

## Analisis Resepsi *Follower TikTok* Dalam Membangun *Self Development* Pasca Pandemi Covid 19 (Studi Kasus *TikTok @ananzaprili*)

Mara Zalfa<sup>1</sup>, Puri Bestari<sup>2</sup>, Gustiana Sabarina<sup>3</sup>  
<sup>1</sup>Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta  
<sup>2</sup>Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta  
<sup>3</sup>Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta  
\*name@corresponding.author

**Abstract** – Penelitian yang dilakukan ini bertujuan untuk mengetahui penerimaan dan pemaknaan yang dibentuk khalayak terhadap tayangan *video TikTok @ananzaprili* berjudul “Cara Kendalikan Cemas” dalam membangun *self development* pada pasca pandemi Covid 19. Hal ini berkenaan dengan meningkatnya gangguan psikologis yang dialami masyarakat pada pasca pandemi berupa kecemasan, depresi, dan trauma psikologis. Maka, untuk mengetahui resepsi khalayak peneliti menggunakan Teori Analisis Resepsi model *encoding-decoding* yang dikemukakan oleh Stuart Hall. Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara kepada lima informan yang telah ditetapkan dengan teknik *purposive sampling*. Merujuk pada kategori posisi yang digagas oleh Stuart Hall, pada penelitian ini ditemukan 3 (tiga) informan pada Posisi Hegemonik Dominan dan 2 (dua) informan pada Posisi Negosiasi. Perbedaan pemaknaan yang diterima oleh informan dilatar belakangi oleh pengalaman, tipe kepribadian antara *introvert* dengan *extrovert*, profesi yang ditekuni, dan sensitivitas informan terhadap perasaan *insecure* serta *overthinking*.

**Keywords:** Analisis Resepsi, *Self Development*, Mengendalikan Cemas, *TikTok*.

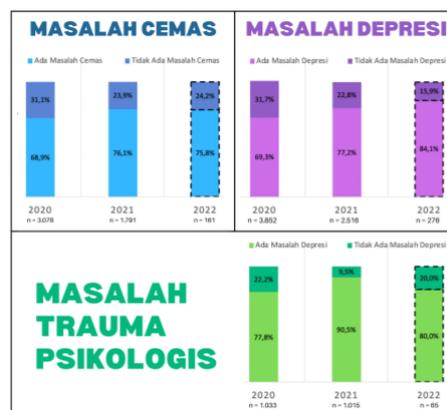
### Pendahuluan

Kehidupan manusia merupakan kehidupan yang dinamis. Dengan begitu, manusia sebagai elemen penting dalam suatu kehidupan perlu beradaptasi dengan terus berusaha melakukan perubahan dan pengembangan diri untuk meningkatkan kualitas individu dan hidup yang lebih baik. Proses pengembangan diri ini dapat diwujudkan dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang mampu meningkatkan kemampuan dan pengetahuan diri seperti misalnya dengan mempelajari hal baru, mengembangkan minat dan bakat, meningkatkan karier, dan meningkatkan hubungan sosial atau kecerdasan emosional (Manojkumar & Prasanth, 2022). Di era modern seperti saat ini seseorang dapat meningkatkan pengembangan diri dengan memperkaya ilmu pengetahuan terkait *self development* melalui perantara media sosial sebagai media yang menyediakan suatu penciptaan dan pertukaran terhadap konten yang dibuat oleh para pengguna atau yang biasa disebut sebagai *user generated content* (Nugroho, 2020). Dibantu oleh para produsen konten atau yang biasa disebut dengan *content creator*, media sosial dapat menghadirkan beragam jenis konten baik dalam bentuk audio, visual, dan audio visual dengan berbagai macam variasi konten mulai dari edukasi, komedi, *daily activity*, musik, *tips and trick*, dll.

Pada penelitian ini, peneliti menetapkan Ananza Prili sebagai salah satu contoh *content creator* yang aktif mengedukasi para audiensnya mengenai hal-hal yang berkaitan dengan *self development* melalui akun *TikTok* pribadi miliknya yaitu @ananzaprili. Dalam akun @ananzaprili yang saat ini sudah memiliki lebih dari 770 ribu *followers*, Ananza rutin mengunggah konten-konten mengenai pengembangan diri seperti *self love*, fakta dan tips psikologi, *mental health*, dll. Tayangan *video* berjudul “Cara Kendalikan Cemas” merupakan salah satu contoh konten *self development* dimana dalam

video tersebut Ananza menyampaikan cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan cemas yakni dengan menyadari bahwa kecemasan bukanlah representasi dari kenyataan, menerapkan *mindfulness* dengan fokus pada masa kini dan fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan saja. Melalui tayangan tersebut, Ananza berhasil mendapat banyak *feedback* dari para audiens dengan 414,9 ribu *views* dan 54 ribu *likes*. Selain itu, dalam tayangan video “Cara Kendalikan Cemas” Ananza juga mendapat banyak respon positif pada kolom komentar yang diisi dengan ungkapan mendukung dan pertanyaan lanjutan terkait masalah kecemasan.

Lebih lanjut, banyaknya *feedback* dalam tayangan video *TikTok* @ananzaprili berjudul “Cara Kendalikan Cemas” tidak datang begitu saja, adanya faktor pendorong seperti daya tarik visual dan daya tarik emosional yang memengaruhi banyaknya *feedback* yang diberikan para audiens terhadap tayangan konten tersebut. Mengingat bahwa gangguan psikologi seperti kecemasan yang juga merupakan masalah yang sering dialami oleh manusia, sehingga hal tersebut itulah yang juga membuat para audiens merasa *relate* dengan tayangan video “Cara Kendalikan Cemas”.



