

**PRODUKSI KONTEN *MENTAL HEALTH* BAGI
KHALAYAK TERHADAP PROSES *SELF-
DEVELOPMENT***

LAPORAN KERJA PRAKTIK



Disusun Oleh :

JUAN FILBERT FERNANDO

NRP. 1423018032

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2021**

LAPORAN KERJA PRAKTIK

**PRODUKSI KONTEN *MENTAL HEALTH* BAGI
KHALAYAK TERHADAP PROSES *SELF-
DEVELOPMENT***



Disusun Oleh :

JUAN FILBERT FERNANDO

NRP. 1423018032

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2021**

SURAT PERNYATAAN ORIGINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Juan Filbert Fernando

NRP : 1423018032

Jurusan : Ilmu Komunikasi

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Fakultas : Ilmu Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa laporan kerja praktik yang berjudul :

“PRODUKSI KONTEN *MENTAL HEALTH* BAGI KHALAYAK TERHADAP PROSES *SELF-DEVELOPMENT*”

Adalah benar - benar hasil karya saya sendiri. Apabila nanti dikemudian hari terbukti bahwa karya tulis saya ini merupakan hasil plagiarism, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku di jurusan, fakultas maupun universitas.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran

Surabaya, 24 November 2022

Yang membuat pernyataan,



Juan Filbert Fernando

NRP. 1423018032

HALAMAN PERSETUJUAN

PRODUKSI KONTEN *MENTAL HEALTH* BAGI KHALAYAK TERHADAP
PROSES *SELF-DEVELOPMENT*

Oleh :

JUAN FILBERT FERNANDO

NRP. 1423018032

Telah disetujui dan diterima dengan baik oleh :

Dosen Pembimbing,



Theresia Intan Putri Hartiana, S.Sos., M.I.Kom.

NIDN. 0725058704

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Tugas Akhir Kerja Praktik yang ditulis oleh : JUAN FILBERT
FERNANDO, NRP 1423018032

Telah diuji pada tanggal 21 Desember 2021 dan dinyatakan lulus oleh Tim
Penguji.

Ketua Tim Penguji



Dr. Nanang Krisdinanto, Drs., M.Si.

NIDN. 0726126602

Mengetahui

Dekan,



Brigitta Revia Sandy Fista, S.I.Kom., M.Med.Kom.

NIDN. 0715108903

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Nama : Juan Filbert Fernando

NRP : 1423018032

Jurusan : Ilmu Komunikasi

Fakultas : Ilmu Komunikasi

Tahun Lulus : 2022

Dengan ini **SETUJU** Karya Ilmiah saya, dengan judul :

“PRODUKSI KONTEN *MENTAL HEALTH* BAGI KHALAYAK TERHADAP PROSES *SELF-DEVELOPMENT*”

Untuk dipublikasikan atau ditampilkan di Internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan undang – undang Hak Cipta yang berlaku.

Demikian surat pernyataan **SETUJU** publikasi Karya Ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 24 November 2022

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a 1000 Rupiah postage stamp. The stamp is yellow and red, with the number '1000' in large red digits. Text on the stamp includes 'SEPULUH RIBU/UPAH', 'TEL. METERAI TEMPEL', and the number '4E87CAJX779282505'.

Juan Filbert Fernando

NRP. 1423018032

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan laporan kerja praktik ini telah berhasil dikerjakan dengan adanya penyertaan Tuhan Yang Maha Esa, maka dari itu penulis ingin mengucapkan Puji Syukur atas berkat dan rahmat yang telah diberikanNya. Selain itu, penulis juga ingin mengucapkan terima kasih dan puji syukur kepada keluarga dan teman-teman dekat seperti saudara ketemu besar yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan dorongan untuk terus menyelesaikan pengerjaan kerja praktik yang dilakukan, mulai dari persiapan, produksi hingga seluruh konten berhasil diselesaikan, bahkan penyelesaian laporan. Tidak lupa juga penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang selalu memberikan dukungan dan arahan. Tak terhenti juga penulis mengucap syukur dan memberikan apresiasi kepada diri sendiri karena selalu menjadi pribadi yang tegar, berani dan bertanggung jawab atas segala keputusan yang dipilih, terlebih dalam perjalanan untuk mendapatkan gelar S.I.KOM dari Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua orang yang selalu berperan di dalam hidup penulis.

