

## Lampiran 2 Form Pengajuan Usulan Penelitian

# Pemilihan Topik Skripsi dan Seminar Usulan Penelitian Semester Genap TA. 2022/2023 - Prodi Ilmu Komunikasi FISIP

Formulir Pemilihan Topik Skripsi dan Seminar  
Usulan Penelitian Semester Genap TA. 2022/2023  
- Prodi Ilmu Komunikasi FISIP sudah tidak  
menerima jawaban lagi.  
Coba hubungi pemilik formulir jika menurut Anda  
ini keliru.

Formulir ini dibuat dalam Universitas Pembangunan Nasional  
Veteran Jakarta. [Laporkan Penyalahgunaan](#)

Google Formulir

AA

docs.google.com



### Lampiran 3 Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

Selesaikan Skripsi anda dalam 1 (Satu) Semester  
 Mulai Bimbingan Tanggal : 25. Oktober 2022

BAB I		
Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Paraf Pemb. I   Pemb. II
25-10-22	Judul dan topik penelitian	
7-11-22	Judul dan topik penelitian (revisi)	
1-11-22	Pembahasan BAB I & penentuan komen	
30-11-22	Revisi BAB I	

BAB II		
Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Paraf Pemb. I   Pemb. II
30-11-22	Pembahasan teori & konsep penelitian	
5-12-22	Revisi BAB II	

BAB III		
Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Paraf Pemb. I   Pemb. II
30-11-22	Pembahasan BAB III	
14-12-22	Persetujuan revisi BAB I - III	

BAB IV		
Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Paraf Pemb. I   Pemb. II
21-01-23	Pembahasan encoding-decoding & wawancara	
2-02-23	Persetujuan pertanyan wawancara	
29-05-23	Pembahasan hasil penelitian	
09-06-23	Pembahasan keseluruhan BAB IV	

BAB V		
Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Paraf Pemb. I   Pemb. II
09-06-23	Kesimpulan dan Saran	

BAGIAN	BULAN KE :											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
BAB I												✓
BAB II												✓
BAB III												✓
BAB IV			✓									
BAB V					✓							

(Berikan tanda ✓ pada kolom bulan sesuai kemajuan)

## Lampiran 4 Kontrak Penulisan Tugas Akhir

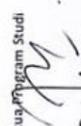
**Kontrak Penulisan Skripsi**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sungguh-sungguh akan melaksanakan proses pembimbingan skripsi secara tertib, terfokus dan menyelesaikan penulisan skripsi selambat-lambatnya enam bulan, terhitung sejak penandatanganan kontrak ini

Jakarta, 21 Mei 2023

Pembimbing Utama  
  
 (.....Rini Basuki M. M.Si.....)

Yang Menyatakan  
  
 (.....Maza Zalfa Rochman.....)

Ketua Program Studi  
  
 (.....Dr. Fikri Ahyanggo, M.Si.....)



**KARTU BIMBINGAN SKRIPSI**

JADWAL BIMBINGAN	Pemb. Utama	Hari / Pukul :
	Pemb. Pendamping	Hari / Pukul :
Nama	Maza Zalfa Rochman	
NIM	0910411003	
Program Studi	Ilmu Komunikasi	
Konsentrasi		
Telepon / HP	0812886 34818	
Pembimbing Utama		
Pembimbing Pendamping		
Judul	: Analisis Retepsi Follower Tik Tok Dalam Meribungkan Self Development Pasca Pandemi Covid 19 (Studi Kasus Tik Tok @onozaprih)	

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**

Hakikat Penulisan Skripsi

1. Penulisan Skripsi pada hakikatnya adalah kegiatan ilmiah untuk melatih mahasiswa berpikir tertib, logis dan metodis
2. Penulisan Skripsi pada hakikatnya adalah kewajiban akademis yang penyelesaiannya menjadi tanggung jawab penuh mahasiswa
3. Jalur Komunikasi pembimbingan yang intensif dengan pembimbing anda untuk kecepatan dan ketepatan penulisan skripsi
4. Skripsi merupakan karya ilmiah hasil penelitian mandiri yang terbebas dari tindakan plagiat
5. Segala bentuk plagiarisme dalam penulisan skripsi merupakan pelanggaran akademik dan akan dikenai sanksi sesuai aturan yang berlaku

## Lampiran 5 Formulir Persetujuan Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi

### LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG PROPOSAL / SUP

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Mara Zalfa Rachman  
NIM : 1910411003  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Judul Skripsi : Analisis Resepsi *Follower Tiktok* Dalam Membangun  
*Self Development* Pasca Pandemi Covid 19 (Studi Kasus *Tiktok @ananzaprili*)

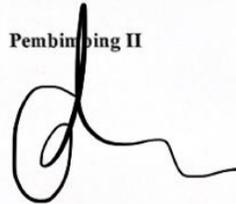
Telah berhasil melakukan bimbingan minimal **4X** dihadapan dosen pembimbing diterima sebagai bagian persyaratan untuk melakukan sidang **proposal atau seminar usulan penelitian** yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana, pada Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Pembimbing I



(Puri Bestari M., M.Si)

Pembimbing II



(Gustiana Sabarina, S.Pd., M.I.Kom)

Ditetapkan di : Jakarta  
Tanggal Ujian : .....

## Lampiran 6 Pendaftaran Seminar Usulan Tugas Akhir (SUTA)

### FORMULIR PENDAFTARAN SEMINAR PROPOSAL Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UPN Veteran Jakarta

Formulir ini adalah formulir pendaftaran sidang proposal skripsi Program Studi ilmu Komunikasi FISIP UPN Veteran Jakarta  
Silakan diisi dengan melengkapi persyaratan yang sudah ditetapkan

marazr@upnvj.ac.id [Ganti akun](#)

 Draf disimpan

Nama dan foto yang terkait dengan Akun Google Anda akan direkam saat Anda mengupload file dan mengirim formulir ini. Hanya alamat email yang Anda masukkan yang dapat menjadi bagian dari respons Anda.

**\* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi**

Email \*

marazr@upnvj.ac.id

Nomor HP / WhatsApp \*

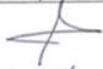
081288624818

Nama Mahasiswa \*

**Lampiran 7 Formulir Persetujuan Perbaikan Naskah Seminar Usulan Tugas Akhir (SUTA)**

**LEMBAR PERBAIKAN**  
HASIL SIDANG PROPOSAL  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

Nama : Mara Zalfa Rachman  
NIM : 1910411003  
Judul : Analisis Resepsi *Follower Tiktok* Dalam Membangun *Self Development* Pasca Pandemi Covid 19 (Studi Kasus *Tiktok @ananzaprili*)  
Tanggal Ujian : 10, Januari 2023  
Penguji I : Puri Bestari M., M.Si

No.	Catatan Perbaikan	Status Perbaikan	Tanda Tangan dan Tanggal Pengajuan Revisi
1.	Bedakan antara pemaknaan atau pemosisian	ACC	
2.	Perbaiki cover	ACC	
3.	Perhatikan kembali penulisan ( <i>typo</i> )	ACC	
4.			
5.			
6.			

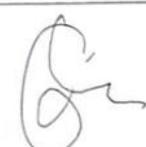
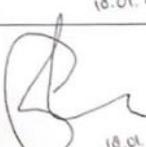
**LEMBAR PERBAIKAN**  
**HASIL SIDANG PROPOSAL**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**  
**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**

Nama : Mara Zalfa Rachman  
NIM : 1910411003  
Judul : Analisis Resepsi *Follower Tiktok* Dalam Membangun *Self Development* Pasca Pandemi Covid 19 (Studi Kasus *Tiktok @ananzaprili*)  
Tanggal Ujian : 10, Januari 2023  
Penguji 2 : Dr. Retno Dyah Kusumastuti, M.Si

No.	Catatan Perbaikan	Status Perbaikan	Tanda Tangan dan Tanggal Pengajuan Revisi
1.	Tidak ada	ACC.	 19.01.23
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

**LEMBAR PERBAIKAN**  
**HASIL SIDANG PROPOSAL**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**  
**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**

Nama : Mara Zalfa Rachman  
 NIM : 1910411003  
 Judul : Analisis Resepsi *Follower Tiktok* Dalam Membangun *Self Development* Pasca Pandemi Covid 19 (Studi Kasus *Tiktok @ananzaprili*)  
 Tanggal Ujian : 10, Januari 2023  
 Penguji 3 : Gustiana Sabarina, M.I.Kom

No.	Catatan Perbaikan	Status Perbaikan	Tanda Tangan dan Tanggal Pengajuan Revisi
1.	Sertakan grafik dan tabel dalam penjelasan dari PDSKJI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia) di halaman 2 dan halaman 3	1. GRAFIK TAHUN 2022 DARI PDSKJI	 10.01.23
2.	Perhatikan lagi tentang tata cara penulisan. Ada beberapa kalimat yang tidak sesuai pada alinea	1. ACC	 10.01.23
3.			
4.			
5.			
6.			

