori-teori dan ilmu yang sudah dipelajari selama masa perkuliahan.

Praktikan bekerja di Lembaga nirlaba independen bernama Yayasan Pulih selama program Kerja Profesi Merdeka Belajar berlangsung, tepatnya pada divisi media dan publikasi. Divisi media dan publikasi memiliki tugas menjalankan layanan psikoedukasi di Yayasan Pulih. Di dalam divisi ini, Praktikan memiliki tugas membuat dua artikel setiap minggunya yang memiliki unsur psikoedukasi sesuai dengan topik umum yang dimiliki oleh Yayasan Pulih. Dalam proses pembuatan konten psikoedukasi, Praktikan menggunakan berbagai macam ilmu dan teori Psikologi yang sudah dipelajari selama beberapa semester terakhir oleh Praktikan di Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya (UPJ) untuk diaplikasikan dalam topik artikel yang dibuat oleh Praktikan. Setelah artikel dan konten yang sudah dibuat oleh Praktikan disetujui oleh pembimbing kerja, artikel dan konten akan diunggah di media digital yang dimiliki oleh Yayasan Pulih, yaitu pada Instagram, Twitter, Facebook, dan website resmi Yayasan Pulih.

Ada beberapa ketentuan yang harus dilalui mahasiswa agar dapat mengambil mata kuliah Kerja Profesi. Pertama, mahasiswa harus berada pada tingkat semester ke-6 di dunia perkuliahan, dan kedua, mahasiswa harus sudah memiliki jumlah sks lulus sebanyak 100 sks. Mahasiswa yang mengambil program Kerja Profesi Merdeka Belajar akan menjalani proses belajar di luar kelas, di mana hal ini akan membantu mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman langsung dari dunia kerja dan bukan dari teori-teori atau ilmu dari pembelajaran di kelas. Selama melakukan program ini, mahasiswa harus bisa mencapai capaian pembelajaran dari beberapa mata kuliah yang pada akhirnya akan dikonversi selama Kerja Profesi Merdeka Belajar. Dalam situasi Praktikan, Praktikan memiliki empat (4) mata kuliah yang akan dikonversi, yaitu mata kuliah Kode Etik, Kerja Profesi, Gender,

Kerja, dan Tempat Kerja, serta Psikologi dalam Kehidupan Digital dan Penerapannya dalam Ruang Lingkup Urban. Selama menjalani tugas pembuatan artikel dan konten di Yayasan Pulih, Praktikan berhasil melalui semua capaian pembelajaran dari keempat mata kuliah yang disebutkan sebelumnya untuk dikonversi menjadi nilai mata kuliah. Selain itu, Praktikan mampu memahami kode etik psikologi dalam menerapkan ilmu psikologi, mampu mendapatkan pengalaman kerja yang relevan dengan kompetensi program studi, memahami prinsip dasar sosialisasi gender dan peran gender secara lebih dalam, dan terakhir Praktikan mampu memahami peran media digital dan dampak peran tersebut terhadap tingkah laku masyarakat urban. Praktikan juga mampu mencapai pembelajaran keterampilan umum, sesuai dengan capaian pembelajaran Kerja Profesi Merdeka Belajar dengan membuat konten Psikoedukasi. Di luar capaian pembelajaran Mata Kuliah konversi, Praktikan juga mampu menuliskan rekomendasi tertulis berdasarkan dengan teori-teori dari pembelajaran sebelumnya atau pembelajaran yang masih diperdalam dalam bangku kuliah seperti psikologi perkembangan, psikologi klinis, dan psikologi abnormal.

Selama menjalankan masa magang di Yayasan Pulih, Praktikan menyadari bagaimana konten psikoedukasi yang membahas mengenai kesehatan mental sangat menarik perhatian masyarakat urban, dan bagaimana penyebaran informasi mengenai kesehatan mental sangat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Praktikan juga menyadari kalau alur pembuatan artikel dan konten harus sangat diperhatikan agar tidak ada misinformasi dan tidak memberikan kesan negatif kepada masyarakat. Menggabungkan kedua pemahaman yang didapatkan selama Kerja Profesi, Praktikan menuliskan Laporan Kerja Profesi dengan mengangkat topik mengenai alur pembuatan konten psikoedukasi kesehatan mental dengan judul Laporan Kerja Profesi yaitu, "Gambaran Alur Kerja *Content Creator* dalam Pembuatan Artikel dan Konten Psikoedukasi Kesehatan Mental Masyarakat di Sosial Media Yayasan Pulih".

## **1.2 Maksud dan Tujuan Kerja Profesi**

Maksud dan tujuan dilaksanakannya Kerja Profesi adalah sebagai wadah untuk para mahasiswa agar mereka mampu menerapkan ilmu dan teori-teori yang sudah didapatkan selama proses perkuliahan dan dapat terjun langsung dalam lingkungan dunia kerja.

