

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Temuan Penelitian

Pada bab ini peneliti akan melakukan analisis berkenaan dengan data yang telah diperoleh peneliti melalui teknik wawancara mendalam (*Indepth Interview*) bersama 5 informan berdasarkan kriteria yang sudah ditetapkan yakni merupakan pengikut akun *TikTok* @ananzaprili dengan rentang usia 17 – 25 tahun, mengetahui dan sudah menonton konten *video* Anansa yang berjudul “Cara Kendalikan Cemas”, serta pernah memberikan *like*, *comment*, *saved*, ataupun *share* pada konten *video* *TikTok* “Cara Kendalikan Cemas”.

Dalam proses analisis terhadap resepsi (penerimaan) khalayak, peneliti terlebih dahulu melakukan *Encoding* pada konten *video Tiktok* @ananzaprili berjudul “Cara Kendalikan Cemas” untuk mengetahui pesan media yang ingin disampaikan Ananza kepada khalayak. Kemudian, dilanjutkan dengan proses *Decoding* untuk melihat bagaimana khalayak menerima dan memaknai pesan media serta mengetahui apakah terdapat keselarasan antara pesan media yang disampaikan dengan pesan yang diterima oleh khalayak. Dengan begitu, dari adanya perbedaan pemaknaan informan tersebut dapat digunakan sebagai data penelitian untuk menetapkan pemaknaan informan berdasarkan kelompok resepsi yang dikemukakan oleh Stuart Hall yakni *Dominant Hegemonic Position*, *Negotiated Position*, dan *Oppositional Position*.

4.1.1 *Encoding* Tayangan Konten *Video Tiktok* @ananzaprili “Cara Kendalikan Cemas”

Sejalan dengan yang diungkapkan Hall, untuk mengetahui pemaknaan khalayak terhadap tayangan media, dalam analisis resepsi diawali dengan melakukan *encoding* yaitu dengan menganalisis *preferred reading* atau pesan dominan yang disampaikan oleh media. Dalam penelitian ini, Ananza selaku produsen membentuk pesan media yang dikemas dalam bentuk tayangan *video* pada akun *TikTok* miliknya yaitu

@ananzaprili. Sampai saat ini, akun *TikTok* @ananzaprili sudah berhasil mengumpulkan lebih dari 770 ribu pengikut yang aktif dalam memberikan *feedback* pada setiap tayangan *video* yang Ananza unggah dalam akunnya tersebut. Di samping karena tayangan *video* dan penyampaian Ananza yang menarik, latar belakang pendidikan Ananza sebagai mahasiswa lulusan psikologi juga menimbulkan adanya kepercayaan secara personal terkait informasi yang Ananza sampaikan yang juga memengaruhi tingginya minat khalayak dalam mengikuti akun *TikTok* @ananzaprili.

Merujuk pada model *encoding*, dalam penelitian ini *encoding* dilakukan pada salah satu *video* yang termuat dalam *playlist video* Ananza yang berjudul “Fakta Psikologi”, Ananza membagikan tips mengendalikan perasaan cemas yang termuat dalam tayangan konten pada akun *TikTok* pribadi miliknya yaitu @ananzaprili. *Video* yang dibuat dengan fitur *question and answer* ini digunakan Ananza sebagai wadah untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang berisi keresahan para *follower* @ananzaprili mengenai hal-hal yang berkaitan dengan pengembangan diri atau umumnya disebut dengan *self development*.

Gambar 8 Poin Pertama



Sumber (*TikTok* @ananzaprili, 2021)

Dalam *video* “Cara Kendalikan Cemas”, terdapat pertanyaan yang diajukan oleh *follower* Ananza mengenai bagaimana cara mengendalikan cemas dan khawatir yang berlebih. Kemudian, Ananza merespon pertanyaan tersebut dalam bentuk konten *video* singkat berdurasi 33 detik yang diunggah pada 27 September 2021. Pada tayangan *video* tersebut, Ananza menyampaikan 3 (tiga) cara mengendalikan cemas, antara lain.

Merujuk pada tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas”, Ananza menyajikan informasi dalam dua bentuk kolaborasi yaitu dengan melalui teks (visual) dan ucapan yang disampaikan langsung oleh Ananza (audio). Dengan begitu, pada poin pertama Ananza menuliskan pernyataan yakni “Kekhawatiran tidak representasikan kenyataan”, yang kemudian secara bersamaan dijelaskan lebih jelas maksud dari teks tersebut bahwa kecemasan itu merupakan pikiran yang dibuat oleh individu itu sendiri dan bukan bentuk dari suatu kenyataan. Sehingga pada poin ini, dapat diketahui bahwa Ananza bermaksud untuk menyamaratakan persepsi terlebih dahulu mengenai arti kecemasan itu sendiri.

Gambar 9 Poin Kedua dan Ketiga



Sumber (TikTok @ananzaprili, 2021)

Berikutnya untuk mengendalikan cemas, pada poin kedua Ananza menyampaikan agar khalayak mencoba untuk menerapkan *mindfulness*. Dalam *video* yang disertai dengan teks “*Be present aja*”, Ananza menghimbau khalayak untuk menerapkan *mindfulness* dengan fokus pada masa kini. Bukan masa lalu dan masa depan. Artinya, dibandingkan mengkhawatirkan hal-hal lain yang mengganggu konsentrasi khalayak, sebaiknya fokus pada apa yang sedang dikerjakan sekarang, sehingga khalayak dapat mengerjakannya dengan baik dan penuh tanggung jawab tanpa adanya distraksi.

Kemudian, pada poin terakhir Ananza menambahkan bahwa tidak hanya untuk fokus pada masa kini saja, tetapi juga fokus pada hal yang dapat dikendalikan saja. Mengingat bahwa kecemasan muncul disebabkan oleh pikiran-pikiran yang berlebihan,

menyebabkan khalayak lupa bahwa tidak semua hal yang dipikirkan adalah hal yang berada dalam kapasitas kita. Dengan begitu, penting bagi khalayak fokus pada hal yang memang dapat dikontrol saja dan bukan sebaliknya.

Berdasarkan dari setiap informasi yang disampaikan dalam tayangan *video* pada akun *TikTok* @ananzaprili yang berjudul “Cara Kendalikan Cemas” ditujukan untuk memberikan informasi dan mengedukasi khalayak mengenai *self development*. Dalam hal ini Ananza secara spesifik membahas salah satu hal yang berkaitan dengan pengembangan diri yaitu mengenai cara mengendalikan cemas. Artinya, tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan edukasi kepada khalayak untuk tidak mencemaskan dan mengkhawatirkan hal-hal yang belum tentu terjadi di kehidupan nyata. Dengan kata lain sekalipun perasaan cemas itu datang, kita sudah mengetahui bagaimana caranya untuk mengendalikan perasaan cemas tersebut agar nantinya tidak memberikan pengaruh negatif terhadap pengembangan diri seseorang dalam menjalankan hidup setelahnya. Makna pesan yang disampaikan oleh Ananza juga secara jelas ditujukan sebagai edukasi yang dapat dilihat dari penggunaan tagar pada *caption* tayangan *video* tersebut yaitu tagar #YukCariTahu dan #SamaSamaBelajar.

4.1.2 Resepsi Informan Terhadap Tayangan *Video TikTok* @ananzaprili Berjudul “Cara Kendalikan Cemas” Dalam Membangun *Self Development* Pasca Pandemi Covid 19

Sesuai dengan rumusan masalah yang ditetapkan, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui resepsi (penerimaan) *followers* terhadap tayangan *TikTok* @ananzaprili yang berjudul “Cara Kendalikan Cemas” dalam membangun *self development* pada pasca pandemi Covid 19. Adapun pemaknaan yang telah didapatkan peneliti melalui wawancara mendalam yang dilakukan pada lima informan sebagai berikut:

1. Pemaknaan Informan Berinisial NHJ (Usia 21 Tahun, Mahasiswa Jurusan Ilmu Perpustakaan)

Informan berinisial NHJ ialah seorang mahasiswa semester akhir jurusan Ilmu Perpustakaan di Universitas Indonesia. Selain menjadi mahasiswa, Informan NHJ juga

seorang *content creator TikTok* yang aktif mengunggah konten mengenai pengembangan karier. Umumnya konten yang Informan NHJ unggah ialah konten-konten berupa info magang, *tips and trick* membuat CV, dan sedikit mengenai *personal branding*. Berdasarkan latar belakang Informan NHJ yang merupakan mahasiswa sekaligus *content creator* ini cukup mengenal Ananza Prili karena relasi mereka sebagai sesama *content creator*. Sehingga Informan NHJ sudah mengikuti dan pernah menonton konten-konten yang Ananza unggah dalam akun *TikTok* pribadi miliknya yaitu @ananzaprili. Walaupun memang untuk saat ini Informan NHJ menyatakan sudah tidak terlalu sering menonton konten pada akun tersebut, hanya sesekali jika muncul di FYP (*For Your Page*).

Informan NHJ mengetahui akun @ananzaprili pada masa-masa pandemi dimana saat sebagian besar aktivitas manusia terhambat dan terpaksa dilakukan hanya dari rumah saja.

“Pandemi saat itu memengaruhi diri aku, 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 negatif yang membuat aku cemas. Sejak saat itulah aku mulai menonton TikTok untuk stress relief dan salah satu TikTok yang aku temukan ialah TikTok @ananzaprili.”

