

LAPORAN KEGIATAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT DI BIDANG KOMUNIKASI



**MEMBANTU MENGELOLA DAN MEMPROMOSIKAN AKUN
INSTAGRAM KOMUNITAS KESEHATAN MENTAL DIVIJA_ID**

Disusun oleh:

Karn Bell	915180133
Tommy Andreas	915180101
Mellicia	915180108
Viолета Azalea	915180120
Rika Veronika	915180137

Pembimbing:

Doddy Salman, SH,MSi

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA

NOVEMBER 2020

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
SEMESTER V/TAHUN 2020

1. **Judul** : “Membantu Mengelola Dan Mempromosikan Akun Instagram Komunitas Kesehatan Mental Divija_id”
2. **Nama Mitra PKM** : Divija
3. **Anggota Tim PKM (Mahasiswa)** : Mahasiswa 5 orang
 - a. Nama mahasiswa dan NIM : Karn Bell (915180133)
 - b. Nama mahasiswa dan NIM : Tommy Andreas (915180101)
 - c. Nama mahasiswa dan NIM : Mellicia (915180108)
 - d. Nama mahasiswa dan NIM : Violleta Azalea (915180120)
 - e. Nama mahasiswa dan NIM : Rika Veronika (915180137)
4. **Lokasi Kegiatan Mitra** :
 - a. Media Online mitra : *Instagram (@divija_id)*
5. **Luaran yang dihasilkan** : Essay
6. **Jangka Waktu Pelaksanaan** : 2 - 14 November 2020 (2 minggu)
7. **Biaya Total** :
 - a. Biaya yang diusulkan : Rp 250.000,- (Data Kuota Internet)

Jakarta, 1 Desember 2020

Menyetujui,

Dosen Mata Kuliah Pengabdian di
Bidang Komunikasi

Ketua Tim Pengusul

Doddy Salman S.H., M.Si.

NIDN: 0307077004

Karn Bell

NIM: 915180133

RINGKASAN

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tentram, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk. Oleh karena itu, kami memilih satu komunitas dalam melakukan kegiatan ini adalah Komunitas Divija yaitu komunitas yang bergerak dalam Kesehatan mental. Komunitas dengan akun sosial media yaitu Instagram dengan nama akun divija_id. Visi mereka yaitu Meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental kepada masyarakat. Kami sebagai mahasiswa yang peduli terhadap penyebaran kasus Covid yang semakin meningkat, dalam hal ini berusaha untuk membantu masyarakat dengan cara melakukan bantuan mengenai konten sosial media dan promosi kampanye yang diadakan komunitas terkait. Kegiatan dilakukan dari jarak jauh atau secara online. Dengan ikut berpartisipasi dalam membantu mempromosikan kampanye kesehatan mental kepada masyarakat. Membantu dalam memberi ide dan masukan mengenai desain konten dan kegiatan webinar yang diadakan komunitas. Serta membantu kegiatan publikasi dengan media sosial yang dimiliki tim pengusul.

Kata Kunci : Kesehatan, Kampanye, Webinar, Sosial Media

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kesehatan jiwa merupakan bagian yang integral dari kesehatan dan merupakan kebutuhan pokok bagi tiap individu. Gangguan jiwa tidak bisa diremehkan, jumlahnya terus meningkat. Indonesia masih sangat terbatas dalam fasilitas dan pelayanan di mana jumlah tenaga kesehatan masalah kejiwaan ini masih sangat rendah. Di sini, perlu diperhatikan perbedaan antara Kesehatan Jiwa, Orang Dengan Masalah Kejiwaan (ODMK) dan Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ).

Pandemi COVID-19 yang tengah melanda saat ini membuat masyarakat menghadapi kondisi yang belum pernah terpikirkan sebelumnya. Demi memutus rantai penyebaran virus Corona, pemerintah mengajak masyarakat untuk menerapkan protokol kesehatan yang baik yaitu dengan memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak dengan orang lain, dan tetap dirumah saja. Aturan untuk tetap dirumah saja membuat masyarakat melakukan semua aktivitasnya di rumah. Mulai dari bekerja, belajar, hingga beribadah. Pandemi virus Corona tidak hanya mengancam kesehatan fisik, namun juga kesehatan mental setiap individu. Tidak hanya rasa takut, efek psikologis yang ditimbulkan pun bisa berdampak serius. Aturan untuk tetap dirumah saja membuat masyarakat melakukan semua aktivitasnya di rumah.