## Lampiran 8 Tanda Persetujuan Sidang Tugas Akhir (SITA)

### LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Mara Zalfa Rachman  
NIM : 1910411003  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Judul Skripsi : Analisis Resepsi *Follower TikTok* Dalam Membangun *Self Development* Pasca Pandemi Covid 19 (Studi Kasus *TikTok @ananzaprili*)

Telah berhasil melakukan bimbingan minimal 6X dihadapan dosen pembimbing diterima sebagai bagian persyaratan untuk melakukan sidang **SKRIPSI** yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana, pada Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Pembimbing



(Puri Bestari M., M.Si.)

Ditetapkan di : Jakarta  
Tanggal Ujian : .....

## Lampiran 9 Pendaftaran Sidang Tugas Akhir (SITA)

### FORMULIR PENDAFTARAN SIDANG SKRIPSI Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UPN Veteran Jakarta

Format Pengisian : Menggunakan huruf kapital/Besar di awal kata

marazr@upnvj.ac.id [Ganti akun](#)  Draf disimpan

Nama dan foto yang terkait dengan Akun Google Anda akan direkam saat Anda mengupload file dan mengirim formulir ini. Hanya alamat email yang Anda masukkan yang dapat menjadi bagian dari respons Anda.

**\* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi**

Email \*

marazr@upnvj.ac.id

Nama Mahasiswa \*

Mara Zalfa Rachman

Nomor Induk Mahasiswa \*

## Lampiran 10 Petunjuk dan Pertanyaan Wawancara

### A. Petunjuk Wawancara

1. Peneliti akan melakukan wawancara secara langsung (*face to face*) dengan informan selama 30 - 60 menit.
2. Selama wawancara berlangsung, informan bebas mengungkapkan jawaban berupa pendapat, saran, kritik, atau pengetahuan.
3. Peneliti akan merekam setiap percakapan selama wawancara berlangsung dengan informan sebagai penunjang data penelitian.
4. Semua informasi pribadi akan dirahasiakan oleh peneliti.

### B. Pertanyaan Wawancara

1. Apakah informan pernah mendengar tentang *self development*? Menurut informan, apa arti *self development* itu?
2. Mengingat adanya pandemi di 2 tahun kemarin, apakah pandemi yang terjadi memengaruhi *self development* informan pada pasca pandemi saat ini?
3. Menurut informan, cara apa saja yang dapat dilakukan untuk membangun *self development* pada pasca pandemi Covid 19?
4. Apakah informan mengetahui akun TikTok @ananzaprili? Seberapa sering informan menonton konten-konten *self development* pada akun TikTok @ananzaprili?
5. Apakah informan sudah menonton video TikTok @ananzaprili “Cara Kendalikan Cemas”? Informasi apa yang informan dapatkan setelah menonton konten tersebut?
6. Berkaitan dengan latar belakang informan, bagaimana pemaknaan informan mengenai video “Cara Kendalikan Cemas”?
7. Alasan apa yang membuat informan tertarik untuk menonton video “Cara Kendalikan Cemas” pada akun TikTok @ananzaprili?
8. Berdasarkan video tersebut, apakah informan setuju bahwa kecemasan yang ada pada pikiran individu tidak merepresentasikan kenyataan

9. Apakah dengan menerapkan *mindfulness* (fokus pada masa kini dan hal yang dapat dikendalikan saja) membantu informan dalam mengendalikan perasaan cemas?
10. Setelah menonton, apakah video tersebut dapat memenuhi kebutuhan informasi informan mengenai *self development* melalui konten “Cara kendalikan Cemas”?
11. Apakah informan memberikan komentar? Apa maksud dari komentar yang informan berikan dalam konten tersebut?
12. Menurut informan, pesan apa saja yang didapatkan setelah menonton konten “Cara Kendalikan Cemas”?
13. Apakah manfaat yang informan rasakan setelah menonton video “Cara Kendalikan Cemas”?
14. Apakah video “Cara Kendalikan Cemas” mampu membangun *self development* informan pada pasca pandemi Covid 19?

## Lampiran 11 Surat Riset



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
Jalan Rumah Sakit Fatmawati, Pondok Labu, Jakarta Selatan 12450  
Telepon 021 - 7656971, Fax. 021 - 7656904  
Laman : [www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id), e-mail [upnvj@upnvj.ac.id](mailto:upnvj@upnvj.ac.id)

Nomor : 456 /UN61/RS/FISIP/2023  
Hal : Permohonan Riset

17 Mei 2023

Yth. Informan

Pada Penelitian Analisis Resepsi Follower TikTok Dalam Membangun Self Development Pasca Pandemi Covid 19 (Studi Kasus TikTok @ananzaprili)  
Di - Tempat

Berkaitan dengan program pemerintah di bidang Pendidikan dalam mewujudkan keterkaitan dan kesepadanan (*link and match*) antara pendidikan dengan dunia usaha, maka Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) UPN "Veteran" Jakarta mewajibkan mahasiswa yang akan menyelesaikan studinya mengikuti Riset di instansi pemerintah maupun swasta.

Oleh karena itu kami mengajukan untuk dapat kiranya mahasiswa/i kami melaksanakan Riset dengan Bapak/Ibu.

Adapun mahasiswa/i yang kami maksud adalah:

Nama : Mara Zalfa Rachman  
N I M : 1910411003  
Program Studi : S1 Ilmu Komunikasi  
Alamat : Jl.Rawa Simprug V A 007/09 No. 26 Grogol Selatan, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan. 12220  
Telepon / Hp : 081288624818  
Judul : Analisis Resepsi Follower TikTok Dalam Membangun Self Development Pasca Pandemi Covid 19 (Studi Kasus TikTok @ananzaprili)

Demikian permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

a.n. DEKAN  
Wakil Dekan Bidang Akademik  
  
Kusumajanti  
NIP. 197103222021212002

Tembusan:  
Dekan FISIP UPNVJ (sebagai laporan)

## Lampiran 12 Transkrip Wawancara

### Transkrip Informan 1

Tanggal	:	Senin, 20 Februari 2023	Jenis Kelamin	:	Laki-Laki
Nama	:	NHJ	Profesi	:	<i>Content Creator</i>
Usia	:	21 Tahun	Alamat	:	Bintaro, Jakarta Selatan

### Latar Belakang Informan NHJ

Halo aku seorang mahasiswa semester akhir jurusan Ilmu Perpustakaan di Universitas Indonesia. Selain menjadi mahasiswa, aku juga seorang *content creator TikTok* yang biasanya sering upload seputar info magang, *tips and trick* membuat CV, dan sedikit mengenai *personal branding*.

#### 1. Apakah informan pernah mendengar tentang *self development*? Menurut informan, apa arti *self development* itu?

Iya aku sering denger sih, biasanya kalau aku itu dengar atau lihat di social media dan *podcast*. Menurut aku *self development* itu bisa diartikan sebagai kemampuan mengendalikan diri untuk menentukan hal-hal yang datang di kehidupan kita dan *self development* juga salah satu upaya seseorang untuk mewujudkan kualitas hidup yang lebih baik dengan mengembangkan *soft skill* dan *hard skill* yang dimiliki orang tersebut.

#### 2. Mengingat adanya pandemi di 2 tahun kemarin, apakah pandemi yang terjadi mempengaruhi *self development* informan pada pasca pandemi saat ini?