### **1.2.1 Maksud Kerja Profesi**

Maksud diadakan kerja profesi dalam program Universitas Pembangunan Jaya, mengacu pada Buku Pedoman Kerja Profesi Universitas Pembangunan Jaya (2021), ada dua (2), yaitu sebagai berikut:

1. Mempelajari suatu bidang pekerjaan tertentu pada Kerja Profesi.

Selama pelaksanaan Kerja Profesi Merdeka Belajar, Praktikan bukan hanya mampu menerapkan, mempelajari lebih dalam, dan mendapatkan ilmu baru mengenai ilmu yang berkaitan dengan latar belakang pendidikan Praktikan, namun juga mendapatkan pembelajaran baru seputar membuat desain konten seperti bagaimana cara untuk membuat desain konten yang dapat menarik perhatian masyarakat umum.

2. Melakukan Kerja Profesi sesuai dengan latar belakang pendidikannya.

Tugas utama yang dimiliki Praktikan selama melakukan Kerja Profesi berkaitan dengan latar belakang Praktikan sebagai mahasiswa psikologi. Hal ini dapat dikatakan karena tugas utama Praktikan adalah membuat konten psikoedukasi bertema Kesehatan mental untuk dibaca dan dipahami oleh masyarakat umum, sehingga dapat dikatakan kalau tugas Praktikan sudah selaras dengan latar belakang pendidikan Praktikan saat ini.

### **1.2.2 Tujuan Kerja Profesi**

Tujuan diadakan kerja profesi dalam program Universitas Pembangunan Jaya adalah agar Praktikan mampu memperoleh wawasan mengenai suatu bidang pekerjaan dan untuk memperoleh pengalaman dari pekerjaan nyata yang sesuai dengan teori dan pemaparan teori yang diperoleh di bangku kuliah (Universitas Pembangunan Jaya, 2021). Terdapat penjelasan maksud dan tujuan

kerja profesi dalam Buku Pedoman Kerja Profesi Universitas Pembangunan Jaya (2021), sebagai berikut:

1. Sebagai acuan untuk memberikan gambaran dunia kerja bagi mahasiswa sesuai dengan ilmu dan teori yang didapat selama masa perkuliahan.
2. Meningkatkan wawasan pengetahuan, pengalaman, kemampuan dan keterampilan mahasiswa dalam dunia kerja sesuai kompetensi program studi (Prodi).
3. Mendapatkan umpan balik program studi (Prodi) dalam penyempurnaan kurikulum berkelanjutan agar selaras dengan tuntutan industri dan masyarakat.
4. Meningkatkan kerjasama antara program studi (Prodi) maupun UPJ dengan Instansi/Perusahaan.

### **1.3 Tempat Kerja Profesi**

Yayasan Pulih adalah lembaga nirlaba independen yang bergerak dalam bidang psikososial yang berfungsi untuk mencegah, menangani, dan memulihkan trauma psikologis dan masalah psikologis yang terfokuskan pada perempuan dan anak-anak. Yayasan Pulih memiliki tiga kantor, dengan kantor pusat berada di Jalan Teluk Peleng 63 A, Komplek AL-Rawa Bambu, Pasar Minggu, Jakarta Selatan 12520 (Yayasan Pulih, 2017).

Diakibatkan dengan program kerja profesi merdeka belajar yang diadakan ketika masa pandemi, Praktikan menerapkan *work from home* (WFH) selama kerja profesi berjalan. Praktikan memilih kerja profesi merdeka belajar di Yayasan Pulih karena Yayasan Pulih berfokus dalam membuat konten bersifat edukatif yang terfokuskan terhadap masalah kesehatan mental, kesetaraan gender, dan masalah sosial yang dapat ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Konten edukasi tersebut diunggah melalui media sosial Yayasan Pulih seperti *website* Yayasan Pulih, Instagram, Twitter, dan Facebook dengan harapan dapat memberikan pemahaman lebih dan meningkatkan kesadaran masyarakat terkait isu-isu tersebut.

#### 1.4 Jadwal Pelaksanaan Kerja Profesi

Kerja Profesi dilaksanakan mulai dari tanggal 8 Februari 2021 dan berakhir pada tanggal 26 Mei 2021 dengan total jam kerja sebanyak kurang lebih 405 jam. Program magang Kerja Profesi Merdeka Belajar berlangsung bersamaan dengan kegiatan perkuliahan Praktikan, hal ini menyebabkan jam kerja Praktikan akan disesuaikan dengan waktu perkuliahan sebagai berikut.

**Tabel 1.1 Tabel Jadwal Pelaksanaan Kerja Profesi**

<b>Hari</b>	<b>Jam Kerja</b>
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