Berdasarkan pernyataan di atas, Informan NHJ bercerita bahwa pandemi yang terjadi menimbulkan adanya perubahan dalam diri informan terutama pada timbulnya gangguan psikologis berupa kecemasan. Informan NHJ mengungkapkan dalam wawancara tersebut bahwa kecemasan yang informan rasakan ialah kecemasan akan hal-hal mengenai *skill* bersosialisasi yang menurun, percintaan, dan kehidupan pasca kampus.

“Jujur saja saat sudah mulai memasuki pasca pandemi aku seperti lupa bagaimana caranya berkomunikasi, jadi saat aku berbicara aku menjadi kikuk dan terbata-bata. Aku juga merasa kurang percaya diri dengan karier aku kedepannya karena aku sebenarnya kurang minat dengan jurusan aku sendiri

yaitu Ilmu Perpustakaan dan pembelajaran daring yang membuat aku semakin sulit dalam memahami pelajaran pada jurusan tersebut.”

Dalam hal ini Informan NHJ mengakui bahwa efek kecemasan yang muncul akibat adanya pandemi sangatlah berpengaruh terhadap keberlangsungan hidup dan karier informan pada pasca pandemi. Informan NHJ mengungkapkan bahwa untuk keluar dari kecemasan tersebut informan perlu melakukan perubahan dengan berusaha untuk membangun kembali *self development* (pengembangan diri). Menurut Informan NHJ, *self development* adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri untuk menentukan hal-hal apa yang akan diterima individu tersebut. Informan juga menambahkan bahwa *self development* merupakan bentuk usaha seseorang untuk mewujudkan kualitas hidup yang lebih baik dengan melakukan pengembangan diri baik pengembangan *soft skill* maupun *hard skill*.

“Salah satu hal yang aku lakukan untuk mengembangkan diri 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.”

Berbicara mengenai tayangan *video TikTok @ananzaprili*, Informan NHJ menilai bahwa *video* yang berjudul “Cara Kendalikan Cemas” menarik karena pembawaan Ananza yang modern dan *update* terhadap *trend* yang sedang *viral*. Mulai dari *editing* visual yang rapih dan pembawaan Ananza dengan intonasi yang berwarna membuat khalayak termasuk Informan NHJ sendiri tertarik untuk menonton *video* tersebut sampai selesai. Selain itu, isi materi yang Ananza bahas yaitu terkait *self development* yang menurut Informan NHJ adalah topik yang sesuai dengan latar belakang pendidikan Ananza sebagai lulusan Ilmu Psikologi.

Selain menarik, Informan NHJ mengungkapkan bahwa setelah menonton tayangan *video* tersebut, informan mendapatkan informasi yang berkaitan dengan *self development* yakni bagaimana cara mengendalikan cemas.

“Dari video tersebut aku mendapat informasi bahwa cara mengendalikan cemas adalah dengan tidak terlalu mengkhawatirkan suatu 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 saja hal-hal yang memang ada di depan mata.”

Berkaitan dengan pernyataan Ananza dalam tayangan video “Cara Kendalikan Cemas”, Informan NHJ menyetujui bahwa kecemasan yang timbul di pikiran seseorang tidaklah merepresentasikan kenyataan, karena semua hal yang ada di pikiran belum tentu akan terjadi. Informan NHJ menyetujui pernyataan tersebut karena menurutnya seorang individu memang harus mampu mengontrol pikirannya masing-masing, karena saat pikiran hanya dipenuhi dengan hal-hal negatif maka dapat menimbulkan asumsi yang nantinya berakhir pada perasaan khawatir dan cemas yang berlebih.

Hal ini dapat Informan NHJ ungkapkan karena sebelumnya Informan NHJ pernah merasakan kecemasan tersebut.

“Flashback sedikit, dulu aku berpikir sepertinya sulit untuk bisa bekerja di luar bidang perpustakaan yang walaupun memang jurusan aku, sebenarnya aku itu tidak begitu minat dengan ilmu yang aku tekuni sekarang ini. Ketika pikiran negatif 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 positif serta meyakinkan diri aku sendiri bahwa pikiran negatif 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.”

Dalam tayangan video tersebut, Ananza juga menyampaikan bahwa untuk mengendalikan cemas, seseorang perlu menerapkan *mindfulness* dengan fokus pada masa kini, bukan masa lalu ataupun masa depan. Dari pernyataan tersebut, Informan NHJ menyetujui karena memang pada dasarnya informan pernah berada di posisi tersebut dan merasa bahwa dengan fokus pada hal yang sedang dijalani dan fokus pada hal yang memang merupakan kapasitas kita adalah cara terbaik untuk mengendalikan

diri individu dari perasaan khawatir dan cemas yang timbul akibat buah pikiran individu.

Dapat dilihat juga dari komentar Informan NHJ yang menyatakan bahwa komentar tersebut merupakan bentuk apresiasi informan terhadap konten yang Ananza sampaikan, karena dinilai *relate* dan dapat mengingatkan informan terhadap hal-hal yang pernah informan cemas di masa lalu, sehingga akhirnya kini informan sudah mulai dapat mengendalikan kecemasannya dan menjalani kehidupan yang lebih tenang dan lebih baik dari masa lalunya.

Sementara itu berkaitan dengan pemaknaan informan terhadap tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” Informan NHJ bercerita bahwa setelah menonton informan merasa terwakilkan dan tersadar bahwa bukan hanya dirinya lah yang pernah berada pada fase cemas tersebut. Setelah menonton, informan juga merasa terpenuhi kebutuhan informasinya mengenai *self development*.

“Selain yang aku sampaikan tadi, dari video ini aku juga 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.”

Sama seperti yang Informan NHJ ungkapkan bahwa tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” bermanfaat sebagai pengingat dan edukasi terkait dengan *self development*. Namun, secara pribadi Informan NHJ menilai bahwa untuk membangun *self development* pada pasca pandemi seperti saat ini, informan tidak terlalu merasa berpengaruh, terutama terhadap hal-hal yang berkaitan dengan percintaan. Sehingga pada dasarnya, informan memang menyetujui setiap pernyataan yang Ananza sampaikan dalam *video* “Cara Kendalikan Cemas” tersebut, tetapi menurut Informan NHJ tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” cukup sebagai pengingat agar kita sebagai manusia dapat lebih menikmati dan menjalani hidup dengan lebih tenang tanpa mengkhawatirkan hal-hal lain yang belum atau bahkan tidak akan pernah terjadi.

Dengan begitu, jika disimpulkan secara singkat Informan NHJ dapat dikatakan

menyetujui setiap pesan media yang disampaikan dalam tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” pada akun *TikTok* @ananzaprili. Hal ini dikarenakan adanya kesamaan antara pengalaman masa lalu informan dengan pesan yang disampaikan dalam media. Namun, dalam hal ini ditemukan pemaknaan alternatif yang dilatarbelakangi oleh adanya kecemasan lain di luar karier, sehingga Informan NHJ menganggap bahwa tayangan tersebut kurang tepat untuk dapat diaplikasikan kepada permasalahan kecemasan tertentu. Selain itu, Informan NHJ mengungkapkan bahwa situasi dan kondisi informan saat menonton tayangan tersebut juga dapat memengaruhi pemaknaan yang dibentuk. Dengan kata lain, tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” dapat diterima dan diresapi dengan baik jika informan yang menonton sedang dalam kondisi yang misalnya sedang mengalami kecemasan tersebut atau sedang membutuhkan informasi-informasi terkait.

2. Pemaknaan Informan Berinisial YS (Usia 19 Tahun, Pelayan Restoran)

Informan selanjutnya merupakan lulusan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang saat ini berprofesi sebagai pelayan restoran. Informan berinisial YS ini memiliki ketertarikan individu terkait dengan *self development*. Informan YS mengungkapkan bahwa ia sering mencari tahu informasi-informasi yang berkaitan dengan *self development* melalui media sosial *Instagram* dan *TikTok*. Dengan begitu, Informan YS cukup familiar dengan kata “*self development*”.

Menurut Informan YS *self development* secara singkat diartikan sebagai upaya seseorang untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik dengan melakukan pengembangan diri.

“Self development itu aku artikan sebagai usaha seseorang dalam proses pengembangan diri. Dalam hal ini pengembangan dirinya itu dapat berupa pengembangan skill komunikasi atau bisa juga pengembangan dalam lingkup personal seperti pengendalian diri dan emosi.”

Terlebih pada saat terjadinya pandemi di 2 tahun kemarin, Informan YS bercerita bahwa kebijakan karantina yang diberlakukan pemerintah membuat dirinya berada pada masa-masa sulit. Contohnya saat pembelajaran daring yang berlaku selama

karantina membuat kemampuan bersosialisasi Informan YS semakin menurun dan sulit memahami materi saat pembelajaran daring yang membuat dirinya khawatir terhadap masa depannya dalam mencari pekerjaan.

“Pembelajaran daring membuat aku anxious. Aku jadi sulit untuk memahami materi yang diberikan. Belum lagi pikiran aku akan masa depan nantinya. Ingin menjadi apa? Bekerja di mana? Dan pertanyaan-pertanyaan lain yang berhubungan dengan kehidupan aku setelah pandemi.”

Berkenaan dengan *TikTok* @ananzaprili, Informan YS mengetahui dan pernah menonton konten-konten yang Ananza unggah di *TikTok*. Informan YS mengetahui akun tersebut karena melihat salah satu tayangan *video* Ananza yang muncul di *FYP* (*For Your Page*) *TikTok* miliknya. Saat melihat *video* tersebut, Informan YS tertarik dengan pembawaan Ananza yang *humble* dan *friendly*. Di samping itu Informan YS juga beranggapan bahwa dengan menonton tayangan *video* model ini dapat membantu dirinya dalam proses pengembangan diri, sehingga Informan YS semakin tertarik untuk menonton tayangan *video* dan mulai mengikuti akun *TikTok* @ananzaprili.