Mulai dari bekerja, belajar, hingga beribadah. Apalagi anjuran untuk diam di rumah serta kebijakan social distancing, yang kini disebut physical distancing, sedikit banyak menimbulkan jarak secara emosional antara keluarga, sahabat, rekan kerja, teman, atau umat persekutuan di tempat ibadah yang dapat saling memberi dukungan. Gangguan kesehatan mental yang terjadi selama pandemi dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti ketakutan terhadap wabah, rasa terasing selama menjalani karantina, kesedihan dan kesepian karena jauh dari keluarga atau orang yang dikasihi, kecemasan akan kebutuhan hidup sehari-hari, ditambah lagi kebingungan akibat informasi yang simpang siur.

Hal-hal tersebut tidak hanya berdampak pada orang yang telah memiliki masalah kesehatan mental, seperti depresi atau gangguan kecemasan umum, namun juga dapat memengaruhi orang yang sehat secara fisik dan mental.

WHO juga mengatakan bahwa krisis penyakit mental semakin menjulang ketika jutaan orang di seluruh dunia dikelilingi oleh kematian dan penyakit dan dipaksa ke dalam isolasi, kemiskinan dan kegelisahan oleh pandemi Covid-19. Laporan tersebut menyoroti beberapa wilayah dan bagian masyarakat yang rentan terhadap tekanan mental - termasuk anak-anak dan remaja yang terisolasi dari teman dan sekolah.

Laporan juga mencermati petugas layanan kesehatan yang melihat ribuan pasien terinfeksi dan meninggal akibat virus corona baru. Studi dan survei yang muncul sudah menunjukkan dampak Covid-19 pada kesehatan mental secara global. Para psikolog mengatakan anak-anak cemas dan peningkatan dalam kasus depresi dan kecemasan telah dicatat di beberapa negara.

Akhir-akhir ini, maraknya terjadi kasus Mental Illness atau gangguan kesehatan jiwa yang dapat berupa stress hingga depresi. Permasalahan ini dapat membahayakan penderita jika tidak ditangani dengan benar. Memberikan pembekalan pengetahuan dan konseling bagi mereka yang merasa mempunyai gangguan kesehatan mental dan memberikan sosialisasi mengenai pencegahan bunuh diri sangatlah diperlukan di masa pandemi Covid-19.

1.2. Rumusan Masalah

Dari identifikasi data dan hasil riset yang dipaparkan di atas, terdapat beberapa permasalahan berikut ini:

Permasalahan Mitra yaitu:

1. Kurang adanya interaksi yang baik antara Divija_id dengan followers Instagram dikarenakan konten yang ditampilkan oleh Divija_id kurang interaktif sehingga kurang menarik perhatian khalayak Media Sosial.
2. Dikarenakan pandemi COVID 19, mereka tidak bisa mengadakan kegiatan berkunjung demi memutus rantai penyebaran virus.

3. Kurang adanya promosi di media sosial khususnya Instagram sehingga komunitas ini belum terlalu terlihat oleh banyak orang.
4. Menurunnya peserta yang mengikuti kegiatan mereka. Kegiatan tersebut yaitu webinar.
5. Dikarenakan pandemic COVID 19, mereka belum yakin mengenai materi yang mereka sampaikan di media sosial sudah tersampaikan atau belum.

1.3. Tujuan Kegiatan

Dari rumusan masalah diatas dapat ditarik sebuah tujuan dari diadakannya kegiatan PKM ini yaitu antara lain, untuk membantu mempromosikan komunitas *Divija_id* melalui platform media sosial *Instagram* dan membantu mengingatkan kepada masyarakat betapa pentingnya menjaga kesehatan mental, selain itu tujuan yang lain yang ingin dicapai dalam kegiatan ini adalah membantu mengenalkan komunitas kesehatan mental kepada masyarakat dengan menyajikan konten yang mengedukasi, informatif, dan mengajak masyarakat untuk mengenal lebih dalam tentang visi misi dari komunitas *Divija* ini.