Gambar 1. Swaperiksa PDSKJI 2020-2022  
Sumber: (PDSKJI, 2022)

Merujuk pada data yang termuat dalam laman [pdkji.org](http://pdkji.org), tercatat bahwa berdasarkan hasil swaperiksa PDSKJI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia) masalah psikologis yang sering mengganggu kesehatan mental masyarakat ialah kecemasan, depresi, dan trauma psikologis. Di tahun 2020 lalu, tepatnya pada masa pandemi Covid 19 tercatat sebanyak 68,9% responden mengalami kecemasan, 69,3% responden mengalami depresi, dan 77,8% responden mengalami trauma psikologis. Tingginya angka tersebut diakibatkan oleh adanya faktor-faktor yang berkaitan dengan kebijakan karantina yang mengharuskan masyarakat melakukan sebagian besar aktivitas di rumah saja. Menurut pernyataan responden, kebijakan karantina membuat masyarakat merasa cemas, mengalami kekhawatiran yang berlebihan akan terjadinya suatu hal buruk dan mudah marah sehingga sulit untuk rileks. Sementara untuk responden yang mengalami depresi biasanya akan muncul gangguan pada dirinya seperti gangguan tidur, lelah, hilangnya gairah hidup, tidak bertenaga, dan kurang percaya diri.

Fakta lain juga mengungkapkan bahwa gangguan psikologis pada kesehatan mental yang dialami masyarakat tidak hanya dirasakan pada saat masa pandemi Covid 19 berlangsung saja. Pada pasca pandemi Covid 19 di tahun 2022 kesehatan mental masyarakat belum menunjukkan angka pemulihan yang signifikan. Seperti yang termuat dalam situs PDSKJI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia), pada pasca pandemi Covid 19 jumlah persentase hasil swaperiksa masalah psikologi

mengalami kenaikan yang mulanya berjumlah 70,7% (2020), kini naik menjadi 82,5% (2022). Begitupun dengan hasil swaperiksa yang dilakukan pada pasca pandemi Covid 19 mengenai masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental lainnya yaitu terdapat 75,8% responden mengalami masalah kecemasan, 84,1% responden mengalami depresi, dan 80,0% mengalami trauma psikologis. Dengan begitu, tingginya angka masalah kesehatan mental yang dialami masyarakat pada pasca pandemi Covid 19 tersebut menafsirkan bahwa kondisi setelah masa pandemi belum membaik dan justru semakin mengkhawatirkan. Masalah kesehatan mental yang diakibatkan oleh adanya pandemi Covid 19 memengaruhi individu dalam proses pengembangan diri di periode kehidupan pasca pandemi Covid 19. Masalah seperti kecemasan dan depresi yang dapat menimbulkan kekhawatiran berlebih, hilangnya motivasi hidup, lelah, mudah marah, dan kurang percaya diri dapat menghambat proses pengembangan diri seseorang dalam membangun kualitas individu dan kehidupan yang lebih baik pada pasca pandemi.

Merujuk pada permasalahan di atas, peneliti menggunakan Teori Analisis Resepsi yang dikemukakan oleh Stuart Hall dengan memposisikan media bukan sebagai fokus utama sebagai pihak yang memberikan pengaruh besar kepada khalayak, tetapi khalayak itu sendiri yang memiliki *power* dalam menciptakan makna dan aksi sesuai dengan penerimaan khalayak terhadap suatu teks media (Santoso, 2020). Penerimaan yang dibentuk oleh khalayak tersebut nantinya akan ditafsirkan dalam tiga kategori posisi yang telah ditetapkan oleh Stuart Hall dalam (McQuail, 2011) yakni Posisi Dominan (*Dominant Hegemonic Position*), Posisi Negosiasi (*Negotiated Position*), dan Posisi Oposisi (*Oppositional Position*). Dengan begitu, kumpulan makna pada kategori posisi tersebut nantinya dapat menunjukkan hasil apakah sebuah teks media memiliki efek yang mungkin saja dapat memengaruhi, mengajar, menghibur, atau merayu, dengan adanya konsekuensi perubahan pada perilaku, emosional, ideologism kognitif, hingga persepsi indrawi khalayak yang kompleks (Hall dkk., 2011). Oleh sebab itu, peneliti menetapkan rumusan masalah yang bertujuan untuk mengkaji secara mendalam mengenai penerimaan (resepsi) khalayak terhadap tayangan *video* pada akun *TikTok @ananzaprili* yang berjudul "Cara Kendalikan Cemas" dalam membangun *self development* pada pasca pandemi Covid 19.

### **Metode Penelitian**

Menyesuaikan dengan rumusan masalah yang sudah ditetapkan, penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memahami dan mengkaji secara mendalam mengenai makna-makna yang dikenakan oleh individu terhadap masalah sosial tertentu (Creswell, 2014). Analisis resepsi yang merupakan teori juga digunakan sebagai metode untuk mengetahui kesesuaian antara teks media dengan pemakaian yang diterima oleh khalayak.

Dalam proses pengumpulan data, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan melakukan wawancara mendalam. Berbeda dengan wawancara pada umumnya, wawancara mendalam dilakukan dengan lebih *detail* karena melalui wawancara ini peneliti akan menggali informasi-informasi dari para informan baik mengenai dirinya, keluarga, orang lain, lingkungan sekitar, hingga lingkungan lain yang lebih luas dalam situasi yang lebih intens (Ida, 2016). Wawancara akan dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan yang nantinya dapat mendukung kebutuhan informasi penelitian. Pertanyaan yang diajukan juga tidak hanya fokus pada yang sudah dituliskan saja, tetapi peneliti nantinya dapat mengembangkan pertanyaan-pertanyaan lain yang juga dapat mendukung keberlangsungan penelitian.