Pandemi saat itu memengaruhi diri aku ya, terlebih dengan kepribadian aku yang ekstrovert. Jadi, saat diharuskan berada di rumah aku merasa tertekan, *stress*, dan jadi sering melamun memikirkan hal-hal yang cenderung *negative* dan membuat aku cemas. Sejak saat itulah aku mulai menonton *TikTok* untuk *stress relief* dan salah satu *TikTok* yang tonton itu akunnya @ananzaprili.

Dan kalau kaitannya dengan pasca pandemi, jujur saja aku kayak lupa gimana caranya berkomunikasi dengan orang lain. Jadi saat aku ngobrol, aku jadi kaku dan agak gagap gitu. Aku juga jadi ngerasa kurang percaya diri dengan karier aku kedepannya karena aku sebenarnya kurang minat dengan jurusan aku sendiri dan pembelajaran daring saat pandemi itu membuat aku semakin sulit memahami pelajaran.

**3. Menurut informan, cara apa saja yang dapat dilakukan untuk membangun *self development* pada pasca pandemi Covid 19?**

Di zaman yang sudah secanggih ini sih yang aku lakukan untuk mengembangkan diri adalah ya dengan memanfaatkan teknologi yang ada saja. Menonton konten-konten mengenai *self development* di media sosial, mendengarkan *podcast*, dan yang sedang aku juga coba saat ini adalah membaca buku. Walaupun untuk aku membaca buku itu lebih sulit ya dibandingkan dengan menonton tayangan *video* di media sosial atau mendengarkan *podcast*.

**4. Apakah informan mengetahui akun *TikTok* @ananzaprili? Seberapa sering informan menonton konten-konten *self development* pada akun *TikTok* @ananzaprili (atau akun lain mungkin)?**

Iya aku tahu, sesama *content creator* aku sedikit banyak tahu tentang akun *TikTok* @ananzaprili. Aku juga sudah *follow* akunnya Ananza dan beberapa kali menonton konten-kontennya terutama pada saat pandemi kemarin aku cukup sering nonton. Tapi kalau sekarang aku biasa saja, aku nonton kalau muncul di FYP aku saja.

**5. Apakah informan sudah menonton *video TikTok* @ananzaprili “Cara Kendalikan Cemas”? Informasi apa yang informan dapatkan setelah menonton konten tersebut?**

Sudah, aku sudah pernah menonton dan dari video itu jadi tahu bahwa cara mengendalikan cemas itu adalah dengan tidak terlalu mengkhawatirkan hal-hal yang belum tentu terjadi. Jadi kita tidak perlu berpikir secara berlebihan tentang

hal-hal tersebut sehingga kita bisa mengendalikan diri kita dengan seperti tidak menuntut dan berusaha untuk menjalani hal-hal yang memang ada di depan mata saja.

**6. Berkaitan dengan *background*, bagaimana pemaknaan informan mengenai *video* “Cara Kendalikan Cemas”?**

Sesama *content creator* aku menilai konten yang Ananza produksi itu menarik yak arena *update* dengan *trend* yang sedang viral, pembawaannya yang menarik disertai dengan intonasi yang berwarna, dan materi yang Ananza sampaikan diambil dari sumber yang kredibilitasnya dapat dipertanggung jawabkan.

**7. Alasan apa yang membuat informan tertarik untuk menonton *video* “Cara Kendalikan Cemas” pada akun *TikTok* @ananzaprili?**

Hampir sama dengan yang aku sampaikan tadi, mulai dari visual kontennya yang menarik, rapih, dan pembawaan yang santai yang membuat audiens bisa fokus dan tahan untuk menonton *video* tersebut sampai selesai serta latar pendidikan Ananza sebagai lulusan psikologi yang juga membuat audiens percaya dan meresapi setiap informasi yang Ananza sampaikan dalam *video* “Cara Kendalikan Cemas” tersebut.

**8. Berdasarkan *video* tersebut, apakah informan setuju bahwa kecemasan yang ada pada pikiran individu tidak merepresentasikan kenyataan?**

Aku setuju dengan pernyataan Ananza bahwa kecemasan yang timbul di pikiran seseorang itu tidak merepresentasikan kenyataan, karena semua hal yang ada di pikiran itu memang belum tentu terjadi, iya kan? Apalagi menurut aku individu itu memang harus bisa mengontrol pikirannya masing-masing, karena saat pikiran hanya dipenuhi dengan hal-hal negatif justru akan menimbulkan asumsi yang nantinya berakhir pada perasaan khawatir dan cemas yang berlebih.

*Flashback* sedikit, dulu aku berpikir sepertinya sulit untuk bisa bekerja di luar bidang perpustakaan yang dimana walaupun memang jurusan aku, aku itu

sebenarnya tidak begitu minat dengan ilmu yang aku tekuni sekarang ini. Ketika pikiran *negative* aku mulai muncul, aku jadi merasa cemas dan khawatir. Kemudian, saat perasaan itu mulai mengendalikan aku, aku berusaha untuk menepis hal itu dan merubah menjadi pikiran yang *positive* serta meyakinkan diri aku sendiri bahwa pikiran *negative* aku itu salah. Dan benar saja, nyatanya sekarang aku menjadi seorang *content creator* dan bisa bekerja di bidang yang tidak ada kaitannya dengan Ilmu Perpustakaan sama sekali.

**9. Apakah dengan menerapkan *mindfulness* (fokus pada masa kini dan hal yang dapat dikendalikan saja) membantu informan dalam mengendalikan perasaan cemas?**

Iya aku juga setuju dengan pernyataan ini karena balik lagi, mengingat aku yang pernah berada pada posisi kecemasan tersebut. Jadi aku merasa, fokus dengan apa yang terjadi saat ini dan fokus pada hal yang dapat aku kendalikan saja adalah cara terbaik untuk aku bisa mengendalikan perasaan cemas yang dimana itu juga buat dari aku ciptaan pikiran aku sendiri.

**10. Setelah menonton, apakah *video* tersebut dapat memenuhi kebutuhan informasi informan mengenai *self development* melalui konten “Cara kendalikan Cemas”?**

Memenuhi kok, kebutuhan informasi aku mengenai *self development* cukup terpenuhi melalui *video* “Cara Kendalikan Cemas” tersebut.

**11. Apakah informan memberikan komentar? Apa maksud dari komentar yang informan berikan dalam konten tersebut?**

Komentar aku itu maksudnya adalah bentuk apresiasi aku terhadap konten yang Ananza unggah karena menurut aku konten tersebut *relatable* dengan banyak orang dan bisa dijadikan sebagai *reminder* terhadap hal-hal yang pernah aku cemas di masa lalu, sehingga saat ini aku tidak perlu mencemaskannya lagi.

**12. Menurut informan, pesan apa saja yang didapatkan setelah menonton konten “Cara Kendalikan Cemas”?**

Selain yang aku sampaikan tadi, pesannya adalah aku jadi semakin tahu bahwa kita memang tidak perlu merasa terlalu khawatir terhadap hal yang memang belum terjadi. Aku juga semakin sadar untuk sebaiknya fokus pada apa yang sedang kita jalani saja. Karena itu, setelah aku nonton aku merasa senang karena pasti video ini bisa membantu audiens lain yang mungkin sedang *struggle* dengan perasaan cemas

**13. Apakah manfaat yang informan rasakan setelah menonton *video* “Cara Kendalikan Cemas”?**

Manfaatnya *video* ini bisa dijadikan sebagai *reminder* dan edukasi tentang *self development*, karena informasi yang disampaikan memang bagus dan berasal dari sumber yang terpercaya.

**14. Apakah *video* “Cara Kendalikan Cemas” mampu membangun *self development* informan pada pasca pandemi Covid 19?**

Kalau menurut aku pribadi *video* ini belum cukup berdampak secara berkelanjutan dalam membangun *self development* pada pasca pandemi, karena tayangan ini akan berdampak jika memang situasi dan kondisinya pas. Jadi seperti aku, kalau tentang karier dan kehidupan pasca kampus *video* ini membantu aku banget untuk ngingetin aku agar tidak cemas, tenang, dan fokus saat menjalani hidup. Tapi kalau konteksnya mengenai percintaan atau pasangan, *video* tersebut kurang berdampak dan belum bisa membantu aku mengendalikan kecemasan yang aku rasakan akibat hal tersebut.