BAB II

SOLUSI PERMASALAHAN & LUARAN KEGIATAN

2.1. Solusi Permasalahan

Dilihat dari rumusan masalah yang telah dijabarkan diatas, adapun solusi yang dapat diberikan antara lain :

1. Membantu membuat dan mempromosikan brosur atau poster digital webinar yang akan diadakan & disebarakan melalui Story dan Feeds Instagram maupun platform sosial media lainnya.
2. Membantu feeds instagram dengan mengurangi teks bacaan.
3. Membuat template story Instagram yang interaktif dan dapat dimainkan oleh followers maupun non followers
4. Mengadakan kuis atau challenge kecil kecilan yang ditujukan kepada followers atau non followers untuk berinteraksi dan khalayak umum lebih mengenal komunitas Divija.
5. Memastikan materi tersampaikan kepada audience.

2.2. Luaran Kegiatan PKM

2.2.1. Foto Dokumentasi Kegiatan

Berikut lampiran dokumentasi yang dilaksanakan pada 28 Oktober, membahas mengenai langkah yang akan dilakukan selanjutnya dalam publikasi.



BAB III

PELAKSANAAN

3.1. Waktu Pelaksanaan

Kegiatan PKM ini akan dilaksanakan pada :

Hari / Tanggal : 2 November 2020 - 14 November 2020 (2 Minggu)

Waktu : 3x dalam seminggu

Tempat : Online (*Instagram*)

3.2. Tahapan / Langkah - langkah Pelaksanaan

1. Tahap Persiapan

- Pada November awal, Tim mencari kelompok/komunitas/instansi yang akan dijadikan sebagai mitra pelaksanaan untuk pengabdian kepada masyarakat.
- Tim menemukan komunitas Divija_id yang bergerak di bidang kampanye kesehatan mental melalui akun instagram.
- Tim melakukan survei dan perumusan masalah untuk melihat kekurangan dan masalah yang ada pada komunitas terkait.
- Tim menghubungi komunitas terkait untuk meminta izin dan persetujuan bekerja sama sebagai mitra PKM
- Tim diundang untuk bergabung kedalam grup Whatsapp yang telah disediakan oleh komunitas.
- Pada tanggal 28 Oktober, untuk pertama kalinya dilakukan pertemuan tatap muka secara online melalui Zoom antara Tim dan Pengurus Komunitas.
- Pengurus Komunitas memberi arahan kepada Tim terkait hal hal apa saja yang menjadi acuan dan panduan dalam membuat konten.

- Tim dan Komunitas membicarakan langkah langkah yang akan dilakukan untuk pelaksanaan kegiatan kedepannya termasuk pemberian akses akun komunitas kepada tim pelaksana.

2. Tahap Pelaksanaan

- Pelaksanaan kegiatan mulai pada tanggal 2 november 2020 dimana Tim membuat konten dengan arahan dari komunitas sebelumnya.
- Tim melakukan Posting di akun *Instagram* Divija_id dengan jadwal posting 3 kali dalam seminggu. Yaitu hari Senin, Rabu, Jumat dengan bentuk postingan feeds dan story interaktif. Waktu posting feeds yaitu pukul 19.30 WIB sedangkan untuk story interaktif pukul 12.00 dan pukul 20.00
- Tim dan komunitas bekerja sama dalam membuat ide konten interaksi dengan para followers, berupa template dan mini games melalui story interaktif di Instagram.
- Tim membantu melakukan promosi kampanye kesehatan mental dengan menggunakan akun *Instagram* masing-masing anggota.
- Tim membantu promosi seputar webinar yang akan diselenggarakan oleh pihak komunitas dalam mengajak peserta untuk berpartisipasi melalui akun *Instagram* masing-masing anggota.
- Sebelum melakukan keseluruhan publikasi berupa konten dan story interaktif tersebut, tim membicarakan dahulu seputar konten yang akan di posting.