Sebelum melakukan wawancara, peneliti terlebih dahulu menentukan informan dengan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel yang dilandasi oleh tujuan dan pertimbangan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya (Yusuf, 2017). Berikut merupakan beberapa kriteria pemilihan informan yang telah ditetapkan oleh peneliti yakni:

1. Pengikut akun *TikTok* @ananzaprili yang setidaknya pernah menonton satu kali konten *video TikTok* "Cara Kendalikan Cemas"
2. Informan pernah memberikan *like, comment, saved*, ataupun *share* pada konten *video TikTok* "Cara Kendalikan Cemas"
3. Informan berjenis kelamin perempuan dan laki-laki dengan rentang usia 17 - 25 Tahun. Usia tersebut dipilih berdasarkan target audiens pada akun *TikTok* @ananzaprili yang didominasi oleh generasi Z.

Berdasarkan kriteria-kriteria yang telah ditetapkan, peneliti mendapati 5 (lima) informan dengan latar belakang yang berbeda yang terdiri dari Informan NHJ (*Content Creator*, 21 Tahun), YS (Pelayan Restoran, 19 Tahun), RAP (*Creative Content*, 21 Tahun), KW (Mahasiswa Ilmu Komunikasi, 21 Tahun), dan NTF (*Social Media Specialist Intern*, 22 Tahun).

**Tabel 1. Identitas Informan Penelitian**

Inisial Informan	Usia	Domisili	Keterangan
NHJ	21	Bintaro, Jakarta Selatan	<i>Content Creator</i>
YS	19	Kebayoran Lama, Jakarta Selatan	Pelayan Restoran
RAP	21	Kebon Jeruk, Jakarta Barat	<i>Creative Content</i>
KW	21	Kebon Jeruk, Jakarta Barat	Mahasiswa Ilmu Komunikasi
NTF	22	Depok, Jawa Barat	<i>Creative Content</i>

Selain itu, untuk data pendukung lainnya peneliti menggunakan data sekunder dalam bentuk dokumentasi berupa catatan, transkrip, majalah, surat kabar, dll sebagai alat bantu dan penunjang untuk melengkapi data-data yang dibutuhkan (Akhmad, 2015) serta studi kepustakaan dengan mengumpulkan, menganalisis, mengorganisasi sumber yang berasal dari literatur seperti artikel, buku, atau penelitian terdahulu (Mahanum, 2021).

Selanjutnya, data yang telah diperoleh tersebut kemudian akan melewati proses analisis berdasarkan teknik analisis data menurut Miles dan Huberman yang terdiri dari:

1. Reduksi data, proses penyederhanaan informasi dengan memilah dan memfokuskan informasi yang relevan dengan penelitian yang dilakukan.
2. Penyajian data, tahap dimana peneliti menyajikan data-data secara terstruktur dalam bentuk tabel, grafik, uraian singkat, atau bentuk lain seperti teks yang umumnya digunakan pada penelitian kualitatif.
3. Penarikan kesimpulan dan verifikasi, penarikan kesimpulan pada tahap ini adalah kesimpulan awal yang masih bersifat sementara dan dapat berkembang mengikuti fenomena yang terjadi di lapangan. Peneliti juga perlu melakukan verifikasi untuk mengetahui kredibilitas dan kesesuaian data dengan isi yang termuat dalam penelitian tersebut (Santoso, 2020).

Pada tahap berikutnya, peneliti akan memvalidasi hasil riset dengan melakukan uji keabsahan mengenai kebenaran data yang termuat dalam penelitian tersebut. Proses pengujian akan dilakukan dengan menggunakan salah satu jenis triangulasi milik Denzin yakni triangulasi sumber. Melalui triangulasi sumber, peneliti akan memvalidasi hasil riset dengan melakukan pengecekan kembali mengenai kebenaran pada informan menggunakan sumber data yang beragam.

## Hasil dan Pembahasan

Model *encoding-decoding* merupakan hal yang mendasari peneliti untuk dapat mengetahui penerimaan (resepsi) khalayak terhadap tayangan media. Artinya, melalui model *encoding-decoding* peneliti menjelaskan proses penyajian wacana media melalui tahapan penyandian atau pengkodean (*encode*) ke dalam bentuk yang dapat diterima

(*decode*) sehingga menghasilkan pemaknaan oleh khalayak.

### **Encoding Tayangan Video TikTok @ananzaprili Berjudul “Cara Kendalikan Cemas”**

Pada tahap ini, peneliti melakukan *Encoding* terhadap tayangan *video* pada akun *TikTok @ananzaprili* berjudul “Cara Kendalikan Cemas”. Melalui tayangan *video* berdurasi 33 detik tersebut, Ananza mencoba untuk membagikan informasi dan mengedukasi khalayak mengenai *self development* dengan fokus utama yang tertuju pada topik mengenai cara-cara mengendalikan cemas. Artinya, tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” ini ditujukan agar khalayak mampu mengendalikan perasaan cemas yang sedang mereka alami sehingga khalayak tidak mudah terpengaruh dengan pikiran-pikiran negatif yang kemungkinan dapat menghambat pengembangan diri khalayak dalam mewujudkan kehidupan yang lebih baik di masa depan.

Berdasarkan tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas”, Ananza membagikan 3 (tiga) cara yang dapat dilakukan seseorang untuk mengendalikan cemas. Tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” dikemas dalam bentuk audio visual dengan mencantumkan teks (visual) dan penjelasan (audio) untuk mempermudah khalayak dalam memahami pesan yang ingin Ananza sampaikan. Contohnya pada poin pertama Ananza mencoba untuk menyamakan pandangan antara dirinya dengan khalayak mengenai arti kecemasan yang dilakukan dengan menuliskan teks “Kekhawatiran tidak merepresentasikan kenyataan”. Kemudian dilanjutkan dengan penjelasan yang disampaikan langsung oleh Ananza bahwa kecemasan bukanlah bayangan dari kenyataan, melainkan hanyalah pikiran hasil ciptaan individu yang lebih-lebihkan sehingga membawa individu pada perasaan cemas.