## Transkrip Informan 2

Tanggal	:	Selasa, 21 Februari 2023	Jenis Kelamin	:	Perempuan
Nama	:	YS	Profesi	:	Pelayan Restoran
Usia	:	19 Tahun	Alamat	:	Kebayoran Lama, Jakarta Selatan

### Latar Belakang Informan YS

Perkenalkan aku YS, saat ini profesi aku adalah sebagai *waiter* di salah satu restoran di Jakarta Selatan. Aku adalah seseorang yang bisa dibilang punya ketertarikan terhadap konten-konten mengenai *self development*, jadi aku familiar dengan kata *self development* dan juga cukup sering membaca atau menonton konten-konten yang berkaitan dengan *self development* di media sosial untuk mengisi waktu luang.

#### 1. Apakah informan pernah mendengar tentang *self development*? Menurut informan, apa arti *self development* itu?

Seperti yang baru aku katakan ya, aku sudah cukup familiar dengan konten-konten *self development* dan *self development* itu aku artikan sebagai usaha seseorang dalam proses pengembangan diri. Dalam hal ini pengembangan dirinya itu bisa seperti pengembangan skill komunikasi atau bisa juga pengembangan dalam hal kebutuhan yang ada di dalam seperti pengendalian diri dan emosi.

#### 2. Mengingat adanya pandemi di 2 tahun kemarin, apakah pandemi yang terjadi memengaruhi *self development* informan pada pasca pandemi saat ini?

Aku *flashback* sedikit ya, saat pandemi terlebih saat karantina diberlakukan oleh pemerintah itu bisa dibilang jadi masa-masa tersulit aku sih. Karena belajar tidak bisa *offline*, tidak bisa ketemu langsung dengan orang lain dan itu bikin aku jadi *anxious*. Aku jadi susah untuk memahami materi, belum lagi pikiran-pikiran aku yang lain seperti ingin menjadi apa? Bekerja di mana? Dan pertanyaan-pertanyaan lain yang berhubungan dengan kehidupan aku setelah pandemi. Jadi karena

kekhawatiran aku itu yang membuat aku jadi kurang percaya diri dan merasa diri aku tidak berkembang dan malah justru menurun.

**3. Menurut informan, cara apa saja yang dapat dilakukan untuk membangun *self development* pada pasca pandemi Covid 19?**

Belajar melalui apa yang ada di media sosial sih ya menurut aku. Terlebih usia seperti aku yang sering banget main *handphone* dan mengakses media sosial ini, jadi alangkah baiknya kegiatan tersebut dimanfaatkan untuk mengakses hal-hal positif seperti konten-konten yang dapat membangun *self development*.

**4. Apakah informan mengetahui akun *TikTok* @ananzaprili? Seberapa sering informan menonton konten-konten *self development* pada akun *TikTok* @ananzaprili?**

Aku tau *TikTok* @ananzaprili ini karena waktu itu muncul di FYP dan setelah itu aku coba untuk tonton beberapa kontennya karena menarik dan aku juga suka pembawaannya Ananza di setiap *video* jadi aku cukup sering nonton konten yang dia *upload*.

**5. Apakah informan sudah menonton *video TikTok* @ananzaprili “Cara Kendalikan Cemas”? Informasi apa yang informan dapatkan setelah menonton konten tersebut?**

Oh iya udah, aku udah nonton karena kebetulan *video* itu pernah muncul di FYP aku. Kalau soal informasi, sebenarnya aku udah pernah lihat juga pernyataan yang serupa tetapi saat aku menonton *video* itu aku jadi jauh lebih paham ya soal cara gimana mengendalikan cemas. Seperti dengan mengendalikan pikiran kita untuk tidak cemas karena itu belum tentu jadi kenyataan, fokus pada masa kini dan fokus sama hal yang bisa dikendalikan saja.

**6. Berkaitan dengan *background* informan, bagaimana pemaknaan informan mengenai *video* “Cara Kendalikan Cemas”?**

Kalau aku melihatnya dari sudut pandang sesama gen z ya, yang menurut aku konten ini bagus dan sesuai dengan hal yang memang sering jadi permasalahan anak-anak di generasi z. Jadi menurut aku konten ini bagus karena bisa *relate* dengan sebagian besar kecemasan yang dialami para gen z yang nantinya aku harap *video* ini juga bisa membantu mereka dalam menyelesaikan sendiri keemasannya itu.

**7. Alasan apa yang membuat informan tertarik untuk menonton *video* “Cara Kendalikan Cemas” pada akun *TikTok* @ananzaprii?**

Alasan aku tertarik sudah pasti karena pembawaan Ananza yang terdengar *humble* dan *friendly*, jadi membuat aku mudah dalam mencerna informasi yang disampaikan oleh Ananza. Selain itu juga kalau visualnya menarik ya karena diedit dengan rapih.

**8. Berdasarkan *video* tersebut, apakah informan setuju bahwa kecemasan yang ada pada pikiran individu tidak merepresentasikan kenyataan?**

Aku setuju ya dengan *statement* tersebut ya, apalagi aku orangnya tipe yang *overthinking* gitu. Jadi hal-hal kecil saja aku bisa memikirkannya secara berlebihan dan membuat aku cemas. Dan setelah menonton itulah aku setuju dan jadi sadar kalau semua yang aku cemas lebih sering tidak terjadi dan tidak seburuk itu.

**9. Apakah dengan menerapkan *mindfulness* (fokus pada masa kini dan hal yang dapat dikendalikan saja) membantu informan dalam mengendalikan perasaan cemas?**

Menurut aku iya, karena aku setuju bahwa saat aku menerapkan *mindfulness* ini aku jadi merasa lebih bisa menjalani hidup dengan tenang dan pelan-pelan. Secara tidak langsung ini juga membuat aku sadar untuk fokus dengan napa yang sedang dijalani, karena kalau terlalu banyak cemas apalagi cemas dengan hal-hal yang ada di luar kendali aku, nantinya justru aku bisa capek sendiri, *overthinking*, dll. Jadi ya jalanin aja.

**10. Setelah menonton, apakah *video* tersebut dapat memenuhi kebutuhan informasi informan mengenai *self development* melalui konten “Cara kendalikan Cemas”?**

Terpenuhi dan lumayan menambah ilmu pengetahuan aku sih terkait *self development*, yang dalam hal ini mengenai cara-cara kendalikan cemas.

**11. Apakah informan memberikan komentar? Apa maksud dari komentar yang informan berikan dalam konten tersebut?**

Maksud komentar aku itu ya aku merasa *relate* dengan yang disampaikan Ananza dalam *video* tersebut. Karena itu aku setuju dengan pernyataannya yang memang benar terjadi dan aku pernah merasakannya.

**12. Menurut informan, pesan apa saja yang didapatkan setelah menonton konten “Cara Kendalikan Cemas”?**

Sama seperti yang sudah aku ungkapkan sebelumnya bahwa *video* ini memang membantu dalam pemenuhan informasi terkait *self development* khususnya dalam mengendalikan cemas. Secara singkat dari *video* itu aku menangkap pesan untuk *live your life* dan fokus pada hal yang sedang dijalani, bukan hal yang justru mendistraksi fokus utama aku.

**13. Apakah manfaat yang informan rasakan setelah menonton *video* “Cara Kendalikan Cemas”?**

Aku jadi merasa lebih percaya diri untuk menjalani hidup aku yang sekarang ini karena aku sudah tidak terlalu memikirkan hal-hal negatif yang membuat aku cemas. Dan dengan adanya *video* ini juga menjadi *reminder* untuk lebih fokus sama apa yang aku jalani di masa sekarang ini.

**14. Apakah *video* “Cara Kendalikan Cemas” mampu membangun *self development* informan pada pasca pandemi Covid 19?**

Menurut aku mampu karena itu tadi, *video* ini benar-benar mengedukasi dan mengingatkan penontonnya untuk menjalani hidup dengan fokus, tenang, dan tidak mudah cemas. Sehingga nantinya dapat mewujudkan kehidupan dan individu yang lebih baik.