Contohnya, Informan YS pernah menonton tayangan *video* yang berjudul “Cara Kendalikan Cemas”. Setelah menonton Informan YS mengungkapkan bahwa dirinya mendapat beberapa informasi yang berkaitan dengan *self development* yang dalam hal ini bertema kecemasan.

“Kebetulan video “Cara Kendalikan Cemas” ini memang pernah muncul di FYP aku, jadi aku sudah pernah menonton video tersebut. Sebelumnya aku sudah pernah mendengar ungkapan yang serupa, tetapi saat aku menonton video tersebut aku jauh lebih bisa memahami bagaimana cara untuk mengendalikan cemas. Seperti dengan mengendalikan pikiran kita bahwa apa yang kita cemaskan bukanlah cerminan dari kenyataan dan tetap fokus pada apa yang sedang dikerjakan dan fokus pada hal yang berada di dalam kendali kita masing-masing.”

Sesuai dengan pernyataan yang Ananza sampaikan dalam *video* tersebut, Informan YS menyetujui bahwa untuk mengendalikan cemas, informan perlu menyadari terlebih dahulu bahwa semua kecemasan yang muncul di pikiran bukanlah

representasi dari kenyataan. Artinya, hal-hal yang informan cemas semua hanya ada di pikiran dan belum tentu terjadi.

“Aku setuju dengan statement tersebut ya, apalagi aku tipikal orang yang overthinking. Jadi hal-hal kecil saja aku bisa memikirkannya secara berlebihan dan membuat aku cemas. Setelah itu baru aku sadar kalau semua yang aku cemas lebih sering tidak terjadi dan tidak seburuk itu, sama halnya seperti apa yang disampaikan dalam tayangan video tersebut.”

Di samping itu, Informan YS juga setuju bahwa dengan menerapkan *mindfulness* dapat membantu seseorang untuk dapat mengendalikan cemas. Mengingat bahwa *mindfulness* diartikan sebagai tindakan saat seseorang berusaha untuk fokus pada hal yang sedang dijalani saat ini, tanpa adanya kecemasan terhadap bayang-bayang di masa lalu ataupun di masa depan.

“Selanjutnya mengenai mindfulness ya, itu aku juga setuju karena saat aku menerapkan mindfulness aku merasa lebih bisa menjalani hidup dengan tenang dan pelan-pelan. Apalagi dengan menerapkan mindfulness ini juga secara tidak langsung menyadarkan aku untuk fokus saja dengan apa yang sedang dijalani, karena kalau terlalu banyak mencemaskan hal-hal lain terutama hal yang berada di luar kendali aku, nantinya justru membuat aku jadi capek sendiri, overthinking, dll. Jadi ya jalanin aja.”

Oleh sebab itu, di samping karena kesesuaiannya dengan informasi yang disampaikan Ananza dalam *video* tersebut. Informan YS menambahkan bahwa melalui tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” informan merasa terpenuhi kebutuhan informasinya terkait *self development*. Informan YS juga menyampaikan bahwa alasan dirinya tertarik dengan *video* “Cara Kendalikan Cemas” adalah karena penyampaian Ananza yang mudah dicerna oleh khalayak dan pengemasan *video* yang menarik dan rapih dari segi *editing*. Sehingga dari sudut pandang Informan YS yang juga merupakan generasi z menganggap bahwa tayangan *video* tersebut mewakili sebagian besar perasaan cemas yang seringkali generasi z alami dan dapat membantu khalayak untuk bangkit dan mengendalikan kecemasan tersebut.

“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 kecemasannya itu.”

Dalam tayangan video “Cara Kendalikan Cemas” Informan YS juga memberikan komentar yang menyatakan bahwa dirinya setuju dengan semua pesan yang Ananza sampaikan dan perasaan cemas yang informan rasakan memang mengganggu keberlangsungan hidup Informan YS.

Adapun pesan dan manfaat yang Informan YS dapatkan setelah menonton tayangan video TikTok @ananzaprili yang berjudul “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.”

Informan YS juga menambahkan bahwa setelah menonton, informan merasa lebih percaya diri dalam menjalani hidupnya sekarang ini, karena informan tidak lagi terlalu memikirkan hal-hal negatif yang memicu kecemasannya. Dengan begitu, Informan YS menilai bahwa video “Cara Kendalikan Cemas” mampu berfungsi dalam membangun *self development* seseorang pada pasca pandemi. Mengingat bahwa melalui video tersebut, khalayak diingatkan untuk fokus pada hal yang sedang dijalani sehingga khalayak mampu merancang kehidupan dan mewujudkan individu yang lebih baik dengan fokus, dan teratur.

Merujuk pada penjelasan di atas, Informan YS membentuk pemaknaan bahwa dirinya menyetujui secara penuh setiap pernyataan yang termuat dalam video TikTok “Cara Kendalikan Cemas” dalam membangun *self development* pada pasca pandemi Covid 19. Pemaknaan yang terbentuk dipengaruhi oleh adanya kesamaan pengalaman informan dengan pembahasan yang termuat dalam video tersebut. Selain itu, didapati

sensitivitas informan terhadap perasaan *insecure* dan *overthinking* yang juga memengaruhi Informan YS dalam memaknai tayangan *video* tersebut sebagai tayangan yang mampu membantu informan keluar dari permasalahan yang dialaminya yaitu kecemasan mengenai karier di masa depan, dimana hal tersebut merupakan permasalahan yang *relatable* dengan sebagian besar generasi z.

3. Pemaknaan Informan Berinisial RAP (Usia 22 Tahun, *Creative Content*)

Informan ketiga yaitu Informan RAP yang saat ini berusia 22 tahun dan berprofesi sebagai *creative content*. Sesuai dengan pekerjaannya, sebagai *creative content* Informan RAP memiliki ketertarikan dan familiar dengan konten-konten di media sosial khususnya *TikTok* dan *Instagram*. Secara pribadi, Informan RAP mengungkapkan bahwa ia lebih sering mengakses konten-konten *video* di *TikTok*. Salah satunya ialah tayangan konten *video* yang berkaitan dengan *self development*. Berbicara mengenai *self development*, Informan RAP mengartikan *self development* sebagai suatu cara bagaimana seseorang mengembangkan diri mereka terkait dengan kemampuan yang sudah dimiliki, sehingga dapat dikembangkan lagi.

Bercermin pada peristiwa pandemi yang terjadi kemarin, Informan RAP bercerita bahwa konten *self development* merupakan salah satu konten yang cukup sering ditonton oleh informan.

“Menurut aku pandemi itu membuat diri kita menjadi cukup terhambat ya, 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.”

Berdasarkan pernyataan di atas, pandemi yang terjadi membawa banyak perubahan di berbagai sektor kehidupan, salah satunya dalam hal pengembangan diri atau *self development*. Menurut Informan RAP pandemi yang terjadi menimbulkan kecemasan terkait *financial*, karier, dan kehidupan sosial.

“Cukup banyak hal yang aku cemas ya 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 cemas selama pandemi bahkan sampai saat ini.”

Berbicara kembali mengenai konten *self development*, Informan RAP mengungkapkan terdapat satu akun *self development* yang cukup sering muncul di FYP (*For Your Page*) informan ialah akun *TikTok* @ananzaprili. Salah satu tayangan *video* yang pernah Informan RAP saksikan adalah *video* berjudul “Cara Kendalikan Cemas”. Singkatnya, dalam *video* tersebut Ananza menyampaikan tentang cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan cemas. Setelah menonton tayangan *video* tersebut, Informan RAP menyatakan bahwa adapun pesan yang informan dapatkan yaitu mengenai cara kendalikan cemas yang dapat dilakukan dengan mengendalikan diri secara sadar bahwa apa yang ada di pikiran bukanlah cerminan dari kenyataan dan informan juga menangkap pesan bahwa untuk dapat mengendalikan cemas, seseorang hanya perlu fokus pada apa yang terjadi saat ini dan menghiraukan hal-hal yang memang bukanlah kendali kita.

Selanjutnya, Informan RAP juga menyetujui pernyataan yang disampaikan oleh Ananza dalam tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas”. Hal ini juga dibuktikan melalui komentar yang Informan RAP tuliskan pada kolom komentar *video TikTok* @ananzaprili.

“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.”

Namun Informan RAP menambahkan bahwa pernyataan tersebut berlaku hanya pada saat seseorang sedang dalam situasi dan kondisi yang tepat dan memang sedang membutuhkan informasi tersebut. Dengan kata lain, apabila saat khalayak diterpa tayangan *video* tersebut sedang berada dalam situasi dan kondisi yang kurang tepat atau

sedang tidak dalam kondisi baik-baik saja, menurutnya pernyataan tersebut belum tentu dapat diterima dengan baik.

“Seperti yang aku sampaikan sebelumnya bahwa aku memang menyetujui pernyataan tersebut, 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 tersebut.”

Informan RAP menambahkan dirinya setuju bahwa untuk mengendalikan perasaan cemas, seseorang perlu menerapkan *mindfulness* yang dalam hal ini adalah dengan fokus pada masa kini, bukan masa lalu ataupun masa depan. Namun menurut Informan RAP, saat seseorang sedang dilanda kecemasan, justru hal yang dicemaskan adalah kemungkinan-kemungkinan di waktu selanjutnya. Contohnya seperti hal yang menyangkut karier, maka yang dicemaskan seseorang adalah kariernya di masa depan bukan hanya hal yang saat ini sedang mereka jalani saja.