3. Tahap Evaluasi dan Pelaporan

- Diskusi dengan dosen mata kuliah Pengabdian di Bidang Komunikasi kelas C Universitas Tarumanagara Fakultas Ilmu Komunikasi, Bapak Doddy Salman S.H., M.Si. untuk mengevaluasi kegiatan sosialisasi
- Menyusun laporan akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat

3.3. Hasil Kegiatan


Segala kegiatan publikasi dilakukan terhitung mulai pada Senin, 2 November 2020, berikut adalah lampiran hasil publikasi dari tim UNTAR dengan mengikuti arahan serta syarat dan ketentuan yang berlaku sesuai kaidah yang ada.



APA

Apa sebenarnya Toxic Relationship?

#MentalWellnessForUs
@divija_id



Toxic Relationship adalah hubungan yang tidak menyenangkan bagi diri sendiri atau orang lain. Hubungan ini juga akan membuat seseorang merasa lebih buruk.

Idealnya, hubungan yang sehat adalah hubungan yang aman di mana masing-masing pihak bisa menjadi diri sendiri tanpa rasa takut dan terbebani.

Namun, ketika hubungan udah toxic, yang ada justru malah sebaliknya

#MentalWellnessForUs
@divija_id



JENIS

Jenis Jenis Toxic Relationship

Nah, Sahabat Divija. Ternyata toxic relationship itu ada banyak jenisnya lho. Apa aja sih jenisnya?

Deprecator-Belittler
Dilandai dengan sikap pasangan yang selalu meremehkan. Biasanya, pasangan akan mengolek olek dan meremehkan. Bahkan si 'dia' nggak ragu buat meremehkan korbannya di depan umum.

Bad Temper
Di sini, pasangan biasanya memiliki tempramen yang tinggi atau bahasa lainnya gampang marah. Sahabat Divija. Dia akan melakukan intimidasi dan kontrol ke korban secara sadar.

#MentalWellnessForUs
@divija_id



GUILT

Guilt Inducer
Pada jenis ini, pasangan akan memberikan tekanan sehingga menimbulkan rasa bersalah pada korban.

Possesive Toxic Contreller
Sesuai sama namanya, perilaku hubungan yang tidak sehat jenis ini dilandai dengan sikap posesif pasangan seperti cemburu yang berlebihan. Sahabat Divija.



#MentalWellnessForUs
@divija_id

SAHABAT DIVIJA

Sahabat Divija, dunia maya terkadang tidak seindah seperti yang dibayangkan ya. Justru kadang dunia maya menjadi tempat yang dapat mengguncang mental kita.

Di dunia maya, kita bebas untuk berkomentar dan menyampaikan pendapat di platform manapun. Namun ada sejumlah orang yang menggunakan platform tersebut untuk mencelabahkan menghina orang lain.



#MentalWellnessForUs
@divija_id

SAHABAT DIVIJA

- 1. Jangan Dilanggapi**
Orang yang comment jahat itu kadang tidak pandang bulu. Jadi mending diucekin aja. Sahabat Divija. Agar nggak bikin kamu down.
- 2. Nonaktifkan tombol komentar**
Kalau komentarnya udah parah banget, mending dinonaktifkan aja tombol komentarnya biar nggak bikin kamu sedih dan terpengaruh.



#MentalWellnessForUs
@divija_id

SAHABAT DIVIJA

Tips Kebal Menghadapi Hate Comment di Medsos



#MentalWellnessForUs
@divija_id

SAHABAT DIVIJA

- 5. Nonaktifkan sementara akun medsosmu**
Terkadang kamu juga perlu istirahat sejenak dari media sosial, Sahabat Divija. Lakukan aktivitas yang menyenangkan dan pulihkan kembali hatimu :-).

Nah berikut sedikit tips dari kami, Sahabat Divija. Jangan biarkan hate comment merusak hidupmu yang indah dan bahagia!
Stay safe and stay happy ya!



#MentalWellnessForUs
@divija_id

SAHABAT DIVIJA

Lagi Bosan? Yuk Nonton Film tentang Kesehatan Mental Berikut Ini!