### Transkrip Informan 3

Tanggal	:	Rabu, 22 Februari 2023	Jenis Kelamin	:	Perempuan
Nama	:	RAP	Profesi	:	<i>Creative Content</i>
Usia	:	21 Tahun	Alamat	:	Kebon Jeruk, Jakarta Barat

#### Latar Belakang Informan RAP

Halo perkenalkan aku RAP, saat ini usia aku 21 tahun dan kesibukan aku belakangan ini adalah bekerja sebagai *creative content* di salah satu *florist* di daerah Jakarta.

**1. Apakah informan pernah mendengar tentang *self development*? Menurut informan, apa arti *self development* itu?**

Aku tahu dan pernah mendengar juga kata-kata *self development* terutama di media sosial. Menurut aku *self development* itu sebagai suatu cara bagaimana seseorang mengembangkan diri mereka terkait dengan kemampuan yang sudah mereka miliki sehingga dapat dikembangkan lagi.

**2. Mengingat adanya pandemi di 2 tahun kemarin, apakah pandemi yang terjadi memengaruhi *self development* informan pada pasca pandemi saat ini?**

Cukup memengaruhi ya, karena menurut aku pandemi itu membuat diri kita menjadi cukup terhambat, apalagi aku cenderung ekstrovert yang kalau *recharge* energi itu dari luar bersosialisasi, ngobrol, ketemu banyak orang, dll. Namun walaupun terhambat aku juga enggak bisa terus menerus kayak gini kan ya, jadi aku cari strategi untuk tetap bisa berkembang di tengah pandemi saat itu. Salah satu caranya mungkin aku bisa sebut dengan menonton konten-konten *self development* untuk membantu aku dalam pengembangan skill, terutama soft skill. Selain itu, cukup banyak hal yang aku cemas sebenarnya ya contohnya seperti karier. Jujur saja pembelajaran daring membuat aku sulit untuk memahami materi sehingga aku juga jadi khawatir dengan bekal ilmu pengetahuan aku ini, apakah

bisa menjangkau karier yang aku harapkan atau tidak. Hal tersebut yang juga berkaitan dengan kecemasan aku soal keuangan, karena jika karier tidak bagus maka *financial* juga mengikuti. Itu ya hal utama yang aku cemaskan selama pandemi bahkan sampai saat ini.

**Menurut informan, cara apa saja yang dapat dilakukan untuk membangun *self development* pada pasca pandemi Covid 19?**

3. Sama sih dengan yang aku sampaikan sebelumnya, yaitu bisa dengan membaca atau menonton konten-konten edukasi yang ada di media sosial. Selain itu kalau untuk aku pribadi, cara untuk aku bisa mengembangkan diri adalah dengan melihat orang lain terlebih dahulu agar aku termotivasi. Setelah itu, aku jadi timbul perasaan bahwa aku harus mulai bergerak dan berusaha untuk belajar dan mengembangkan diri aku lebih baik lagi.

4. **Apakah informan mengetahui akun *TikTok* @ananzaprili? Seberapa sering informan menonton konten-konten *self development* pada akun *TikTok* @ananzaprili?**

Iya aku tahu karena memang sering muncul di FYP (*For Your Page*) aku, tapi kalau menontonnya aku biasa saja tidak terlalu sering. Kalau *video* tersebut muncul aja sih baru aku tonton.

5. **Apakah informan sudah menonton *video TikTok* @ananzaprili “Cara Kendalikan Cemas”? Informasi apa yang informan dapatkan setelah menonton konten tersebut?**

Aku sudah pernah menonton dan setelah menonton aku menangkap pesan yang disampaikan dalam *video* itu ya seperti tentang cara mengendalikan cemas yang dapat dilakukan dengan mengendalikan diri secara sadar bahwa yang ada di pikiran itu bukan cerminan dari kenyataan. Karena itu, kita sebagai manusia penting untuk tetap fokus dengan apa yang terjadi saat ini dan menghiraukan hal lain yang bukan kendali kita.

**6. Berkaitan dengan *background* informan, bagaimana pemaknaan informan mengenai *video* “Cara Kendalikan Cemas”?**

Kalau aku melihatnya sebagai *creative content*, sebenarnya secara keseluruhan *video* ini sudah cukup bagus dan menarik. Tapi saran sedikit dari aku mungkin bisa dibuat lebih *detail* lagi dengan durasi yang lebih lama atau bisa dibuat menjadi *video series* gitu ya. Jadi dalam *series* tersebut ada beberapa part yang temanya fokus membahas cara mengendalikan cemas lebih dalam lagi. Mungkin dengan mengambil contoh-contoh lain dari pengalaman orang-orang di sekitar kita.

**7. Alasan apa yang membuat informan tertarik untuk menonton *video* “Cara Kendalikan Cemas” pada akun *TikTok* @ananzaprili?**

Pengemasan visualnya yang membuat aku tertarik, karena seperti yang bisa dilihat penempatan teksnya rapih dan minimalis jadi orang yang menonton juga tidak terdistraksi. Selain itu, cara Ananza menyampaikannya sangat *entertaining* dengan intonasi yang menggebu-gebu serta *to the point* sehingga audiens jadi tergugah untuk menonton.

**8. Berdasarkan *video* tersebut, apakah informan setuju bahwa kecemasan yang ada pada pikiran individu tidak merepresentasikan kenyataan?**

Aku setuju bahwa memang apa yang ada di pikiran itu tidak merepresentasikan kenyataan, karena memang benar adanya bahwa apa yang dicemaskan belum tentu terjadi di kehidupan nyata. Tetapi untuk yang mudah panik dan *overthinking* lalu mendengar pernyataan itu, aku rasa orang tersebut tidak bisa berpikir secara jernih atau langsung berusaha menghilangkan kecemasan tersebut begitu saja. Karena menurut aku, saat seseorang sedang cemas lalu ada yang menyampaikan hal-hal seperti yang termuat dalam *video*, aku tidak yakin orang tersebut bisa fokus. Ya karena pikiran yang cemas itu menurut aku membuat orang sulit untuk memproses pernyataan dari luar tersebut.

**9. Apakah dengan menerapkan *mindfulness* (fokus pada masa kini dan hal yang dapat dikendalikan saja) membantu informan dalam mengendalikan perasaan cemas?**

Menurut aku membantu tetapi perlu ada *statement* tambahannya lagi secara *detail*, karena saat aku menonton dan dalam kondisi yang sedang cemas, *statement* itu kurang *relate* di aku. Terlebih saat aku cemas, aku tidak bisa hanya fokus pada masa kini saja yang padahal aku ini sedang membangun karier kedepannya dan tetap memikirkan hal-hal atau kemungkinan yang terjadi di masa depan. Jadi, menurut aku pemaknaan pernyataan ini itu sifatnya tergantung situasi dan kondisi seseorang saat itu ya. Karena seperti yang aku sebutkan tadi, *statement* tersebut menurut aku akan lebih mudah diterima saat seseorang sedang dalam perasaan yang baik-baik saja, saat pikiran sedang tidak banyak distraksi. Sebaliknya, menurut aku saat seseorang sedang cemas, aku pribadi melihat konten tersebut merasa masih perlu penjelasan yang lebih *detail* lagi agar aku dapat benar-benar bisa mengendalikan perasaan cemas yang aku alami tersebut.

**10. Setelah menonton, apakah *video* tersebut dapat memenuhi kebutuhan informasi informan mengenai *self development* melalui konten “Cara kendalikan Cemas”?**

Sudah cukup terpenuhi untuk informasi terkait *self development* yang pada *video* tersebut membaha mengenai cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan cemas.

**11. Apakah informan memberikan komentar? Apa maksud dari komentar yang informan berikan dalam konten tersebut?**

Iya aku juga memberikan komentar. Seperti yang tertulis, maksud komentar aku itu adalah pernyataan bahwa aku menyetujui bahwa *statement* yang disampaikan ananza benar adanya, terutama mengenai hal-hal yang dapat kita lakukan saat sedang merasa cemas.