Surabaya, 24 November 2021

Juan Filbert Fernando

KATA PENGANTAR

Penyusunan dan pembuatan konten *mental health* melalui berbagai proses yang cukup panjang. Rangkaian dari setiap proses yang dilakukan oleh penulis telah dipersiapkan dan dikerjakan dengan sangat baik dan penuh persiapan. Melalui itu semua, penulis ingin mengucapkan Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatNya, penulis telah berhasil menyelesaikan rangkaian projek dan laporan kerja praktik. “Produksi Konten *Mental Health* Bagi Khalayak Terhadap Proses *Self-Development*” merupakan judul dari kerja praktik yang dilakukan oleh penulis, penulis telah menyusun dan membuat karya visual dan audio visual untuk menyelesaikan seluruh tugas hingga memperoleh gelar S.I.KOM di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Penulis menyadari bahwa seluruh karya dan laporan kerja praktik tidak terlepas dari adanya motivasi, doa, dukungan dan partisipasi dari berbagai pihak. Maka, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa yang selalu menyertai dan memberikan kekuatan kepada penulis, dalam mengerjakan seluruh rangkaian tugas hingga selesai sesuai dengan harapan penulis.

2. Keluarga yang selalu mendukung seluruh aktivitas yang dilakukan dalam masa pendidikan meskipun dilakukan secara LDR, bahkan selalu memberikan dorongan dan motivasi pada momen jenuh dan sedih.
3. Ibu Theresia Intan selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan perhatian dan sabar kepada penulis dalam proses pengerjaan kerja praktik.
4. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang senantiasa memberikan dukungan dan arahan kepada penulis selama menjalani proyek dan masa studi.
5. Keluarga B,C,J yang terdiri dari Bella, dan Christin selalu menjadi tempat untuk curhat, menangis dan tertawa hingga memberikan sebuah motivasi, dukungan dan harapan untuk bisa menyelesaikan seluruh rangkaian tugas yang harus dituntaskan.
6. Keluarga Beasiswa Mahaghora, terkhususnya Ferdian Novendra yang selalui memberikan motivasi dan harapan meskipun berbeda kampus, selalu menyediakan waktu dan mengusahakan untuk mendukung penulis.
7. Nur Laili Asti Pramesti, Angelika Paulina dan Gusti Salsabila yang telah bersedia untuk menjadi narasumber dalam konten penulis, bahkan ketika sibuk tetap menyempatkan waktu untuk melakukan produksi, memberikan dukungan dan motivasi.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN ORIGINALITAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH..	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR ISI.....	ix
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Bidang Kerja Praktik	5
I.3 Tujuan Kerja Praktik	5
I.4 Manfaat Kerja Praktik	5
I.4.1 Manfaat Kerja Praktik Bagi Masyarakat.....	5
I.4.2 Manfaat Kerja Praktik Bagi <i>Content Creator</i>	5
I.4.3 Manfaat Kerja Praktik Bagi Mahasiswa	6
I.5 Tinjauan Pustaka	6
I.5.1 Kesehatan Mental.....	6
I.5.2 Produksi	8
I.5.3 Media Sosial.....	10