“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.”

Sementara itu, tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” ini dinilai menarik karena menurut Informan RAP *video* tersebut dikemas dengan visualisasi yang menarik seperti letak teks yang rapih dan minimalis sehingga minim distraksi serta penyampaian yang *to the point* dengan intonasi yang menggebu-gebu sehingga audiens tergugah untuk menonton.

Di samping itu, sebagai *creative content* menurut Informan RAP tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” mengandung pesan yang baik dan cukup mampu memenuhi kebutuhan informasi Informan RAP terkait dengan *self development*. Namun, Informan RAP mengungkapkan bahwa pesan yang Ananza sampaikan terlalu sedikit dan hanya membahas topik secara general. Dengan begitu, saat *video* tersebut ditonton oleh Informan RAP yang saat itu sedang mengalami kecemasan tersebut, informan kurang mampu meresapi pesan yang disampaikan. Menurut informan, tayangan *video* tersebut dapat dibuat lebih *detail* dengan durasi yang lebih lama atau dapat dibuat dalam bentuk *series* agar pembahasan dapat lebih luas dilengkapi dengan cara-cara dan contoh-contoh lainnya.

“Kalau dari yang aku lihat, 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.”

Walaupun Informan RAP menilai tayangan *video* tersebut kurang dibahas secara *detail* dan mendalam, secara keseluruhan Informan RAP mengungkapkan bahwa tayangan *video* berjudul “Cara Kendalikan Cemas” memberikan berbagai manfaat bagi para audiensnya.

“Aku sendiri merasakannya ya, 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.”

Oleh sebab itu, menurut Informan RAP tayangan *video* tersebut dinilai mampu untuk membangun *self development* seseorang pada pasca pandemi jika pembahasan dalam *video* dapat dibuat lebih *detail* dengan durasi yang lebih lama, sehingga dapat memuat contoh-contoh lain yang dapat mewakili audiens dari berbagai latar belakang

suasana dan kondisi mental informan pada saat menonton tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” pada akun *TikTok* @ananzaprili.

Berdasarkan pembahasan di atas ditemukan adanya pemaknaan lain yang dibentuk oleh Informan yang merujuk pada situasi dan kondisi dalam penerimaan pesan media. Sehingga, informan RAP menilai bahwa situasi dan kondisi merupakan faktor yang dapat memengaruhi pemaknaan informan. Artinya, informan dapat menyetujui secara menyeluruh pesan media apabila informan sedang dalam kondisi emosional yang baik atau sedang membutuhkan informasi yang berkaitan dengan *self development* tersebut. Sementara jika dilihat dari profesi Informan RAP yang merupakan seorang *creative content*, informan menilai bahwa tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” dapat lebih efektif dalam membangun *self development* pada pasca pandemi jika konten *video* tersebut dibuat dengan lebih spesifik, *detail*, dan dilengkapi dengan contoh-contoh lain yang diambil dari permasalahan yang terjadi di lingkungan sekitar.

4. Pemaknaan Informan Berinisial KW (Usia 21 Tahun, Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi)

Informan selanjutnya ialah seorang mahasiswa tingkat akhir jurusan Ilmu Komunikasi. Seperti mahasiswa pada umumnya, Informan berinisial KW saat ini sedang disibukkan dengan tugas akhir yang menurutnya cukup membawa pengaruh bagi kesehatan mental informan. Selama proses pengerjaan tugas akhir, Informan KW mengungkapkan bahwa dirinya merasakan tekanan dari berbagai faktor seperti teman dan lingkungan sekitar serta kehidupan kariernya di masa depan setelah perkuliahan selesai.

Informan bercerita bahwa mulanya perasaan ini dirasakan informan sejak terjadinya pandemi di 2 tahun lalu, dimana pada saat itu kondisi lingkungan sebagian besar terhambat dan membuat masyarakat tidak dapat beraktivitas seperti biasanya.

“Menurut aku pribadi di tahun pertama pandemi 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.”

Namun, Informan KW juga menyadari bahwa informan perlu melakukan perubahan dalam dirinya agar dapat mengurangi perasaan cemas yang dialami informan agar fokus untuk mewujudkan karier yang diinginkannya tersebut. Oleh sebab itu, dalam hal ini Informan KW menyampaikan salah satu cara untuk mewujudkannya adalah dengan mengembangkan potensi yang ada pada diri individu atau umumnya disebut dengan *self development*.

Informan KW mengartikan *self development* sebagai tindakan yang dilakukan seseorang secara sadar untuk mengembangkan diri mereka, dalam hal ini berkaitan dengan pengembangan kemampuan dan potensi diri baik *soft skill* maupun *hard skill*.

Berkenaan dengan kepribadian informan sebagai orang yang lebih sering dan nyaman menghabiskan waktu sendiri atau biasa disebut dengan *introvert*, Informan memilih untuk mulai membaca dan menonton hal-hal yang membantu informan untuk bangkit dari kecemasan dan rasa takut serta mulai untuk fokus mengembangkan kualitas diri.

Salah satunya adalah dengan menonton tayangan *video* yang termuat dalam akun *self development* seperti contohnya akun *TikTok @ananzaprili*.

“Aku tahu akun TikTok @ananzaprili ini karena waktu itu salah satu videonya 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.”

Merujuk pada pernyataan sebelumnya, Informan KW mempercayai bahwa dengan menonton konten-konten bertemakan *self development* dapat membantu informan dalam membangun pengembangan diri untuk mencapai kualitas individu yang lebih baik. Dengan begitu, Informan KW mengungkapkan bahwa dirinya sering menonton tayangan-tayangan *self development* yang termuat pada akun *TikTok @ananzaprili*. Tayangan *video* berjudul “Cara Kendalikan Cemas” merupakan salah satu *video* yang sudah pernah Informan KW tonton. Informan mengungkapkan bahwa setelah menonton ia mendapat informasi-informasi yang berkaitan dengan *self development* yang dalam hal ini adalah mengenai cara-cara yang dapat dilakukan seseorang untuk mengendalikan cemas. Informan menceritakan bahwa dirinya menyetujui seluruh pernyataan yang Ananza sampaikan dalam tayangan *video* tersebut.

“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.”

Sementara untuk pernyataan lainnya yaitu mengenai penerapan *mindfulness*, Informan KW menyampaikan bahwa dirinya juga menyetujui pernyataan tersebut, karena menurutnya menerapkan *mindfulness* merupakan salah satu upaya yang cukup membantu dalam proses pengendalian cemas karena dengan konsep *mindfulness* seseorang dapat lebih fokus dengan hal-hal yang sedang terjadi saat ini dan hal-hal yang dapat dikendalikan saja.

“Ya karena 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.”

Berkaca pada pernyataan di atas, dapat dilihat bahwa adanya kesesuaian antara pesan yang disampaikan Ananza pada *video* tersebut dengan pemaknaan yang diterima

oleh Informan KW, yakni mengenai penerapan *mindfulness* dengan fokus pada masa kini dan fokus pada hal yang dapat dikendalikan saja. Selain itu, Informan juga memberikan pendapatnya melalui kolom komentar. Informan KW mengungkapkan bahwa maksud komentarnya tersebut menunjukkan bahwa informan telah menerapkan cara-cara mengendalikan cemas yang Ananza sampaikan dalam tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” tersebut dan Informan KW merasa bahwa menerapkan *mindfulness* merupakan suatu hal yang terdengar mudah namun sulit dan membutuhkan waktu untuk benar-benar mampu menerapkannya secara penuh.

Oleh karena itu, Informan KW menyatakan bahwa tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” ini merupakan konten yang bermanfaat bagi para audiens yang menonton.

“Melalui tayangan video tersebut 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.”

Informan KW menyimpulkan bahwa secara keseluruhan, tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” dinilai 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*.

Dengan demikian, dari pemaknaan yang dibentuk oleh Informan KW dapat diartikan bahwa informan secara penuh menyetujui pesan pada tayangan *video* berjudul “Cara Kendalikan Cemas” pada akun *TikTok* @ananzaprili. Oleh sebab itu, pembentukan makna yang diproduksi oleh media dengan makna yang dikenakan oleh Informan KW memiliki keselarasan yang dilatarbelakangi oleh adanya pengalaman informan terkait perasaan cemas mengenai karier di masa depan dan perasaan *insecure* yang dialami informan yang juga memengaruhi pemaknaan informan secara dominan.

5. Pemaknaan Informan Berinisial NTF (Usia 22 Tahun, Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi)

Informan berikutnya berprofesi sebagai *social media specialist*, informan berinisial NTF bercerita bahwa selama magang dirinya diharuskan untuk menguasai media sosial untuk melakukan riset dan mencari konten-konten yang sedang trend saat itu. Sebelumnya, Informan NTF mengungkapkan bahwa bermedia sosial merupakan salah satu kegemarannya sehingga Informan NTF merasa cukup familiar dengan media sosial terutama *TikTok*.

Informan NTF mengungkapkan bahwa kegemarannya dalam bermedia sosial *TikTok* bermula saat pandemi terjadi. Mengingat banyaknya waktu di rumah membuat Informan NTF hanya mampu mengandalkan media sosial untuk berinteraksi, mencari informasi dan hiburan.

“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. Oleh karena itu hiburan aku ya dengan menonton konten-konten yang ada di TikTok.”