Setelah itu, Ananza juga melakukan hal yang sama pada poin-poin berikutnya, seperti pada poin kedua ini Ananza menjelaskan kepada khalayak untuk menerapkan *mindfulness* disertai dengan teks yang bertuliskan “*Be present aja*”. Artinya, melalui poin tersebut Ananza mencoba mengingatkan khalayak untuk fokus pada apa yang sedang terjadi di masa kini dan tidak mengkhawatirkan hal-hal lain yang memungkinkan individu menjadi terdistraksi. Ananza juga menambahkan penjelasan lebih lanjut pada poin terakhir bahwa selain fokus pada masa kini, individu juga sebaiknya fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan saja. Mengingat bahwa perasaan cemas yang muncul pada pikiran individu kerap kali membuat seseorang lupa bahwa tidak semua hal dapat dikendalikan. Dengan begitu, penting bagi setiap individu untuk mengetahui kapasitas diri masing-masing agar terhindar dari perasaan cemas dan beralih untuk tetap fokus pada hal yang menjadi prioritas.

### **Resepsi Informan Terhadap Tayangan Video TikTok @ananzaprili Berjudul “Cara Kendalikan Cemas”**

Berdasarkan hasil perolehan data melalui wawancara, masing-masing informan menginterpretasikan makna-makna tertentu yang dipengaruhi oleh adanya perbedaan latar belakang pengalaman, kultural, dan historikal (Creswell, 2014). Pada penelitian ini kelima informan yaitu Informan NHJ, YS, RAP, KW, dan NTF secara garis besar memahami pentingnya *self development* bagi individu dalam mewujudkan kualitas dan kehidupan yang lebih baik. Kelima informan juga mengungkapkan bahwa pandemi yang terjadi di dua tahun kemarin menimbulkan beberapa masalah yang berkaitan dengan kecemasan, sehingga memengaruhi kualitas individu informan pada pasca pandemi.

Berbicara mengenai resepsi yang dibentuk oleh para informan, terdapat 3 (tiga) informan yang sepenuhnya menyetujui seluruh pesan yang disampaikan dalam tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” pada akun *TikTok @ananzaprili*. Artinya, ketiga informan tersebut yang terdiri dari Informan KW, YS, dan NTF memiliki keselarasan antara penerimaan dalam memaknai pesan dengan yang dikenakan dalam teks media. Diawali dengan penerimaan yang diungkapkan oleh Informan KW bahwa kebijakan karantina yang diberlakukan oleh pemerintah selama periode pandemi mengakibatkan timbulnya perasaan terisolasi dikarenakan adanya keterbatasan individu dalam beraktivitas yang hanya dapat dilakukan dari rumah saja. Perasaan *insecure*, cemas, depresi, dan *overthinking* seringkali dirasakan oleh informan karena terhambatnya aktivitas individu yang mengakibatkan sulitnya informan untuk melakukan eksplorasi demi membangun *self development* individu. Namun, Informan KW mempercayai bahwa di era digital ini, konten-konten yang disajikan di media sosial dapat membantu informan dalam

membangun *self development* individu pada pasca pandemi. Berkaitan dengan tayangan *video* pada akun *TikTok* @ananzaprili berjudul “Cara Kendalikan Cemas” Informan KW mengungkapkan bahwa tayangan tersebut merupakan salah satu contoh tayangan yang mampu membantu seseorang dalam membangun *self development*. Hal ini dikarenakan pesan yang disampaikan oleh Ananza yang memuat himbauan kepada khalayak untuk dapat mengendalikan perasaan cemas dengan menerapkan *mindfulness* fokus pada hal yang sedang terjadi di masa kini dan fokus pada individu masing-masing.

Serupa dengan pernyataan sebelumnya, Informan NTF sebagai individu yang mudah *overthinking* dan cenderung memikirkan hal-hal secara berlebihan menganggap bahwa tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” dapat memberikan manfaat bagi khalayak sebagai sarana edukasi mengenai *self development* serta pengingat agar kita sebagai manusia dapat terus fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan saja dan menghiraukan kecemasan-kecemasan yang kemungkinan besar hanyalah bayang-bayang yang dibentuk oleh pikiran individu masing-masing. Begitupun dengan yang diungkapkan oleh Informan YS bahwa tayangan *video* berjudul “Cara Kendalikan Cemas” mampu membantu informan dalam menghadapi perasaan cemas yang umumnya dirasakan oleh sebagian besar generasi z yang dalam hal ini didominasi oleh kecemasan mengenai karier kehidupan di masa depan. Lebih lanjut, ketiga informan juga menilai bahwa secara keseluruhan tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” pada akun *TikTok* mampu membangun *self development* khalayak pada pasca pandemi karena pembawaan Ananza sebagai *content creator* dapat dipahami dengan jelas baik dari sisi audio maupun visual. Selain itu, latar belakang pendidikan Ananza yang merupakan lulusan ilmu psikologi dianggap mampu menimbulkan *trustworthiness* sehingga Informan KW, YS, dan NTF menyetujui secara penuh setiap pesan yang Ananza sampaikan.