**12. Menurut informan, pesan apa saja yang didapatkan setelah menonton konten “Cara Kendalikan Cemas”?**

Pesannya tentu berkaitan dengan cara-cara yang bisa aku lakukan untuk mengendalikan cemas ya. Jadi melalui *video* ini pikiran aku jadi lebih terbuka dan lebih paham juga untuk tidak terlalu mengkhawatirkan pikiran aku, jadi aku bisa lebih fokus sama hal yang memang sedang aku kerjakan saat ini.

**13. Apakah manfaat yang informan rasakan setelah menonton *video* “Cara Kendalikan Cemas”?**

Tayangan *video* ini menurut aku akan sangat bermanfaat bagi aku dan juga audiens lainnya, karena aku sendiri merasakannya, jadi setelah menonton pikiran aku jadi terbuka dan semakin sadar untuk berhenti memikirkan hal-hal yang nantinya hanya memperburuk keadaan. Dan untuk aku yang orangnya mudah panik, mungkin belum bisa 100% menghiraukan pikiran-pikiran yang membuat aku cemas, tetapi aku jadi belajar untuk bisa memilih hal mana dulu nih yang memang harus aku pikirkan di samping semua pikiran aku lainnya.

**14. Apakah *video* “Cara Kendalikan Cemas” mampu membangun *self development* informan pada pasca pandemi Covid 19?**

Menurut aku masih kurang mampu, tetapi tayangan tersebut memungkinkan sebagai salah satu media yang mampu membangun *self development* jika pembahasan dalam *video* dapat dibuat lebih *detail*, bukan hanya topik yang general saja dengan durasi yang lebih lama, sehingga dapat memuat contoh-contoh lain yang dapat mewakili audiens dari berbagai latar belakang.

## Transkrip Informan 4

Tanggal	:	Rabu, 22 Februari 2023	Jenis Kelamin	:	Perempuan
Nama	:	KW	Profesi	:	Mahasiswa Ilmu Komunikasi
Usia	:	21 Tahun	Alamat	:	Kebon Jeruk, Jakarta Barat

### Latar Belakang Informan KW

Hallo perkenalkan aku KW, aku mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi di salah satu perguruan tinggi di Jakarta dan saat ini usia aku 21 tahun. Kesibukan aku belakangan ini sama seperti mahasiswa tingkat akhir pada umumnya yaitu mengerjakan tugas akhir.

**1. Apakah informan pernah mendengar tentang *self development*? Menurut informan, apa arti *self development* itu?**

Aku sering mendengar kata *self development* karena kebetulan aku cukup tertarik dengan bacaan atau konten-konten mengenai *self development* tersebut. Mungkin kalau diartikan *self development* menurut aku itu adalah tindakan yang dilakukan seseorang secara sadar untuk mengembangkan diri mereka baik *soft skill* maupun *hard skill*.

**2. Mengingat adanya pandemi di 2 tahun kemarin, apakah pandemi yang terjadi memengaruhi *self development* informan pada pasca pandemi saat ini?**

Menurut aku pribadi memengaruhi ya, karena di tahun pertama pandemi saja aku sudah merasa ada *feeling isolate* karena kebijakan pemerintah untuk di rumah aja. Sehingga aku mulai merasa adanya batasan dalam bersosialisasi dan sulitnya untuk berkembang di masa-masa pandemi saat itu. Ditambah lagi setiap aku membuka *LinkedIn* aku merasa cemas dan *insecure* melihat pencapaian orang-orang yang bagus padahal kita berada dalam kondisi yang sama. Jadi aku juga berpikir apa yang akan aku lakukan dan bagaimana karier aku setelah pandemi ini berakhir.

**3. Menurut informan, cara apa saja yang dapat dilakukan untuk membangun *self development* pada pasca pandemi Covid 19?**

Menurut aku cara untuk membangun *self development* itu disesuaikan dengan pribadi masing-masing. Seperti aku yang cenderung *introvert* aku lebih suka dan nyaman melakukannya sendiri belajar melalui buku bacaan atau menonton konten-konten pengembangan diri di media sosial.

**4. Apakah informan mengetahui akun *TikTok* @ananzaprili? Seberapa sering informan menonton konten-konten *self development* pada akun *TikTok* @ananzaprili?**

Aku tau *TikTok* @ananzaprili. Seperti yang aku sampaikan sebelumnya, aku suka menonton konten-konten yang membahas mengenai pengembangan diri dan konten-konten yang terdapat dalam akun *TikTok* @ananzaprili ini bisa dibilang cukup sering aku tonton.

**5. Apakah informan sudah menonton *video TikTok* @ananzaprili “Cara Kendalikan Cemas”? Informasi apa yang informan dapatkan setelah menonton konten tersebut?**

Sudah kok aku sudah pernah menonton *video* itu. Menurut aku, setelah menonton aku jadi tahu mengenai cara-cara yang dapat dilakukan seseorang untuk mengendalikan cemas. Dalam *video* jelas sekali disampaikan bahwa untuk dapat mengendalikan cemas, kita perlu menyadari kalau kecemasan hanya ada di pikiran, menerapkan *mindfulness* dengan fokus pada masa kini dan fokus pada hal yang dapat dikendalikan saja.

**6. Berkaitan dengan *background* informan, bagaimana pemaknaan informan mengenai *video* “Cara Kendalikan Cemas”?**

Aku melihat *video* tersebut dari sudut pandang sebagai mahasiswa Ilmu Komunikasi sih bagus dan menarik ya kontennya karena yang penting menurut aku saat audiens melihat tayangan tersebut, audiens dapat dengan mudah

menangkap pesan dan informasi yang disampaikan sehingga tidak adanya kesalahpahaman.

**7. Alasan apa yang membuat informan tertarik untuk menonton video “Cara Kendalikan Cemas” pada akun *TikTok* @ananzaprili?**

Aku tahu akun *TikTok* @ananzaprili ini karena waktu itu salah satu kontennya muncul di FYP aku dan menarik banget karena menurut aku *TikTok* @ananzaprili ini videonya singkat, padat, dan lugas, sehingga poinnya lebih mudah diterima audiens dan karena durasi kontennya singkat aku jadi merasa video tersebut mengarah sebagai reminder yang sifatnya *comforting* dan tidak terkesan menggurui. Selain itu juga mengingat *background* pendidikan Ananza adalah psikologi, aku juga jadi lebih percaya dengan informasi yang disampaikan dan itu membantu aku untuk membangun *trustworthiness*. Kalau untuk editingnya *simple* dan *to the point*, jadi audiens dapat langsung mendapatkan inti informasinya tanpa ada distraksi.”

**8. Berdasarkan video tersebut, apakah informan setuju bahwa kecemasan yang ada pada pikiran individu tidak merepresentasikan kenyataan?**

Dari pernyataan dalam video itu aku setuju karena kekhawatiran yang aku rasakan itu bukanlah realitasnya. jadi ya aku tidak perlu memikirkannya secara berlebihan. Dan juga kecemasan itu bukan gambaran dari kenyataan, jadi menurut aku kecemasan itu muncul karena buah pikiran yang aku ciptakan sendiri, kemudian dilebih-lebihkan sehingga jadilah pikiran-pikiran negatif yang memicu munculnya perasaan takut, khawatir, dan cemas dalam diri aku.

**9. Apakah dengan menerapkan *mindfulness* (fokus pada masa kini dan hal yang dapat dikendalikan saja) membantu informan dalam mengendalikan perasaan cemas?**

Menurut aku cukup membantu, karena menurut aku hal itu memang benar dan seharusnya seperti itu, fokus saja dengan apa yang sedang terjadi dan kita kerjakan saat ini. Dibandingkan harus cemas secara berlebihan tentang masa depan yang

belum tentu terjadi atau masa lalu yang memang sudah terjadi, karena hal tersebut adalah hal yang tidak bisa aku kontrol dan aku tidak punya kendali untuk merubah itu.

**10. Setelah menonton, apakah *video* tersebut dapat memenuhi kebutuhan informasi informan mengenai *self development* melalui konten “Cara kendalikan Cemas”?**

Iya, sudah cukup terpenuhi karena dengan adanya *video* tersebut aku jadi lebih memahami cara-cara apa yang tepat untuk diaplikasikan saat kita mulai merasa cemas.