Umumnya konten yang sering muncul di FYP (*For Your Page*) Informan NTF adalah konten-konten berbentuk *video* lucu, rekomendasi-rekomendasi baik tempat wisata, makanan, ataupun *outfit, tips and tricks*, serta kata-kata motivasi. Lebih lanjut, Informan NTF menambahkan bahwa *TikTok @ananzaprili* merupakan salah satu akun yang mampu menarik perhatian informan. Hal ini disebabkan oleh cara penyampaian Ananza yang jelas, ringkas, dan *to the point*.

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

Selain itu, Informan NTF juga mengungkapkan bahwa secara keseluruhan konten-konten yang Ananza unggah merupakan konten yang umum dan *relate* dengan banyak orang. Sehingga, *feedback* yang didapatkan terbilang cukup banyak berdasarkan jumlah *views*, *likes*, *komentar*, *share*, dan *save* dalam *video* “Cara Kendalikan Cemas” tersebut. Sedangkan untuk tampilan visual, Informan NTF menilai bahwa konten Ananza *simple* dengan sentuhan *editing* teks dan *backsound* yang sederhana. Namun walaupun *simple*, menurut informan tayangan *video* tersebut tetap mampu untuk konsisten mengikuti trend yang ada. Oleh karena itulah Informan NTF memutuskan untuk menonton dan mengikuti akun *TikTok* @ananzaprili.

Dalam akun *TikTok* @ananzaprili terdapat salah satu tayangan *video* berjudul “Cara Kendalikan Cemas”. Informan NTF mengungkapkan bahwa dirinya sudah pernah menonton tayangan *video* tersebut. Setelah menonton tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas”, Informan NTF menilai bahwa terdapat informasi yang informan dapatkan berupa cara-cara mengendalikan cemas yakni menyadari bahwa perasaan cemas yang dirasakan bukanlah cerminan dari kenyataan dan untuk mengendalikan cemas, seseorang diharapkan mampu menerapkan konsep *mindfulness* dengan fokus menjalani apa yang sedang terjadi saat ini, bukan hal-hal yang sudah terjadi di masa lalu ataupun di masa depan.

Secara rinci, Informan NTF juga menjelaskan bahwa dirinya menyetujui setiap pernyataan yang Ananza sampaikan dalam tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” tersebut.

“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.”

Selain itu, Informan NTF juga menyetujui pernyataan Ananza lainnya yang mengungkapkan bahwa cara lain agar seseorang dapat mengendalikan perasaan cemas adalah dengan menerapkan *mindfulness*.

“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.”

Informan NTF juga memberikan komentar pada tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas”. Informan menjelaskan bahwa maksud dari komentarnya tersebut ialah ungkapan bahwa pernyataan tersebut benar karena informan juga pernah merasakan kecemasan itu dan tidak jarang Informan NTF merasa sulit untuk mengontrolnya. Dengan begitu, Informan NTF merasa bahwa tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” sangatlah bermanfaat bagi dirinya. Informan NTF menilai bahwa *video* tersebut mampu memenuhi kebutuhan informasi informan mengenai *self development*. Informan juga menambahkan bahwa setelah menonton, informan NTF menjadi lebih pandai dalam mengendalikan dirinya dari berbagai kecemasan yang informan rasakan. Sehingga secara keseluruhan Informan NTF menilai bahwa tayangan *video* berjudul “Cara Kendalikan Cemas” mampu membantu Informan NTF dalam membangun *self development* pada pasca pandemi saat ini.

Sama halnya dengan informan sebelumnya, Informan NTF juga membentuk pemaknaannya secara dominan dengan menyetujui secara penuh pesan-pesan yang disampaikan oleh media. Faktor yang melatar belakangi pemaknaan informan juga serupa yaitu berkaitan dengan adanya pengalaman personal terkait berkaitan dengan

kekhawatirannya terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Dengan demikian, Informan NTF menganggap bahwa tayangan *video TikTok @ananzaprili* yang berjudul “Cara Kendalikan Cemas” merupakan jawaban dari kecemasan yang dirasakan oleh Informan NTF.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Pemahaman Khalayak Mengenai Tayangan *Video TikTok @ananzaprili* yang Berjudul “Cara Kendalikan Cemas”

Media sosial merupakan media baru yang saat ini berfungsi sebagai sarana komunikasi antara individu satu dengan individu lainnya. Media sosial dikatakan sebagai media baru karena dirancang dengan teknologi berbasis internet yang memungkinkan media sosial dapat menghubungkan khalayak untuk saling berkomunikasi secara dua arah. Dengan begitu, media sosial bukan hanya sebagai media pemberi informasi yang pasif, melainkan dapat juga berfungsi sebagai media komunikasi, hiburan, edukasi, serta media pembentuk jejaring yang interaktif.

Di era modern saat ini, tepatnya pada saat terjadinya pandemi Covid 19 di dua tahun terakhir, media sosial menjadi media andalan khalayak dalam berinteraksi. Terbatasnya aktivitas akibat adanya pandemi Covid 19 membuat khalayak hanya dapat berkomunikasi melalui perantara media sosial, terutama media sosial *TikTok*. Menurut (Umar & Dequan, 2020) media sosial *TikTok* digunakan sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, berinteraksi dengan orang lain, dan melepaskan diri dari tekanan sehari-hari. *TikTok* menyajikan konten-konten *video* dengan pilihan topik pembahasan yang beragam mulai dari konten hiburan, dokumenter, hingga edukasi. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Schellewald, 2021) mengungkapkan bahwa *TikTok* menyajikan konten penjelasan (*explanatory*) yang berfokus untuk membagikan pengetahuan dari pengalaman professional.

Sama seperti tayangan *video* berjudul “Cara Kendalikan Cemas” pada akun *TikTok @ananzaprili*, Ananza sebagai produsen konten berusaha menyampaikan

penjelasan mengenai cara-cara yang dapat dilakukan individu untuk dapat mengendalikan perasaan cemas yang mereka alami. Ananza menyampaikan bahwa perasaan cemas hanyalah gambaran dari pikiran individu dan bukanlah cerminan dari kenyataan, sehingga individu dijelaskan untuk tidak begitu khawatir dan cemas. Cukup dengan menerapkan *mindfulness* atau dapat diartikan sebagai tindakan untuk fokus pada masa kini, bukan masa lalu ataupun masa depan serta fokus pada hal-hal yang hanya dapat dikendalikan.

Berkenaan dengan resepsi (penerimaan) khalayak terhadap tayangan *video TikTok @ananzaprili* berjudul “Cara Kendalikan Cemas”, adapun pemahaman khalayak terhadap pesan informasi yang disampaikan dalam tayangan tersebut. Sejalan dengan yang diungkapkan Hall, bahwa dalam pemaknaan pesan media akan ditemukan perbedaan yang dilatarbelakangi oleh beberapa faktor seperti pengalaman, pemikiran, persepsi, usia, gender, orientasi seksual, dan faktor personal lainnya. Berdasarkan sumber informasi, permasalahan yang muncul saat pandemi ialah berkaitan dengan masalah kehidupan pada pasca pandemi (karier), keuangan, keluarga, pasangan, dan kehidupan sosial. Dengan begitu, informan mengungkapkan bahwa untuk dapat keluar dari permasalahan tersebut, penting bagi tiap-tiap individu untuk meningkatkan *self development* dengan cara membaca buku-buku pengembangan diri, mengikuti seminar motivasi, dan mengedukasi diri melalui tayangan-tayangan *video* di media sosial terutama *TikTok*. Merujuk pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Doni dkk., 2022) membuktikan bahwa aplikasi *TikTok* berhasil membuat para penggunanya menjadi lebih positif dan terbuka dalam berpikir serta dapat memenuhi salah satu perkembangan diri para penggunanya.

Sebagai sumber informasi, tayangan *video TikTok* “Cara Kendalikan Cemas” dimaksudkan untuk mengedukasi khalayak agar dapat menjalani hidup dengan lebih baik dan fokus. Karena itu, melalui tayangan ini khalayak diharapkan mampu mengendalikan cemas dengan mulai menyadari bahwa hal yang dicemaskan hanyalah bentuk dari kemungkinan-kemungkinan yang individu ciptakan dalam pikiran mereka sendiri, dan setelah menyadarinya,

individu hanya perlu fokus pada hal yang berada di dalam kendali individu dan hal yang sedang dijalani di masa kini. Dengan begitu, dalam menjalani kehidupan individu akan lebih terarah dan minim terdistraksi oleh pikiran-pikiran negatif yang memicu timbulnya perasaan cemas.

Berkaitan dengan pemahaman informan terhadap tayangan “Cara Kendalikan Cemas” ketiga informan dengan inisial YS, KW, dan NTF menyatakan bahwa tayangan *video* tersebut dinilai bermanfaat untuk mengedukasi khalayak. Pada penelitian ini ketiga informan yakni Informan YS, KW, dan NTF menyetujui seluruh informasi yang disampaikan Ananza dalam tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” dikarenakan latar belakang pendidikan Ananza sebagai lulusan psikologi, sehingga berdampak pada timbulnya *trustworthiness* atau rasa percaya pada diri informan terhadap informasi yang disampaikan.

Hal lain yang juga memengaruhi penerimaan informan ialah berkaitan dengan gaya pembawaan Ananza dalam menyampaikan informasi. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Savira & Zuhri, 2022) ditemukan bahwa gaya penyampaian yang blak-blakan dinilai dapat mengundang komentar-komentar negatif dari khalayak. Pada penelitian lain lebih lanjut juga dijelaskan bahwa ketertarikan penonton terhadap suatu tayangan konten dipengaruhi oleh gaya penyampaian yang menarik, jelas, bermanfaat, dan memotivasi (Briandana dkk., 2021). Oleh karena itu, sesuai dengan hasil yang ditemukan dalam penelitian ini bahwa para informan tertarik dengan tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” karena gaya penyampaian Ananza yang jelas, lugas, dan *humble* sehingga informan merasa Ananza dapat mengedukasi khalayak tanpa terkesan menggurui.