#MentalWellnessForUs
@divija_id

SAHABAT DIVIJA



Foto: Netflix

All The Bright Places (2020) - Netflix
Film yang tayang di Netflix ini berbasah tentang dua remaja, Violet (Elle Fanning) dan Finch (Justice Smith). Keduanya memiliki trauma masing-masing dalam hidup dan kemudian berusaha menghibur satu sama lain.

#MentalWellnessForUs
@divija_id



Foto: Dek Amigdala Publicist

27 Steps of May

Film ini menceritakan tentang May (Raihaanun), remaja yang menjadi korban pemerkosaan dari sekelompok pria. Sejak kejadian tersebut, kesehatan mental May langsung drop dan pikirannya rapuh, hingga tak memiliki semangat hidup.

#MentalWellnessForUs
@divija_id



Foto: The Jakarta Post

Imperfect (2019)

Film 'Imperfect' bercerita tentang seorang perempuan bernama Rara (Jessica Mila), yang selalu di bully karena fisiknya. Setelah dewasa, Rara kembali mendapat masalah ketika ia mendapat kesempatan untuk naik jabatan, namun dengan syarat harus mengubah penampilannya.

#MentalWellnessForUs
@divija_id



Cyberbullying

Salah satu contoh bullying pada jaman sekarang yaitu Cyberbullying. Cyberbullying dapat menimpa siapa saja karena semua dapat bebas berkomentar di internet dan dapat memalsukan identitasnya. Sahabat Divija,

Adapun jenisnya yaitu:

1. Flaming

Berupa provokasi, penghinaan, mengejek, hingga menyinggung orang lain.

2. Harassment:

Tindakan seseorang mengirim pesan berisi gangguan jejaring sosial dengan intensitas terus-menerus.

#MentalWellnessForUs
@divija_id



Bullying Jaman Now

Anak-anak yang menjadi korban bullying umumnya merasa terhina, direndahkan, dan tertekan. Namun, masyarakat kini telah sadar bahwa bullying merupakan perilaku tercela yang dapat memberikan tekanan mental yang sangat kuat kepada korbannya. Dan berakibat fatal yaitu dapat menyebabkan kematian.



#MentalWellnessForUs
@divija_id



Halo Sahabat Divija! Bagaimana kabarnya?

Kali ini kita akan membahas sesuatu yang menarik nih!

Adakah Sahabat Divija yang pernah mengalami Bullying? Jika kamu salah satunya, pasti hal itu jadi pengalaman yang sangat nggak enak ya, Sahabat Divija. Tapi tahu nggak kalian kalo bullying di jaman dulu dan jaman sekarang itu berbeda lho, Apa aja sih perbedaannya? Cuss langsung swipe ke next slide!



#MentalWellnessForUs
@divija_id



3. Denigration (Pencemaran Nama Baik)

Tindakan dilakukan sengaja dan sadar mengumbar keburukan orang lain melalui internet. Hingga akhirnya merusak nama baik dan reputasi orang yang dibicarakan pada jejaring sosial tersebut.

4. Impersonation (Peniruan)

Tindakan berpura-pura atau menyamar menjadi orang lain untuk melancarkan aksinya mengirimkan pesan-pesan dan status tidak baik.