**11. Apakah informan memberikan komentar? Apa maksud dari komentar yang informan berikan dalam konten tersebut?**

Aku memberikan komentar juga kok dan maksud dari komentar tersebut aku ingin menyampaikan bahwa aku sudah mencoba untuk menerapkan cara-cara yang dijelaskan dalam *video* “Cara Kendalikan Cemas”. Selain itu, aku juga merasa bahwa menerapkan *mindfulness* merupakan suatu hal yang terdengar mudah namun sulit dan membutuhkan waktu untuk benar-benar mampu menerapkannya secara penuh.

**12. Menurut informan, pesan apa saja yang didapatkan setelah menonton konten “Cara Kendalikan Cemas”?**

Pesannya adalah sama ya seperti sebelum-sebelumnya untuk jangan terlalu memikirkan suatu hal secara berlebihan karena hanya akan menimbulkan masalah baru yaitu perasaan cemas. Fokus, jangan terlalu jauh memikirkan yang ada di depan tetapi fokus saja dengan apa yang ada di masa kini.

**13. Apakah manfaat yang informan rasakan setelah menonton *video* “Cara Kendalikan Cemas”?**

Manfaatnya yaitu melalui tayangan video ini aku merasa tereduksi dengan informasi-informasi yang berkaitan dengan *self development*, sehingga aku menjadi lebih memahami konsep bahwa rasa khawatir dan cemas bukanlah representasi dari realita. Jadi daripada aku membuang-buang energi untuk memikirkan hal-hal negatif, lebih baik aku fokus sama apa yang sedang aku kerjakan di masa sekarang. Intinya aku jadi belajar untuk *leaving the moment* dan fokus dengan diri aku sendiri.

**14. Apakah video “Cara Kendalikan Cemas” mampu membangun *self development* informan pada pasca pandemi Covid 19?**

Menurut aku *video* ini mampu membantu seseorang untuk membangun *self development* mereka kembali di masa-masa pasca pandemi saat ini, karena konten ini dapat dinilai sebagai suatu himbauan Ananza kepada audiensnya untuk lebih fokus dengan hal yang sedang dikerjakan dan fokus pada diri sendiri yang nantinya bermanfaat untuk membangun kepercayaan diri seseorang yang juga merupakan salah satu konsep dari *self development*.

## Transkrip Informan 5

Tanggal	:	Jumat, 26 Februari 2023	Jenis Kelamin	:	Perempuan
Nama	:	NTF	Profesi	:	<i>Social Media Specialist Intern</i>
Usia	:	22 Tahun	Alamat	:	Depok, Jawa Barat

### Latar Belakang Informan NTF

Hi nama aku NTF, usia aku 22 tahun. Saat ini aku adalah seorang *social media specialist intern*. Kegiatan yang aku suka banget itu nonton film dan *scroll TikTok*. Sebenarnya aku suka main semua macam sosial media yak arena untuk menunjang pekerjaan aku juga, tapi kalau untuk yang lebih sering aku cenderung lebih sering buka *TikTok*.

**1. Apakah informan pernah mendengar tentang *self development*? Menurut informan, apa arti *self development* itu?**

Pernah dan cukup sering muncul di halaman *explore* aku dan biasanya berbentuk gambar kata-kata motivasi, *tips and trick*, atau *video*. Kalau bicara soal artinya, sepemahaman aku *self development* itu adalah cara kita mengembangkan diri agar lebih maju. Dengan kata lain, cara bagaimana kita untuk dapat menjadi versi terbaik dari diri kita.

**2. Mengingat adanya pandemi di 2 tahun kemarin, apakah pandemi yang terjadi memengaruhi *self development* informan pada pasca pandemi saat ini?**

Dari yang aku rasain, pandemi yang ada kemarin cukup membawa banyak perubahan di hidup aku. Mulai dari kebiasaan aku, dimana selama pandemi itu aku jadi kenal *TikTok* ya dan sering nonton konten-konten yang ada di sana. Karena jujur selama pandemi aku seperti ada batasan dalam melakukan sesuatu. Di satu sisi karena aku introvert ya, aku merasa semakin punya banyak waktu dengan diri

aku sendiri dan jadi lebih bisa mengenal diri aku sendiri. Tetapi di sisi lain, saat pandemi itu aku merasa terlalu lama di rumah sehingga banyak hal baru yang seharusnya bisa aku *explore* tapi justru terhambat dan hal itu yang cukup membuat aku *down* dan tertekan bahkan sampai saat ini.

**3. Menurut informan, cara apa saja yang dapat dilakukan untuk membangun *self development* pada pasca pandemi Covid 19?**

Berkaitan dengan yang aku ceritakan sebelumnya soal pandemi yang membuat hidup aku tidak stabil dan berada pada titik terendah aku. Media sosial terutama *TikTok* bisa dibilang sebagai salah satu media yang mampu membangun *self development* karena saat ini bisa dilihat banyak banget jenis-jenis konten yang ada di *TikTok* mulai dari video lucu, rekomendasi-rekomendasi baik tempat wisata, makanan, ataupun *outfit, tips and triks*, kata-kata motivasi, bahkan sampai konten edukasi lainnya yang berkaitan dengan *self development*.

**4. Apakah informan mengetahui akun *TikTok* @ananzaprili? Seberapa sering informan menonton konten-konten *self development* pada akun *TikTok* @ananzaprili?**

Iya aku tahu *TikTok* @ananzaprili itu karena memang pernah muncul di FYP aku dan karena menarik aku jadi *follow* akunnya dan suka lihat video-video yang direkomendasikan oleh *TikTok* melalui FYP aku.

**5. Apakah informan sudah menonton video *TikTok* @ananzaprili “Cara Kendalikan Cemas”? Informasi apa yang informan dapatkan setelah menonton konten tersebut?**

Sudah aku sudah pernah menonton. Sama seperti yang disampaikan ya, aku jadi tahu bagaimana cara mengendalikan cemas, aku juga jadi tahu kalau kecemasan yang ada di pikiran itu bukan representasi dari kenyataan sehingga aku tidak perlu khawatir secara berlebihan. Selain itu mengenai konsep *mindfulness*, aku juga jadi

paham untuk fokus dulu dengan apa yang dijalani saat ini dibandingkan fokus pada masa lalu atau masa depan.

**6. Berkaitan dengan *background* informan, bagaimana pemaknaan informan mengenai *video* “Cara Kendalikan Cemas”?**

Aku melihat tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” ini sebagai konten yang bagus. Hal itu bisa dilihat dari *feedback* audiens mulai dari banyaknya jumlah *like*, komentar positif dan *feedback* lainnya. Konten ini menurut aku bagus secara menyeluruh baik visual ataupun materi. Secara visual sendiri, tayangan ini jelas, rapih, *editing* teksnya juga *simple* tapi tetap mengikuti trend.

**7. Alasan apa yang membuat informan tertarik untuk menonton *video* “Cara Kendalikan Cemas” pada akun *TikTok* @ananzaprili?**

Saat aku tonton videonya aku senang ya lihatnya karena penyampaiannya singkat, padat, dan jelas. Padahal di satu sisi menurut aku pembahasan Ananza ini cukup serius, tapi menariknya Ananza bisa menyampaikan pesan itu dengan bahasa dan pembawaan yang mudah dipahami oleh penonton termasuk aku.

**8. Berdasarkan *video* tersebut, apakah informan setuju bahwa kecemasan yang ada pada pikiran individu tidak merepresentasikan kenyataan?**

Aku setuju dengan pernyataan Ananza bahwa kecemasan hanya ada di pikiran kita dan tidak merepresentasikan kenyataan, karena sebelumnya aku sudah pernah berada di situasi itu. Aku cerita sedikit tentang pengalaman kerja aku ya, jadi sebelum ini aku pernah magang dan memutuskan keluar karena lingkungan kerjanya yang *toxic*. Mulai saat itu aku jadi khawatir saat *apply* magang yang ini. Aku jadi *overthinking* sampai menangis karena ketakutan, takut orang kantor tidak suka dengan aku, takut kerjaan aku salah, dll. Tapi nyatanya, saat aku ke kantor dan mulai bekerja sebagai anak magang semua yang aku pikirkan itu tidak ada yang terjadi, semua baik-baik saja.