Sementara itu, berbeda dengan penerimaan yang dibentuk oleh ketiga informan sebelumnya, Informan NHJ dan Informan RAP membentuk pemaknaan alternatif lain terhadap tayangan *video Tiktok* @ananzaprili yang berjudul “Cara Kendalikan Cemas”. Informan NHJ mengungkapkan bahwa dirinya secara umum menyetujui pernyataan yang termuat dalam tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas”, karena informan menganggap adanya kesesuaian antara pesan yang disampaikan dalam tayangan media dengan pengalaman yang pernah dialaminya di masa lalu. Namun, Informan NHJ lebih lanjut mengungkapkan bahwa menurutnya pesan yang disampaikan dalam *video* tersebut dinilai masih terlalu general sehingga tayangan tersebut kurang tepat bila diimplementasikan kepada permasalahan kecemasan lainnya seperti contohnya kecemasan mengenai permasalahan percintaan. Hampir serupa dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Informan NHJ, Informan RAP juga menyetujui pesan-pesan yang termuat dalam *video* tersebut.

Tetapi menurutnya, penerimaan khalayak juga dapat dipengaruhi oleh situasi dan kondisi informan saat menonton. Artinya, tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” dapat membentuk pemaknaan yang sama dengan yang dikenakan media jika informan yang menonton sedang dalam kondisi yang memang sedang membutuhkan informasi-informasi yang berkaitan dengan *self development* tersebut. Maka, dalam hal ini tayangan *video* tersebut tidak selalu mampu memberikan efek kepada khalayak. Bisa saja tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” hanya mampu memberikan efek dalam konteks emosional tanpa memberikan efek perubahan perilaku pada khalayak. Selain itu, bila dilihat dari sudut pandang seorang *creative content*, Informan RAP menilai bahwa tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” dikemas dengan durasi yang terlalu singkat dan topik yang cenderung umum dan kurang *detail*. Dengan demikian, Informan RAP mengungkapkan tayangan *video* tersebut dapat memberikan efek yang lebih kuat untuk membantu khalayak dalam membangun *self development* mereka pada pasca pandemi jika pesan dalam tayangan *video* tersebut dapat disampaikan secara lebih *detail* dan dilengkapi dengan contoh-contoh kecemasan lain yang relevan dengan audiens dalam jangkauan yang lebih luas.

### **Pemaknaan Informan Terhadap Tayangan *Video Tiktok* @ananzaprili Berjudul “Cara Kendalikan Cemas”**

Dari penerimaan (resepsi) yang dikemukakan oleh informan, peneliti kemudian akan mengkaji lebih lanjut mengenai pemaknaan yang dibentuk informan terhadap

tayangan *video TikTok* @ananzaprili berjudul “Cara Kendalikan Cemas” dalam membangun *self development* pada pasca pandemi. Secara garis besar, pemaknaan yang terbentuk menunjukkan adanya keberagaman makna yang disebabkan oleh perbedaan latar belakang seperti perbedaan tipe kepribadian, sensitivitas informan mengenai perasaan *insecure* dan *overthinking*, gender, profesi, pengalaman, dan sudut pandang persepsi. Berikut pemaknaan kelima informan yakni Informan NHJ, YS, RAP, KW, dan NTF terhadap tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” pada akun *TikTok* @ananzaprili yang terdiri dari:

a) Tayangan *Video* “Cara Kendalikan Cemas” pada Akun *TikTok* @ananzaprili Sebagai Sarana Edukasi Mengenai *Self Development*.

Pada penelitian ini, seluruh informan meliputi Informan NHJ, YS, RAP, KW, dan NTF membentuk pemaknaan tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” sebagai tayangan edukasi dengan menyajikan informasi-informasi terkait *self development* yang dalam hal ini berada dalam konteks cara-cara mengendalikan cemas. Hal tersebut dijelaskan oleh setiap informan secara *detail* pada sesi wawancara. Misalnya Informan KW yang mengungkapkan bahwa tayangan tersebut dapat memenuhi kebutuhan informasi informan sehingga Informan KW menjadi lebih memahami konsep *mindfulness* dengan mencoba untuk lebih fokus pada dirinya sendiri dalam mengontrol hal-hal yang pantas diprioritaskan dan menyadari menjalankan kehidupan dengan tenang tanpa terlalu mencemaskan hal-hal yang belum tentu menjadi kenyataan.

Begitupun dengan pemaknaan Informan YS dan NTF yang mengungkapkan bahwa dari tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” informan menjadi lebih memahami kecemasan yang ada pada pikiran individu masing-masing sehingga melalui tayangan tersebut, kini Informan YS dan NTF dapat menjalani hidup dengan lebih percaya diri dengan fokus pada hal yang saat ini sedang dijalani dan hal yang berada di dalam kendali informan saja. Kemudian jika menurut Informan RAP, tayangan *video* tersebut membuat informan menjadi lebih *open minded* dengan belajar untuk dapat memilih hal-hal yang perlu dipikirkannya terlebih dahulu.

Lebih lanjut, kelima informan mencakup Informan NHJ, YS, RAP, KW, dan NTF menambahkan bahwa latar belakang pendidikan Ananza juga memegang peranan penting dalam pembentukan makna-makna terhadap tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas”. Seperti yang diungkapkan oleh Informan NHJ bahwa tayangan *video* tersebut layak disebut sebagai sarana edukasi karena Ananza sebagai *content creator* memiliki kapabilitas dengan *background* pendidikannya sebagai lulusan psikologi dalam menyampaikan informasi-informasi terkait *self development* yang dapat dipastikan informasi tersebut diperoleh Ananza dari sumber-sumber ilmiah yang kredibel dan dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Informan KW juga mengungkapkan bahwa dengan arti lain, latar belakang pendidikan Ananza sebagai lulusan ilmu psikologi dapat membangun *trustworthiness* terhadap khalayak yang menonton tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” tersebut.

b) Tayangan *Video* “Cara Kendalikan Cemas” pada Akun *TikTok* @ananzaprili Sebagai Peningkat Bagi Khalayak.