Resepsi lain juga diungkapkan oleh Informan YS, KW, dan NTF bahwa tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” mampu membuat informan menjadi lebih mengenal diri sendiri, lebih percaya diri dan tentunya mampu menyaring hal-hal apa yang memang perlu dicemaskan. Hal tersebut sejalan dengan hasil yang ditemukan dalam penelitian terdahulu bahwa media sosial *TikTok*

memberikan pengaruh yang signifikan terhadap meningkatnya kepercayaan diri pada individu (Adawiyah, 2020).

Berbeda dengan ketiga informan sebelumnya, Informan NHJ dan RAP mengungkapkan bahwa mereka menyetujui setiap informasi yang Ananza sampaikan dalam tayangan *video* tersebut, namun kedua informan mengungkapkan bahwa informasi yang disampaikan akan menimbulkan pemahaman yang berbeda jika tayangan *video* tersebut dilihat dalam situasi dan kondisi tertentu. Menurut Informan NHJ yang notabenehnya ialah seorang laki-laki, tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” kurang sesuai dan kurang berpengaruh jika konteks kecemasannya mengenai hubungan percintaan. Karena menurut Informan NHJ, informasi yang disampaikan terlalu menggeneralisasi perasaan cemas dan kurang *relatable* jika tayangan *video* tersebut dikaitkan dengan kecemasan lain yang Informan NHJ rasakan seperti perasaan cemas yang timbul akibat pikiran informan mengenai pasangan dalam hubungan percintaan.

Informan RAP juga menambahkan bahwa tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” ini kurang cocok untuk ditonton oleh seseorang yang sedang berada dalam fase cemas, karena menurut Informan RAP saat seseorang sedang merasa cemas maka orang tersebut cenderung sulit dan membutuhkan waktu untuk menerima serta mencerna informasi yang datang dari luar. Berdasarkan *video* tersebut juga dinilai kurang lengkap dan terlalu umum, sehingga menurut Informan RAP, informasi yang disampaikan dapat ditambahkan misalnya seperti adanya contoh yang lebih spesifik mengenai kecemasan dalam hal-hal seperti karier, keuangan atau bahkan pasangan.

4.2.2 Pemaknaan Khalayak Terhadap Tayangan *Video TikTok* @ananzaprili Berjudul “Cara Kendalikan Cemas”

Setelah mengetahui pemahaman informan terhadap informasi yang termuat dalam tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” pada akun *TikTok* @ananzaprili, peneliti secara lebih lanjut mengkaji terkait pemaknaan informan terhadap tayangan tersebut. Berdasarkan dengan data yang telah diperoleh, ditemukan perbedaan resepsi (penerimaan) informan dalam memaknai tayangan

video TikTok “Cara Kendalikan Cemas”. Secara keseluruhan, perbedaan pemaknaan yang muncul di latar belakang oleh faktor-faktor yang meliputi pengalaman, jenis kepribadian, sensitivitas terhadap perasaan *insecure* dan *overthinking*, gender, profesi, dan sudut pandang (persepsi). Dengan begitu, berdasarkan perbedaan latar belakang tersebut ditemukan pemaknaan khalayak yakni sebagai sarana edukasi, sebagai pengingat, dan sebagai pedoman dalam membangun *self development* yang dijelaskan secara lebih dalam, sebagai berikut:

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

Dari hasil perolehan data, pemaknaan tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” sebagai sarana edukasi merupakan pemaknaan utama yang ditetapkan oleh seluruh informan. Hal ini dijelaskan secara *detail* oleh setiap informan pada sesi wawancara yang jika digambarkan secara garis besar kelima informan yaitu Informan NHJ, Informan YS, Informan RAP, Informan KW, dan Informan NTF menilai bahwa tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” mampu menambah wawasan khalayak mengenai hal-hal yang berkaitan dengan *self development* yang dalam hal ini berada dalam konteks pengendalian diri dari perasaan cemas.

Secara rinci, Informan KW memaknai tayangan *video TikTok* “Cara Kendalikan Cemas” sangatlah menarik dan bermanfaat bukan hanya bagi diri informan pribadi tetapi juga bagi khalayak luas. Informan KW menyatakan bahwa tayangan tersebut bermanfaat karena memuat informasi mengenai jawaban dari salah satu permasalahan yang seringkali dialami oleh khalayak khususnya bagi para generasi z yaitu perasaan cemas. Berdasarkan tayangan tersebut, Informan KW mengaku bahwa dirinya menjadi belajar untuk lebih fokus pada dirinya sendiri, mampu mengontrol hal-hal yang menjadi prioritas informan, dan menjadi lebih belajar untuk *leaving the moment* atau dalam arti lain ialah menjalani apa yang memang sedang ada di kehidupan informan saat ini.

Begitu juga dengan pamaknaan yang disampaikan oleh Informan YS dan Informan NTF bahwa dari tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” membuat kedua informan menjadi lebih menyadari hal-hal apa saja yang sebenarnya tidak perlu informan cemas secara berlebihan. Baik Informan YS dan Informan NTF juga menambahkan dengan adanya tayangan *video* tersebut membantu informan untuk lebih percaya diri dan fokus pada hal yang terjadi di depan serta hal-hal yang memang berada dalam kendali informan.

Kelima informan menambahkan bahwa latar belakang pendidikan psikologi yang dimiliki Ananza sebagai *content creator* juga memegang peranan penting dalam pemaknaan tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas”, karena dengan latar belakang pendidikan tersebut yang membentuk pemaknaan informan bahwa tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” layak dikatakan sebagai sarana edukasi karena informasi diperoleh dari sumber-sumber literasi yang memiliki kredibilitas dan kebenarannya dapat dipertanggung jawabkan.

Lebih lanjut, kelima informan secara selaras mengungkapkan bahwa pengemasan tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” dinilai menarik dan rapih dengan pembawaan Ananza yang santai, lugas, jelas, dan *up to date*, sehingga Ananza sebagai *content creator* berhasil membuat khalayak yang menonton *video* tersebut menerima informasi dengan tepat dan sesuai tanpa adanya disinformasi atau kesalahpahaman.

Namun sayangnya, menurut kedua informan lain yaitu Informan RAP dan Informan NHJ tayangan *video* *TikTok* @ananzaprili berjudul “Cara Kendalikan Cemas” dinilai kurang *detail* dan terlalu general. Sebagai seseorang yang juga berkecimpung di bidang *creative content* dan *content creator*, Informan RAP dan Informan NHJ memaknai tayangan *video* tersebut sebagai tayangan edukasi yang sangat bermanfaat. Namun menurut kedua informan tersebut, tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” disarankan dapat dibuat dalam bentuk *video* dengan durasi yang lebih panjang disertai dengan penjelasan yang lebih mendalam dan contoh-contoh lain yang diambil berdasarkan kasus nyata, sehingga audiens juga

dapat menyesuaikan informasi mana yang memang relevan dengan perasaan cemas seperti apa yang sedang khalayak alami saat itu.

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

Pemaknaan lain yang juga diungkapkan oleh kelima informan ialah tayangan *video TikTok* “Cara Kendalikan Cemas” sebagai peningat (*reminder*). Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Milatishofa dkk., 2021) didapati adanya penerimaan khalayak terhadap pesan media sebagai sarana yang dapat mengingatkan khalayak mengenai pengalamannya di masa lalu, sehingga mampu mengontrol diri khalayak agar menjadi pribadi yang lebih baik di kemudian hari. Selaras dengan yang diungkapkan oleh kelima informan, bahwa menurut mereka informasi yang disampaikan dalam tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” juga bermanfaat sebagai peningat agar informan dan juga khalayak lain senantiasa mengingat-mengingat bahwa semua kecemasan yang ada di pikiran individu hanyalah kemungkinan-kemungkinan yang belum tentu terjadi. Kelima informan juga menilai bahwa tayangan tersebut mampu mengingatkan para informan untuk tetap fokus pada hal yang sedang terjadi di depan mata, bukan hal-hal yang sudah terjadi di masa lalu ataupun hal yang belum terjadi di masa depan.

Menurut Informan NTF tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” mampu menjadi peningat bagi informan untuk menjalani hidup dengan fokus tanpa adanya distraksi dari bayangan di masa lalu. Mengingat sebelumnya Informan NTF bercerita bahwa dirinya pernah mengalami pengalaman kurang baik saat magang, dimana pada saat itu Informan NTF berada di lingkungan pekerjaan yang *toxic* dan kurang baik untuk kelancaran Informan NTF dalam bekerja sampai informan memutuskan untuk keluar dan tidak melanjutkan program magangnya tersebut. Sehingga dari trauma masa lalu itulah yang membuat Informan NTF memaknai tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” sebagai

peringat bahwa untuk tidak mencemaskan hal yang terjadi di masa lalu dan fokus saja pada hal-hal yang ada di masa sekarang.

Selaras dengan yang diungkapkan oleh Informan NTF, Informan NHJ juga memaknai tayangan *video TikTok* berjudul “Cara Kendalikan Cemas” sebagai peringatan untuk dirinya sendiri agar senantiasa menjalani hidup dengan apa adanya tanpa terlalu banyak menuntut. Melalui tayangan *video* tersebut Informan NHJ juga mengungkapkan bahwa tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” membantu dirinya untuk terus mengingat-ingat dan menyadari bahwa yang apa yang dicemaskan di dalam pikiran belum tentu akan menjadi kenyataan.