#MentalWellnessForUs
@divija_id

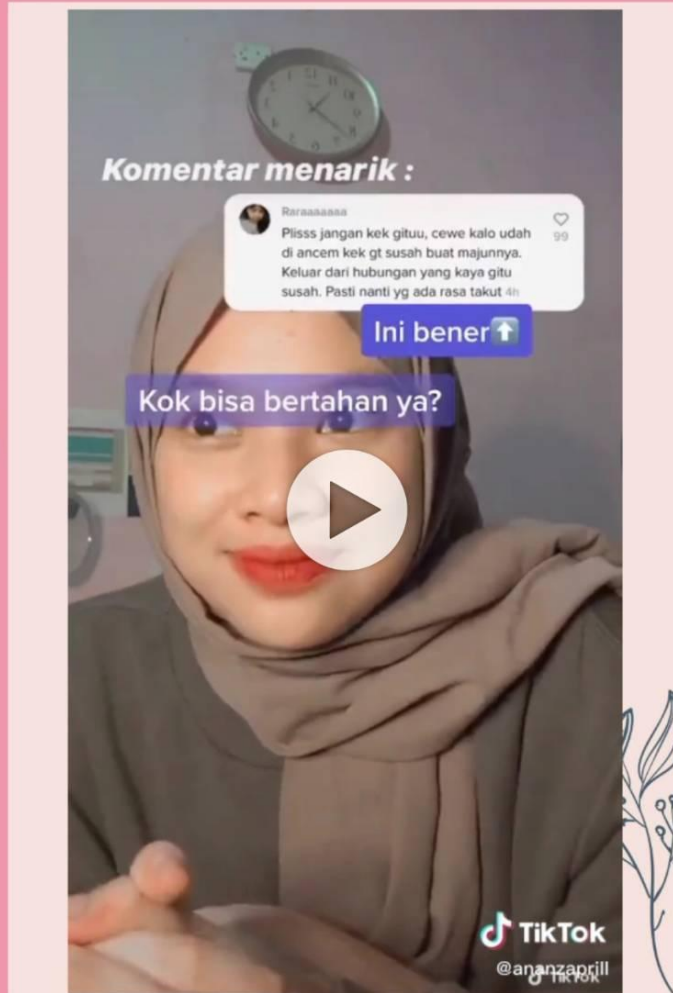
PILIH MANA

DISELINGK
UJIN

BERTAHAN TAPI
PASANGAN KASAR



Check This Out



#MentalWellnessForUs

@divija_id



Check This Out

3. NO CONTACT RULES



#MentalWellnessForUs

Instagram icon @divija_id



More Profile Visits

5

Discovery ⓘ

997

Accounts reached with this story

Impressions	1,535
Follows	0
Navigation	1,428
Back	313
Forward	970
Next Story	85
Exited	60



More Profile Visits

13

Discovery ⓘ

1,104

Accounts reached with this story

Impressions	1,712
Follows	1
Navigation	1,623
Back	245
Forward	1,135
Next Story	141
Exited	102

BAB IV

PENUTUP

4.1. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan yang dapat kelompok kami ambil dari kegiatan ini adalah pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini. Selain itu dari sisi kegiatan dan pelaksanaan yang telah berlangsung, banyak pelajaran yang dapat kelompok kami ambil dari sisi kekompakan sebagai tim dalam mengolah media sosial. Dalam melakukan publikasi konten harus memperhatikan segi pesan yang dibuat dan target khalayak yang dituju. Selama kegiatan berlangsung, dapat dilihat adanya peningkatan audience selama publikasi konten berjalan. Hal ini membuktikan solusi dari tim Untar untuk pemecahan masalah mitra berjalan dengan baik walaupun tidak terlalu signifikan.

Saran untuk kedepannya, diharapkan lebih kreatif dalam melakukan publikasi konten. Selain itu dengan apa yang telah dicapai sampai sekarang semoga dapat dipertahankan dan dikembangkan menjadi lebih besar. Dengan memperhatikan etika yang berlaku di media sosial, diharapkan tim dan mitra dapat memberikan pengaruh yang besar bagi khalayak yang melihat.

REFERENSI

Sumber Internet :

1. KemenKes. (2018). *Pengertian kesehatan Mental*. Diakses pada, 7 Desember 2020.
<https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
2. Halodoc, Redaksi. (2020). *Kesehatan Mental*. Diakses pada, 7 Desember 2020.
<https://www.halodoc.com/kesehatan/kesehatan-mental>
3. Isnandini, Nabila. (2020). *Masalah Kesehatan Mental di Indonesia*. Diakses pada, 7 Desember 2020.
<https://satupersen.net/blog/masalah-kesehatan-mental-di-indonesia>
4. Octavianus, Krisna. (2019). *Cara Memperbaiki Kesehatan Mental*. Diakses pada, 7 Desember 2020.
<https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3628033/7-cara-memperbaiki-kesehatan-mental>
5. Fananda, Dzikra. (2019). *Komunitas Peduli Kesehatan Jiwa*. Diakses pada, 7 Desember 2020.
<https://www.rappler.com/world/bahasa-indonesia/daftar-komunitas-peduli-kesehatan-jiwa>