Selain itu, kelima informan juga membentuk pemaknaan lain dengan menilai tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” merupakan tayangan yang berguna sebagai pengingat (*reminder*) baik bagi para informan ataupun khalayak. Bercermin pada pengalaman masa lalu, Informan NTF bercerita bahwa dirinya pernah mengalami hal yang kurang mengenakan saat menjalani program magang, sehingga informan menjadi trauma dan takut jika mengalami hal yang sama di masa depan. Namun, setelah menonton tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” ini Informan NTF menjadi lebih

tenang karena melalui *video* tersebut informan merasa diingatkan untuk tidak terlalu mencemaskan apa yang terjadi di masa lalu. Lebih baik fokus dengan apa yang sedang dijalani saat ini agar kesalahan sebelumnya tidak terulang kembali.

Begitupun dengan pemaknaan yang dibentuk oleh informan lainnya, seperti Informan NHJ yang memaknai tayangan *video* tersebut sebagai pengingat (*reminder*) bagi dirinya sendiri untuk menjalani hidup dengan santai tanpa terlalu banyak menuntut. Selanjutnya, menurut Informan YS sebagai seseorang yang mudah *overthinking*, tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” membantu dirinya dalam mengingat-mengingat bahwa kecemasan yang ada di pikiran informan bukanlah cerminan dari kenyataan sehingga kecemasan tersebut tidak berbalik menguasai pikiran informan. Lebih lanjut, Informan RAP juga menambahkan bahwa melalui tayangan tersebut membuat informan senantiasa selalu ingat untuk berpikiran terbuka dan menyaring kecemasan-kecemasan yang ada di pikiran Informan RAP

c) Tayangan *Video* “Cara Kendalikan Cemas” pada Akun *TikTok* @ananzaprili Sebagai Tayangan yang Dapat Membantu Informan Dalam Membangun *Self Development* Pasca Pandemi Covid 19

Berbeda dengan pemaknaan sebelumnya, pada pemaknaan ini ditemukan bahwa hanya terdapat 3 dari 5 informan yang menilai tayangan *video TikTok* @ananzaprili berjudul “Cara Kendalikan Cemas” sebagai tayangan yang mampu membantu informan dalam membangun *self development* pada pasca pandemi. Misalnya seperti Informan YS yang mengungkapkan bahwa setelah menonton tayangan tersebut informan juga mencoba untuk mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari dan informan menyampaikan lebih lanjut bahwa setelah mencoba menerapkan cara-cara tersebut Informan YS merasakan efek positifnya yakni informan merasa dirinya menjadi lebih percaya diri, lebih fokus dan mulai dapat menikmati kehidupannya saat ini tanpa adanya gangguan dari pikiran-pikiran negatif.

Informan lain yakni Informan KW juga mengungkapkan bahwa tayangan *video TikTok* @ananzaprili berjudul “Cara Kendalikan Cemas” mampu meningkatkan *self development* informan pada pasca pandemi karena menurutnya setiap informasi yang disampaikan dalam *video* tersebut sangatlah bermanfaat untuk diimplementasikan di kehidupan sehari-hari. Walaupun menurut Informan KW tidak mudah, tetapi menurut informan bila dibiasakan nantinya akan memberikan dampak yang baik bagi kehidupan kita, seperti dampak yang sudah dirasakan Informan KW yang kini dirinya dapat lebih fokus dan lebih rileks dalam menjalani setiap aktivitas di kehidupannya saat ini. Kemudian pemaknaan selanjutnya yakni menurut Informan NTF, tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” ini mampu membantu informan dalam proses pengembangan diri informan karena Informan NTF merasa dengan menerapkan cara-cara yang termuat dalam *video* tersebut, informan menjadi lebih pandai mengendalikan diri saat mengalami kecemasan.

Sementara dua informan lain yakni Informan NHJ dan Informan RAP menilai bahwa tayangan *video TikTok* @ananzaprili berjudul “Cara Kendalikan Cemas” kurang mampu dalam membangun kembali *self development* informan pada pasca pandemi. Menurut kedua informan, hal ini dikarenakan terbentuknya perbedaan pemaknaan yang dilatar belakangi oleh adanya perbedaan kepribadian antara Informan NHJ dan RAP sebagai seorang *extrovert* dengan kepribadian informan sebelumnya yang cenderung *introvert*. Bercermin pada pernyataan tersebut, menurut (Nisa & Mirawati, 2022) seseorang dengan kepribadian *introvert* cenderung lebih sering merasa *insecure* dan cemas secara berlebihan terhadap dirinya sendiri yang mengakibatkan orang

tersebut sulit terbuka dengan orang lain dan seringkali tenggelam dalam pikirannya sendiri. Dengan begitu, orang-orang *introvert* tersebut lebih nyaman melakukan sesuatu hanya dengan dirinya sendiri begitupun dalam proses pemenuhan kebutuhan pengembangan diri mereka.

Oleh sebab itu, tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” dinilai berdampak pada diri Informan NHJ dan RAP sebagai seorang *extrovert* karena jika kedua informan tersebut ingin membangun pengembangan dirinya kembali, mereka cenderung akan mempelajarinya secara langsung dengan menemui seseorang yang ahli mengenai *self development* untuk diajak berbincang dan bertukar pikiran. Selain itu, kedua informan tersebut juga menilai dari sudut pandang produsen konten bahwa tayangan *video TikTok @ananzaprili* berjudul “Cara Kendalikan Cemas” sebaiknya diproduksi dengan durasi yang lebih panjang disertai materi-materi yang lebih spesifik dan menyajikan contoh-contoh permasalahan lain mengenai kecemasan berdasarkan permasalahan yang terjadi di lingkungan sekitar. Maka, Informan NHJ dan RAP menilai dengan durasi yang lebih lama dan materi yang lebih *detail* tersebut memungkinkan tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” menjangkau audiens yang lebih luas dan lebih relevan dalam membantu membangun *self development* khalayak lebih banyak lagi pada pasca pandemi saat ini.