Menurut Informan YS yang notabenehnya ialah seseorang yang mudah *overthinking*, Informan YS mengungkapkan bahwa dirinya memang harus sering-sering diingatkan agar pikiran berlebih yang muncul tidak menguasai dirinya. Dengan begitu, melalui tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” Informan YS merasa seperti diingatkan untuk tetap fokus pada hal-hal yang sedang dijalani di kehidupannya saat ini. Begitupun dengan pemaknaan yang diungkapkan oleh Informan KW, menurutnya tayangan *video TikTok* yang disampaikan oleh Ananza ini bersifat sebagai peringatan atau *reminder* serta himbauan kepada khalayak agar senantiasa fokus pada masa kini dan fokus pada hal yang memang berada di dalam kendali kita, karena pada akhirnya semua hal akan berjalan lancar jika seseorang mampu mengendalikan hal-hal yang hanya dapat dikontrol oleh individu tersebut.

Lebih lanjut, Informan RAP juga menambahkan pemaknaan lain bahwa tayangan *video* yang disampaikan Ananza memberikan manfaat bagi khalayak sebagai peringatan yang mampu membuat pikiran informan lebih terbuka dan Informan RAP merasa lebih bisa menyaring kecemasan-kecemasan yang ada di pikiran informan.

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

Berbicara mengenai pemaknaan berikutnya, berdasarkan hasil perolehan data yaitu 3 dari 5 informan mengungkapkan bahwa tayangan *video* berjudul “Cara Kendalikan Cemas” dalam akun *TikTok* @ananzaprili dinilai dapat membantu informan dalam membangun *self development* pada pasca pandemi.

Berdasarkan informasi-informasi yang disampaikan Ananza dalam tayangan *video* tersebut, Informan YS menilai bahwa tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” secara pribadi dimaknai sebagai tayangan yang mampu membangun *self development* informan. Informan YS mengaku bahwa dirinya meresapi setiap informasi yang Ananza sampaikan dan berusaha untuk menyadari serta mengimplementasikannya di kehidupan nyata. Setelah mencoba mengimplementasikannya, Informan YS merasa bahwa dirinya menjadi lebih percaya diri, fokus dan menikmati apapun yang sedang dijalani saat ini, sehingga membuat informan merasa bahwa tayangan tersebut memang mampu membantu dirinya dalam membangun kembali *self development* yang sempat menurun pada saat pandemi lalu.

Sama seperti pemaknaan yang diungkapkan oleh Informan YS sebelumnya, Informan KW juga mengungkapkan bahwa tayangan “Cara Kendalikan Cemas” dalam akun *TikTok* @ananzaprili mampu membuat *self development* Informan KW meningkat kembali pada pasca pandemi saat ini. Walaupun tidak mudah, secara rinci Informan KW menjelaskan bahwa berdasarkan tayangan tersebut informan berusaha mencoba mengimplementasikan cara-cara mengendalikan cemas yang Ananza sampaikan di kehidupannya. Dan setelah mencoba mengimplementasikannya, Informan KW mengungkapkan bahwa dirinya dapat lebih fokus dan lebih rileks dalam menjalani kehidupannya saat ini.

Informan lain yaitu Informan NTF juga menambahkan bahwa tayangan *video* *TikTok* “Cara Kendalikan Cemas” mampu membantu informan dalam pengembangan diri karena setelah Informan NTF menerapkan cara-cara yang disampaikan Ananza dalam tayangan *video* tersebut, informan merasa bahwa dirinya menjadi lebih pandai mengendalikan diri sendiri dan setiap kecemasan yang informan alami. Dengan begitu, Informan NTF menganggap bahwa

tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” ini sangatlah bermanfaat dan mampu membantu informan dalam membangun *self development* pada pasca pandemi saat ini.

Berbeda dengan ketiga informan sebelumnya, dua informan lain yaitu Informan NHJ dan Informan RAP membentuk pemaknaan bahwa tayangan *video* yang berjudul “Cara Kendalikan Cemas” pada akun *TikTok* @ananzaprili tidak cukup mampu membantu informan dalam membangun kembali *self development* pada pasca pandemi saat ini. Bercermin pada penelitian yang dilakukan oleh (Nathania dkk., 2021) didapati adanya hasil bahwa ketertarikan khalayak terhadap suatu hal tidak secara langsung mampu memengaruhi perubahan perilaku pada khalayak. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang juga menunjukkan bahwa ketertarikan Informan NHJ dan RAP terhadap informasi mengenai tayangan konten *self development* tidak secara langsung mampu berpengaruh dalam merubah perilaku kedua informan dalam membangun *self development* pada pasca pandemi Covid 19.

Kedua informan, baik itu Informan NHJ maupun RAP mengungkapkan bahwa perbedaan pemaknaan yang dibentuk dilatarbelakangi oleh adanya perbedaan situasi dan kondisi saat menerima tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” tersebut. Hal lain yang juga memengaruhi pemaknaan informan juga dikarenakan oleh adanya perbedaan tipe kepribadian dan sensitivitas informan terhadap perasaan *insecure*. Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui wawancara, Informan NHJ dan Informan RAP memiliki jenis kepribadian *ekstrovert*, berbeda dengan kepribadian informan sebelumnya yang cenderung *introvert*. Maka, perbedaan jenis kepribadian ini berpengaruh terhadap perbedaan pemaknaan informan terhadap tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” karena merujuk pada pernyataan yang diungkapkan oleh (Nisa & Mirawati, 2022) bahwa seseorang dengan kepribadian *introvert* lebih sering merasa *insecure* secara berlebihan terhadap dirinya sendiri, yang mengakibatkan para *introvert* sulit terbuka dengan orang lain dan membawa diri mereka seringkali tenggelam dalam pikirannya sendiri. Oleh sebab itu, tayangan *video* tersebut dianggap

kurang memberikan efek atau dampak pada diri Informan NHJ dan Informan RAP sebagai seorang *ekstrovert* dalam membangun *self development* pada pasca pandemi Covid 19.

Faktor lain yang juga memengaruhi perbedaan pemaknaan Informan NHJ dan Informan RAP terhadap tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” pada akun *TikTok* @ananzaprili ialah berkaitan dengan profesi khalayak. Sebagai seorang *content creator*, kedua informan mengungkapkan bahwa tayangan *video* tersebut dinilai kurang dari segi materi informasi dan durasi. Menurut kedua informan, baik Informan NHJ maupun Informan RAP sebaiknya tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” dibuat dengan lebih banyak menyajikan contoh-contoh kasus lain secara *detail* berdasarkan kasus nyata yang terjadi di lingkungan sekitar. Dengan begitu, *video* tersebut dapat dikemas dengan durasi yang lebih lama dan dapat memuat contoh-contoh lain secara *detail* sehingga tayangan *video* tersebut memungkinkan untuk menjangkau audiens secara lebih luas dan *relatable* untuk menjawab permasalahan-permasalahan yang sedang dialami oleh para audiens.

Bercermin pada resepsi yang terbentuk, ditemukan adanya perbedaan penerimaan terkait *field of experience* dan *frame of reference* pada masing-masing informan. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Kusuma dkk., 2022) bahwa perbedaan *field of experience* dan *frame of reference* memengaruhi kategori posisi informan. *Field of experience* dalam hal ini dapat berupa pengalaman individu, sementara *frame of reference* dapat berupa lingkungan sosial dan tingkat pendidikan (Briandana & Azmawati, 2020). Pada penelitian ini *field of experience* para informan yang memiliki pengalaman terkait masalah kecemasan pada periode pandemi hingga pasca pandemi menempatkan mereka pada posisi dominan, sedangkan *frame of reference* informan yang berprofesi sebagai *content creator* membawa mereka pada posisi negosiasi.

4.2.3 Posisi Resepsi (penerimaan) Khalayak pada Tayangan *Video TikTok @ananzaprili* Berjudul “Cara Kendalikan Cemas” Berdasarkan Model Stuart Hall

Dalam analisis resepsi terdapat tahapan-tahapan yang perlu dilakukan yakni pengumpulan data, analisis data, dan interpretasi data. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti sudah berhasil melakukan ketiga tahapan tersebut dan menemukan interpretasi yang dibentuk oleh khalayak. Dengan begitu, berdasarkan interpretasi tersebut adapun klasifikasi posisi resepsi (penerimaan) yang dibentuk oleh Stuart Hall yaitu berupa Posisi Hegemonik Dominan (*Dominant Hegemonic Position*), Posisi Negosiasi (*Negotiated Position*), dan Posisi Oposisional (*Oppositional Position*). Berkaitan dengan penelitian yang dilakukan, berikut merupakan penjelasan mendalam terkait posisi resepsi (penerimaan) khalayak terhadap tayangan *video TikTok @ananzaprili* berjudul “Cara Kendalikan Cemas” dalam membangun *self development* pasca pandemi Covid 19.

a. Posisi Hegemonik Dominan (*Dominant Hegemonic Position*)

Posisi hegemonik dominan merupakan posisi dimana penerimaan khalayak sejalan dengan pesan yang disampaikan oleh media. Artinya, dalam hal ini khalayak menerima secara penuh setiap pemaknaan yang diproduksi media sebagai pembentuk pesan media. Oleh sebab itu, informan pada kategori posisi hegemonik dominan merupakan audiens yang memahami bahwa tayangan *video* berjudul “Cara Kendalikan Cemas” pada akun *TikTok @ananzaprili* dapat membantu khalayak dalam membangun *self development* pada pasca pandemi Covid 19 melalui sudut pandang seseorang yang merasa pengembangan dirinya menurun pada periode pandemi di dua tahun kemarin.