I.5.3.1 Karakteristik Media Sosial	10
I.5.3.2 Ragam Media Sosial	14
I.5.4 Instagram	16
BAB II HASIL DAN PEMBAHASAN KERJA PRAKTIK.....	18
II.1 Gambaran Isu Sosial	18
II.2 Gambaran Projek Kerja Praktik	22
II.3 Waktu dan Pelaksanaan Kerja Praktik	47
II.4 Tugas dan Tanggung Jawab Anggota Kerja Praktik	47
II.5 Hasil dan Temuan	47
BAB III PEMBAHASAN	60
III.1. Proses Pembuatan Konten	60
III.1.1 Menentukan Konsep	60
III.1.2 Pemilihan Media	62
III.1.3 Penentuan Ide/Gagasan	63
III.1.4 Persiapan data dan Perancangan	64
III.1.5 Revisi	65
III.1.6 <i>Final Artwork</i>	65
III.1.7 Produksi	66
III.1.8 Pasca Produksi	66
III.2. Penggunaan Instagram sebagai Media Publikasi Konten	67
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	69
IV.1 Kesimpulan	69
IV.2 Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel II.1 15 Produk Konten <i>Feeds</i> dan 3 <i>Podcast</i> pada Kerja Praktik	27
Tabel II.2 Waktu dan Pelaksanaan Kerja Praktik	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar I.1 Unggahan Cinderella terkena Mental Health	2
Gambar II.1 Logo Akun Instagram @dear_myselfreminder	24
Gambar II.2 Konten Pembuka atau Pengenalan	30
Gambar II.3 Konten <i>Feed</i> 4 “ <i>Are You Toxic</i> ”	31
Gambar II.4 Konten <i>Feed</i> 5 “ <i>#Ga Jaman Overthinking</i> ”	32
Gambar II.5 Konten <i>Feed</i> 6 “ <i>Be Enough To Yourself</i> ”	33
Gambar II.6 Konten <i>Feed</i> 7 “ <i>Edisi Tips and Tricks</i> ”	34
Gambar II.7 Konten <i>Feed</i> 8 “ <i>Sometimes You Need To Chill</i> ”	36
Gambar II.8 Konten <i>Feed</i> 9 “ <i>5 Tips and Tricks</i> ”	37
Gambar II.9 Konten <i>Feed</i> 10 “ <i>Kata Hati VS Kata Mereka</i> ”	38
Gambar II.10 Konten <i>Feed</i> 11 “ <i>Upgrade Yourself</i> ”	39
Gambar II.11 Konten <i>Feed</i> 12 “ <i>Podcast Episode 1</i> ”	40
Gambar II.12 Konten <i>Feed</i> 13 “ <i>Teknik Jitu meminimalisir Anxiety</i> ”	41
Gambar II.13 Konten <i>Feed</i> 14 “ <i>Podcast Episode 2</i> ”	42
Gambar II.14 Konten <i>Feed</i> 15 “ <i>Sign of Burnout</i> ”	43
Gambar II.15 Konten <i>Feed</i> 16 “ <i>Podcast Episode 3</i> ”	44
Gambar II.16 Konten <i>Feed</i> 17 “ <i>Belajar Memafkan Diri</i> ”	45
Gambar II.17 Konten <i>Feed</i> 18 “ <i>Quotes You Matter</i> ”	46
Gambar II.18 <i>Screenshot</i> Akun Referensi Konten	53
Gambar II.19 <i>Screenshot Guideline</i> Narasumber	54
Gambar II.20 <i>Screenshot</i> Koordinasi dengan Narasumber.....	55
Gambar II.21 Produksi Konten	57
Gambar II.22 <i>Screenshot Caption</i> Konten	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tampilan Keseluruhan Konten Pada Instagram	74
--	----

ABSTRAK

Peran *content creator* selalu diikuti oleh proses produksi yang meliputi berbagai langkah-langkah penting, yaitu, Pra Produksi, Produksi dan Pasca Produksi. Adapun dalam proses pembuatan konten juga membutuhkan konten utama dan *platform* yang tepat. Dalam hal ini, konten yang disajikan adalah konten edukasi *mental health* yang dikemas secara ringan dan mudah dipahami melalui tulisan dan audio yang akan dibagikan pada *platform* Instagram. Kemajuan Teknologi mendorong derasnya arus komunikasi melalui media *online* terkhususnya media sosial. Tidak sedikit ditemui di media sosial pengguna-pengguna yang tidak menggunakan hak kebebasan berpendapat secara tepat dan benar, dalam hal ini jika kesalahan dalam menggunakan media sosial secara terus – menerus tumbuh maka dapat memberikan pengaruh buruk terhadap pengguna media sosial lainnya. Terlebih perilaku *hate comment* yang terjadi di media sosial dapat memengaruhi *self-development* seseorang. Adapun penulis memanfaatkan segala bentuk fasilitas yang diberikan oleh Instagram digunakan untuk memudahkan penulis dalam menyajikan konten *mental health* secara kreatif, mudah dipahami dan bermakna sehingga dapat memberikan semangat bagi pembaca. Penulis menyajikan konten melalui karya audio, video dan tulisan. Konten disajikan melalui akun Instagram @dear-myselfreminder.

Kata Kunci : Peran *content creator*, produksi, *mental health*, Instagram, media sosial

ABSTRACT

The role of the content creator is always followed by the production process which includes various important steps, namely, Pre-Production, Production and Post-Production. The content creation process also requires the main content and the right platform. In this case, the content presented is mental health educational content that is packaged lightly and easily understood through writing and audio that will be shared on the Instagram platform. Technological advances encourage the rapid flow of communication through online media, especially social media. Not a few are found on social media of users who do not use the right to freedom of opinion appropriately and correctly, in this case if the error in using social media continues to grow it can have a bad influence on other social media users. Moreover, hate comment behavior that occurs on social media can affect a person's self-development. The authors take advantage of all the facilities provided by Instagram to make it easier for writers to present mental health content creatively, easily understood and meaningfully so that it can provide encouragement for readers. The author presents content through audio, video and written works. Content is presented through the Instagram account @dear myselfreminder.

Keywords : The role of content creator, production, mental health, Instagram, social media