### **Posisi Resepsi Khalayak Menurut Model Stuart Hall**

Berdasarkan interpretasi yang telah diungkapkan oleh kelima informan, ditemukan adanya keberagaman penerimaan (resepse) dalam pembentukan makna-makna terhadap tayangan *video TikTok @ananzaprili* berjudul “Cara Kendalikan Cemas” dalam membangun *self development* khalayak pada pasca pandemi Covid 19. Maka, dari keberagaman tersebut peneliti menggolongkan interpretasi informan dengan menjadikan Teori Analisis Resepse milik Stuart Hall sebagai acuan dalam menempatkan penerimaan (resepse) informan berdasarkan 3 (tiga) kategori posisi yang terdiri dari *Dominant Hegemonic Position* (Posisi Dominan), *Negotiated Position* (Posisi Negosiasi), dan *Opositional Position* (Posisi Oposisi).

Posisi hegemonik dominan diartikan sebagai posisi saat khalayak membentuk penerimaan makna yang sejalan dengan pesan yang termuat dalam teks media. Dalam arti lain, khalayak menerima dan menyetujui secara penuh setiap makna yang diproduksi oleh media. Oleh sebab itu, informan pada posisi dominan ini merupakan khalayak yang memiliki pemahaman bahwa tayangan *video* pada akun *TikTok @ananzaprili* yang berjudul “Cara Kendalikan Cemas” dapat membantu dalam membangun *self development* pada pasca pandemi Covid 19. Berdasarkan temuan penelitian, terdapat 3 (tiga) informan yaitu Informan KW, YS, dan NTF yang termasuk dalam posisi hegemonik dominan dengan membentuk pemaknaan-pemaknaan bahwa fenomena pandemi yang terjadi di dua tahun kemarin memberikan dampak pada terhambatnya *self development* informan pada pasca pandemi sehingga ketiga informan menganggap bahwa dengan menonton tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” dapat menjadi salah satu upaya dalam membangun *self development*.

Dengan begitu, baik itu Informan KW, YS, dan NTF mengungkapkan bahwa mereka menyetujui secara penuh setiap informasi yang disampaikan dalam tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” pada akun *TikTok @ananzaprili* karena informasi tersebut dinilai relevan dengan perasaan cemas yang dialami oleh ketiga informan. Misalnya pada poin pertama, informan setuju bahwa untuk dapat mengendalikan perasaan cemas, individu perlu menyadari terlebih dahulu bahwa kecemasan ada di pikiran dan bukan representasi dari kenyataan. Setelah itu, Informan KW, YS, dan NTF juga membenarkan bahwa dibandingkan memikirkan hal-hal yang belum tentu terjadi, informan lebih baik fokus pada masa kini dan fokus pada hal yang dapat dikendalikan saja agar nantinya kecemasan pada pikiran informan tidak mendistraksi upaya informan dalam proses pengembangan diri untuk mewujudkan kualitas individu dan hidup yang lebih baik pada pasca pandemi.

Sedangkan jika berbicara mengenai pemaknaan yang dikenakan informan terhadap tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” Informan KW, YS, dan NTF memaknai tayangan

tersebut sebagai sarana informasi, sarana edukasi, sekaligus pengingat yang bermanfaat bagi khalayak terutama ketiga informan dalam membangun *self development* pada pasca pandemi apabila diimplementasikan pada aktivitas di kehidupan sehari-hari.

Posisi selanjutnya yakni posisi negosiasi yang diartikan sebagai posisi saat khalayak secara umum menyetujui pemaknaan yang dikodekan pada tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” dan melakukan modifikasi dengan membentuk pemaknaan alternatif lain sesuai dengan keyakinan individu. Dalam penelitian ini Informan NHJ dan RAP merupakan informan yang berada pada posisi negosiasi. Dilihat dari hasil perolehan data, kedua informan membentuk pemaknaan lain yang berbeda dengan pemaknaan yang dikodekan pada tayangan *video TikTok @ananzaprili* berjudul “Cara Kendalikan Cemas”. Informan NHJ dan RAP menilai bahwa tayangan tersebut merupakan tayangan yang bagus dan bermanfaat karena memuat informasi-informasi yang berkaitan dengan pengembangan diri. Namun jenis konten seperti tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” ini dinilai memiliki sifat yang situasional, karena menurut kedua informan tayangan tersebut dapat membangun *self development* apabila audiens yang terpapar tayangan tersebut adalah audiens yang memang sedang mengalami perasaan cemas dan sedang membutuhkan informasi yang berkaitan dengan *self development*. Lain halnya dengan situasi saat Informan NHJ dan RAP menonton tayangan tersebut dimana kedua informan sedang berada dalam kondisi fisik dan mental yang baik sehingga tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” dinilai hanya dapat memberikan dampak secara emosional saja.