Berdasarkan hasil perolehan data, terdapat tiga dari lima informan yang termasuk kedalam posisi hegemonik dominan yakni informan berinisial YS, KW, dan NTF. Ketiga informan tersebut berada pada posisi hegemonik dominan dilatarbelakangi oleh faktor-faktor personal seperti tipe kepribadian yaitu introvert, sensitivitas informan terhadap perasaan *insecure* dan *overthinking*, serta pengalaman yang dialami oleh informan. Berikut merupakan kesimpulan

pemaknaan yang diproduksi oleh informan sebagai khalayak yang termasuk kedalam kategori posisi hegemonik dominan:

- a) Fenomena pandemi di dua tahun terakhir mempengaruhi *self development* seseorang pada pasca pandemi.
- b) Menonton tayangan *video* di media sosial terutama *TikTok* merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membangun *self development*.
- c) Memahami bahwa kecemasan memengaruhi *self development* (pengembangan diri) seseorang.
- d) Memahami terlebih dahulu bahwa konsep kecemasan merupakan buah pikiran individu dan bukanlah bentuk representasi dari kenyataan.
- e) Menyetujui bahwa dengan fokus pada masa kini membuat seseorang dapat mengendalikan kecemasannya, karena tidak adanya distraksi dari pikiran di masa lalu ataupun masa depan.
- f) Memahami bahwa tidak semua hal dapat kita kendalikan, sehingga untuk dapat mengendalikan perasaan cemas seseorang dapat mengalihkan fokusnya pada hal-hal yang memang dapat mereka kendalikan saja.
- g) Memaknai tayangan “Cara Kendalikan Cemas” sebagai sarana edukasi dan juga pengingat bagi khalayak mengenai pentingnya mengendalikan perasaan cemas guna mewujudkan individu yang lebih baik, percaya diri, fokus, dan berorientasi pada kualitas hidup.
- h) Menyetujui bahwa tayangan “Cara Kendalikan Cemas” dapat bermanfaat bagi khalayak dalam membangun *self development* pada pasca pandemi bila diaplikasikan di kehidupan sehari-hari.

b. Posisi Negosiasi (*Negotiated Position*)

Posisi negosiasi diartikan sebagai posisi saat khalayak menyetujui setiap makna-makna yang dikodekan oleh pesan yang diproduksi media dan kemudian khalayak melakukan modifikasi makna dari penerimaan tersebut sesuai dengan latar belakang atau minat pada masing-masing individu. Dengan kata lain khalayak tidak menyetujui makna yang dikenakan secara penuh, tetapi khalayak membentuk

makna alternatif yang berbeda dengan makna yang dibentuk oleh produsen pesan media.

Dalam penelitian ini, terdapat dua informan yang termasuk ke dalam posisi negosiasi yaitu Informan berinisial NHJ dan RAP. Kedua informan tersebut, baik Informan NHJ maupun Informan RAP mampu membentuk makna alternatif lain di luar pemaknaan yang diproduksi media dilatarbelakangi oleh hal-hal yang mereka yakini. Oleh sebab itu, informan yang digolongkan dalam posisi negosiasi merupakan penonton yang memahami bahwa tayangan *video* pada akun *TikTok* @ananzaprili yang berjudul “Cara Kendalikan Cemas” dapat membantu membangun *self development* pada pasca pandemi Covid 19 melalui sudut pandang seseorang yang pengembangan dirinya menurun pada periode pandemi di dua tahun kemarin namun juga membentuk pemaknaan alternatif sendiri. Berikut merupakan ulasan pemaknaan yang dikenakan oleh Informan NHJ dan Informan RAP:

- a) Menyetujui tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” mampu membangun *self development* khalayak pada pasca pandemi jika tayangan *video* tersebut dibuat dengan lebih *detail* dan terperinci disertai dengan contoh-contoh pada kasus nyata dalam durasi yang lebih panjang.
- b) Tayangan *video* berjudul “Cara Kendalikan Cemas” pada akun *TikTok* @ananzaprili merupakan sarana edukasi dan pengingat bagi khalayak yang dinilai hanya mampu memberikan efek secara emosional saja pada khalayak dan belum mampu memengaruhi khalayak pada perubahan perilaku sampai khalayak dapat membangun kembali *self development* yang mulanya menurun, menjadi meningkat pada pasca pandemi Covid 19.
- c) Mengungkapkan bahwa tayangan pada akun *TikTok* @ananzaprili berjudul “Cara Kendalikan Cemas” memuat informasi secara umum sehingga tayangan *video* tersebut dinilai kurang relevan dengan kasus kecemasan-kecemasan lain di luar kecemasan khalayak yang sebagian besar berbicara mengenai karier dan kehidupan masa depan.

Sesuai dengan konsep analisis resepsi yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa dalam penerimaan pesan media akan menciptakan penerimaan yang berbeda

dari makna yang dikenakan oleh pesan media dan dalam hal ini perbedaan tersebut terbentuk karena adanya latar belakang tertentu dari masing-masing informan. Selaras dengan yang disampaikan kedua informan dalam posisi negosiasi yaitu Informan NHJ dan Informan RAP, mereka memiliki penerimaan makna berbeda yang dilatarbelakangi oleh pengalaman hidup, jenis kepribadian yaitu kepribadian *ekstrovert*, dan profesi yang ditekuni informan.

Menurut pengalaman kedua informan sebagai seseorang yang pernah berada pada fase kecemasan tersebut, jenis konten seperti tayangan *video* berjudul “Cara Kendalikan Cemas” pada akun *TikTok* @ananzaprili dinilai dapat membantu khalayak dalam mengendalikan cemas jika *video* tersebut muncul pada situasi dan kondisi yang tepat, sehingga Informan RAP menjelaskan lebih lanjut, tayangan *video* tersebut dinilai kurang relevan jika ditonton pada saat kondisi mental seseorang sedang cemas, karena saat cemas pikiran informan cenderung sulit untuk mencerna informasi-informasi dari luar. Sementara menurut Informan NHJ tayangan *video* tersebut dinilai bersifat sebagai pengingat saja dan hanya mampu memberikan dampak secara emosional bagi Informan NHJ, karena pada saat menonton kecemasan yang informan rasakan sudah terjadi di masa lalu dan saat ini sedang tidak mengalami kecemasan tersebut.

Faktor lain yang juga memengaruhi perbedaan pemaknaan informan yakni berkaitan dengan kepribadian Informan NHJ dan Informan RAP yang notabenehnya seorang *extrovert* sehingga kedua informan tidak terlalu sensitif dan tidak mudah mengalami perasaan *insecure* serta *overthinking*. Dengan latar kepribadiannya tersebut kedua informan menilai bahwa tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” tidak terlalu memberikan efek yang signifikan terhadap diri informan dalam membangun *self development* pada pasca pandemi Covid 19.

Kemudian penerimaan lain juga dijelaskan oleh kedua informan sebagai seseorang yang berkecimpung di dunia *creative content*, bahwa tayangan *video* “Cara Kendalikan Cemas” dinilai sudah cukup baik dan menarik, apalagi dengan latar belakang pendidikan Ananza yang mampu memperkuat kredibilitas informasi yang Ananza sampaikan dalam tayangannya tersebut. Namun berkaitan dengan

informasi pesan media, baik Informan NHJ maupun Informan RAP menilai bahwa informasi yang disampaikan masih terlalu umum, sehingga belum cukup relevan untuk menjawab kasus-kasus kecemasan lain yang dialami oleh khalayak yang dalam hal ini adalah pengikut dari akun *TikTok* @ananzaprili.

c. Posisi Oposisional (*Oppositional Position*)

Posisi oposisional merupakan posisi dimana penerimaan khalayak bertolak belakang dengan pesan yang diproduksi oleh media. Artinya, pada posisi oposisional khalayak menolak dan tidak menyetujui secara keseluruhan dari makna-makna yang diproduksi oleh media. Dengan begitu, khalayak menciptakan pemaknaan alternatifnya sendiri di luar dari makna-makna yang dikenakan oleh media untuk menginterpretasikan pesan sesuai dengan apa yang mereka lihat di media. Jika pada penelitian ini, berdasarkan hasil perolehan data melalui wawancara tidak didapatinya khalayak yang berada pada posisi oposisional atau posisi saat khalayak tidak menyetujui sepenuhnya makna-makna yang dikenakan dalam pesan media melalui tayangan *video* berjudul “Cara Kendalikan Cemas”.

Berdasarkan pembahasan posisi di atas, kelima informan yang meliputi Informan NHJ, Informan YS, Informan RAP, Informan KW, dan Informan NTF dapat dikelompokkan kedalam posisi resepsi (penerimaan) khalayak yakni:

Tabel 3 Posisi Resepsi (penerimaan) Menurut Stuart Hall Terhadap Tayangan *Video TikTok* @ananzaprili berjudul “Cara Kendalikan Cemas

No.	Inisial Informan	<i>Dominant Hegemonic Position</i>	<i>Negotiated Position</i>	<i>Oppositional Position</i>
1.	NHJ		✓	
2.	YS	✓		
3.	RAP		✓	
4.	KW	✓		
5.	NTF	✓		

(Penulis, 2022)