**9. Apakah dengan menerapkan *mindfulness* (fokus pada masa kini dan hal yang dapat dikendalikan saja) membantu informan dalam mengendalikan perasaan cemas?**

Menurut aku membantu karena berdasarkan pengalaman aku, kalau sedang cemas aku akan cenderung banyak berpikir takut ini, takut itu. Dan saat aku mencoba untuk fokus, menghiraukan pikiran aku yang berlebihan ini, aku jadi bisa lebih tenang. Walaupun jujur saja kalau ada yang tidak nyaman di hati itu masih sulit ditolak karena aku juga tetap merasa cemas, tetapi setidaknya aku jadi bisa mengendalikan perasaan cemas yang aku rasakan itu.

**10. Setelah menonton, apakah *video* tersebut dapat memenuhi kebutuhan informasi informan mengenai *self development* melalui konten “Cara kendalikan Cemas”?**

Iya materi dalam tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” menurut aku sudah mampu memenuhi kebutuhan informasi aku mengenai *self development* dan memberikan aku pemahaman baru mengenai cara mengendalikan cemas.

**11. Apakah informan memberikan komentar? Apa maksud dari komentar yang informan berikan dalam konten tersebut?**

Aku komen di *video* itu dan maksud komentarnya itu aku mengungkapkan pernyataan bahwa aku *relate* dengan materi yang termuat dalam *video* tersebut karena aku juga pernah merasakan kecemasan itu dan sering merasa kesulitan untuk mengontrol aku. Jadi, aku merasa bahwa tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” bermanfaat ya untuk aku.

**12. Menurut informan, pesan apa saja yang didapatkan setelah menonton konten “Cara Kendalikan Cemas”?**

Pesannya sama ya denga napa yang memang disampaikan Ananza, karena menurut aku tayangan *video* ini sudah memuat pesan yang jelas yaitu menyadarkan kita

untuk tidak terlalu mengkhawatirkan pikiran-pikiran negatif yang nantinya dapat mengganggu fokus utama kita.

**13. Apakah manfaat yang informan rasakan setelah menonton *video* “Cara Kendalikan Cemas”?**

Manfaatnya aku jadi lebih bisa mengendalikan diri aku dengan segala kecemasan yang aku rasakan. Kalau sebelumnya saat cemas aku bisa sampai gemeter dan nangis, sekarang aku bisa mengontrol hal itu dan jadi lebih tenang. Oke panik gapapa tapi setelah itu udah. Lebih dihadapin aja semuanya. Karna mungkin aku ada trauma di masa lalu, pernah sempet magang juga sebentar dan dapet lingkungan yang kurang enak. Itu sih kalau menurut aku.

**14. Apakah *video* “Cara Kendalikan Cemas” mampu membangun *self development* informan pada pasca pandemi Covid 19?**

Intinya kalau menurut aku *video* ini membantu aku untuk dapat mengendalikan diri dari perasaan cemas, sehingga pengembangan diri aku juga terbentuk kembali di pasca pandemi saat ini.

Lampiran 13 Dokumentasi



## Lampiran 14 Sertifikat



**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**  
**UNIT PELAKSANA TEKNIS BAHASA**  
**( UPT BAHASA )**  
 Jalan RS Fatmawati, Pondok Labu, Jakarta Selatan  
 Telp./Fax. 021-7669069, E-mail : uptbahasa.upnvj.ac.id

RESULT OF  
**48 - Hour ENGLISH COURSE**  
**(TOEFL LIKE)**

Full Name	: MARA ZALFA RACHMAN	Certificate Number	: TF-M-CT23/07108/AP07/1440
ID Number	: 1910411003	Date of Test	: 15 December 2022
Faculty/Study Program	: S1 - KOMUNIKASI	Test Form	: TOEFL LIKE - Prediction - CBT
Phone (HP)	: 081288624818		

TEST SCORES			
Components	Score	UPT Bahasa - TOEFL LIKE - Prediction Score	Proficiency Level
Listening	49	<b>480</b>	<b>Lower Intermediate</b>
Structure and Written Expressions	46		
Reading Comprehension	49		

This TOEFL Score remains valid as long as the student keeps studying at UPNVJ.



Yunika Ajengtiyas S. Mashuri, S.E., M.Accy., M.Comm.)  
 Head of UPT Bahasa







# SERTIFIKAT

Nomor: S/147/UN61/SEMNAS\_MHS/FISIP/2023

Diberikan Kepada

**Mara Zalfa Rachman**

Atas Partisipasinya Sebagai

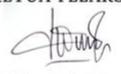
**Peserta**

Dalam Seminar Nasional Mahasiswa "Perlindungan data pribadi dalam konteks Nasional, Regional dan Global" yang Diselenggarakan Oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UPN "Veteran" Jakarta



PLT DEKAN  
**Dr. Kusumajanti, M.Si**

Jakarta, 02 Februari 2023



KETUA PELAKSANA  
**Lia Wulandari, S.Sos., MPP**

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

**Sertifikat**

No. : SF. PKKMB/1163/UN.61/2019

Diberikan kepada :

**Mara Zalfa Rachman**

1910411003

**Peserta**

**Pengenalan Kehidupan Kampus Mahasiswa Baru (PKKMB) TA. 2019/2020**  
**Tanggal 12 - 16 Agustus 2019**

MENJADI MAHASISWA KREATIF, INOVATIF  
DAN PEMBELA NEGARA DI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0

**Jakarta, 16 Agustus 2019**

An Rektor  
Wakil Rektor Bidang  
Kemahasiswaan dan Kerja Sama

Dr. Ir. Halim Mahfud, M.Sc

www.upnvj.ac.id

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
SENAT MAHASISWA FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

**SERTIFIKAT**

No. : S/379/UN61/DISENTIL/FISIP/2020

Diberikan kepada:

**Mara Zalfa Rachman**

sebagai:

**PESERTA**

**COACHING CLINIC**  
**Diskusi Senat Tentang Ilmu Legislatif (DISENTIL) 3.0**  
**Tanggal 30 Oktober 2020**

Dr. Asep Kamaluddin N, S. Ag., M.Si  
Wakil Dekan III Bidang Kerjasama dan Kemahasiswaan  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,  
UPN Veteran Jakarta

Ahda Savira Diandra  
Ketua Pelaksana DISENTIL 3.0

Imron Fadillah  
Ketua Senat Mahasiswa Fakultas  
Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,  
UPN Veteran Jakarta


**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**  
**HIMPUNAN MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI**


**SERTIFIKAT**  
 NOMOR : S/RHETORICA/068/UN61/FISIP/2021

diberikan kepada :

**Mara Zalfa Rachman**

atas partisipasinya dalam *Communication Workshop Space 2021* sebagai PESERTA

  
 Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan & Kerjasama  
 Dr. Asep Kamaluddin N., M.Si  
 NIP : 21521174

  
 Ketua HIMAKOM FISIP UPNVJ  
 Sarah Octaviani  
 NIM : 1810411114

  
 Ketua Pelaksana  
 Azahra Auladana Restya  
 NIM : 1910411186

Sponsorship :  


**SERTIFIKAT**  
 NOMOR : S/164 /UN61 /FFBN /FISIP /2019

DIBERIKAN KEPADA

*Mara Zalfa Rachman*  
1910411003

Sebagai PESERTA Kuliah Umum Dengan Tema  
"Menjadi Sineas Di Era Industri 4.0"

Dalam Rangkaian Kegiatan Festival Film Bela Negara 2019  
Jakarta, 14 Oktober 2019

  
 WAKIL DEKAN BIDANG KEMAHASISWAAN DAN KERJASAMA  
 Dr. ASEP KAMALUDDIN, M.Si.

  
 PEMBINA FIBER  
 FIRDAUS NOOR, S. Ikom., M. Ikom.

  
 KETUA PELAKSANA  
 ALYA TAZKIYA