Faktor lain yang juga membedakan pemaknaan Informan NHJ dan RAP dengan pemaknaan informan sebelumnya ialah dipengaruhi oleh perbedaan kepribadian. Informan NHJ dan RAP mengungkapkan bahwa sebagai seorang *extrovert* mereka tidak memiliki perasaan yang sensitif dan tidak mudah merasa *insecure* sehingga dengan menonton tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” pada akun *TikTok @ananzaprili* dianggap kurang memberikan dampak yang signifikan dalam membangun *self development* informan pada pasca pandemi Covid 19. Kemudian, kedua informan juga menilai dari sudut pandang produsen konten bahwa tayangan tersebut dapat diproduksi dengan durasi yang lebih lama dan memuat contoh-contoh serta cara lain yang lebih *detail* sehingga jenis konten tayangan tersebut dapat menjangkau audiens yang lebih luas dan relevan bagi lebih banyak audiens dalam membantu membangun *self development* khalayak pada pasca pandemi Covid 19.

Sementara itu, pada posisi terakhir yakni posisi oposisi ditemukan tidak adanya informan yang berada dalam posisi tersebut. Artinya, dari hasil perolehan data melalui wawancara tidak didapati informan yang secara penuh menolak pesan yang dikodekan dalam tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” pada akun *TikTok @ananzaprili* dan membentuk pemaknaan lain di luar pemaknaan yang dikenakan dalam tayangan tersebut. Dengan demikian, bercermin pada pembahasan kategori posisi di atas kelima informan tersebut dapat digolongkan kedalam posisi resepsi khalayak yang terdiri dari:

**Tabel 2. Posisi Resepsi Khalayak Menurut Stuart Hall Terhadap Tayangan *Video TikTok @ananzaprili* berjudul “Cara Kendalikan Cemas”**

Inisial Informan	<i>Dominant Hegemonic Position</i>	<i>Negotiated Position</i>	<i>Oppositional Position</i>
NHJ		✓	
YS	✓		
RAP		✓	
KW	✓		
NTF	✓		

### Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisis pada data yang diperoleh melalui wawancara yang dilakukan peneliti terhadap informan pada tayangan *video TikTok @ananzaprili* berjudul “Cara Kendalikan Cemas” dalam membangun *self development* pasca pandemi Covid 19 ditemukan adanya keberagaman penerimaan khalayak yang dikelompokkan berdasarkan model *encoding-decoding* Teori Analisis Resepsi Stuart Hall. Dengan demikian, dalam

penelitian ini didapati 3 (tiga) informan yang berada pada Posisi Hegemonik Dominan, yang secara penuh menyetujui setiap makna yang dikodekan dalam tayangan *video* "Cara Kendalikan Cemas". Artinya, pada posisi dominan terdapat keselarasan antara makna-makna yang dikenakan pada tayangan media dengan makna yang diterima oleh informan. Sementara di sisi lain, terdapat 2 (dua) informan yang berada pada Posisi Negosiasi karena menyetujui sebagian makna yang dikonstruksi dalam tayangan media dan membentuk pemaknaan alternatif lain pada tayangan *video* "Cara Kendalikan Cemas" pada akun *TikTok* @ananzaprili. Dalam penelitian ini, adanya perbedaan pemaknaan yang diterima oleh informan dilatar belakangi oleh perbedaan pengalaman, tipe kepribadian antara *introvert* dengan *extrovert*, profesi yang ditekuni, sensitivitas informan terhadap perasaan *insecure* dan *overthinking*.

Melalui penelitian ini, peneliti berharap khalayak dapat lebih bijak dalam mengakses media dan memanfaatkan media sosial dengan baik agar menciptakan pemaknaan yang kritis dan bermanfaat bagi khalayak. Selanjutnya, peneliti juga berharap penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi organisasi-organisasi yang berkaitan dengan kesehatan mental, agar dapat dipertimbangkan mengenai pembentukan program yang secara spesifik membahas mengenai *self development* secara mendalam sehingga di masa mendatang, program tersebut dapat dijadikan sebagai salah satu *tools* dalam memulihkan gangguan psikologis terkait kecemasan yang terjadi di masyarakat.

## Referensi

- Akhmad, K. A. (2015). Pemanfaatan Media Sosial bagi Pengembangan Pemasaran UMKM (Studi Deskriptif Kualitatif pada Distro di Kota Surakarta). *Duta.Com: Jurnal Ilmiah Teknologi Informasi dan Komunikasi*, 9(1), 43–54.
- Creswell, J. (2014). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset: Memilih di antara Lima Pendekatan* (S. Z. Qudsy, Ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hall, S., Hobson, D., Lowe, A., & Willis, P. (2011). *Budaya Media Bahasa*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Ida, R. (2016). *Metode Penelitian Studi Media dan Kajian Budaya*. Jakarta: KENCANA.
- Mahanum. (2021). Tinjauan Kepustakaan. *ALACRITY: Journal Of Education*, 1(2), 1–12.
- Manojkuamar, A., & Prasanth. (2022). A Study on Self-Development Practices during Covid-19. *East Asian Journal of Multidisciplinary Research (EAJMR)*, 1(8), 1563–1572.
- McQuail, D. (2011). *Teori Komunikasi Massa McQuail* (Edisi 6 buku 2). Jakarta: Salemba Humanika.
- Nisa, K., & Mirawati. (2022). Kepribadian Introvert Pada Remaja. *EDUCATIVO: JURNAL PENDIDIKAN*, 1(2), 606–613.
- Nugroho, C. (2020). *CYBER SOCIETY: Teknologi, Media Baru dan Disrupsi Informasi*. Jakarta: KANTARA (Prenamedia Group).
- PDSKJI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia). (t.t.). Diambil 10 November 2022, dari <http://pdsjki.org/home>
- Santoso, S. (2020). ANALISIS RESEPSI AUDIENS TERHADAP BERITA KASUS MEILIANA DI MEDIA ONLINE. *Komuniti: Jurnal Komunikasi dan Teknologi Informasi*, 12(2), 141–154.

Yusuf, M. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: KENCANA.