

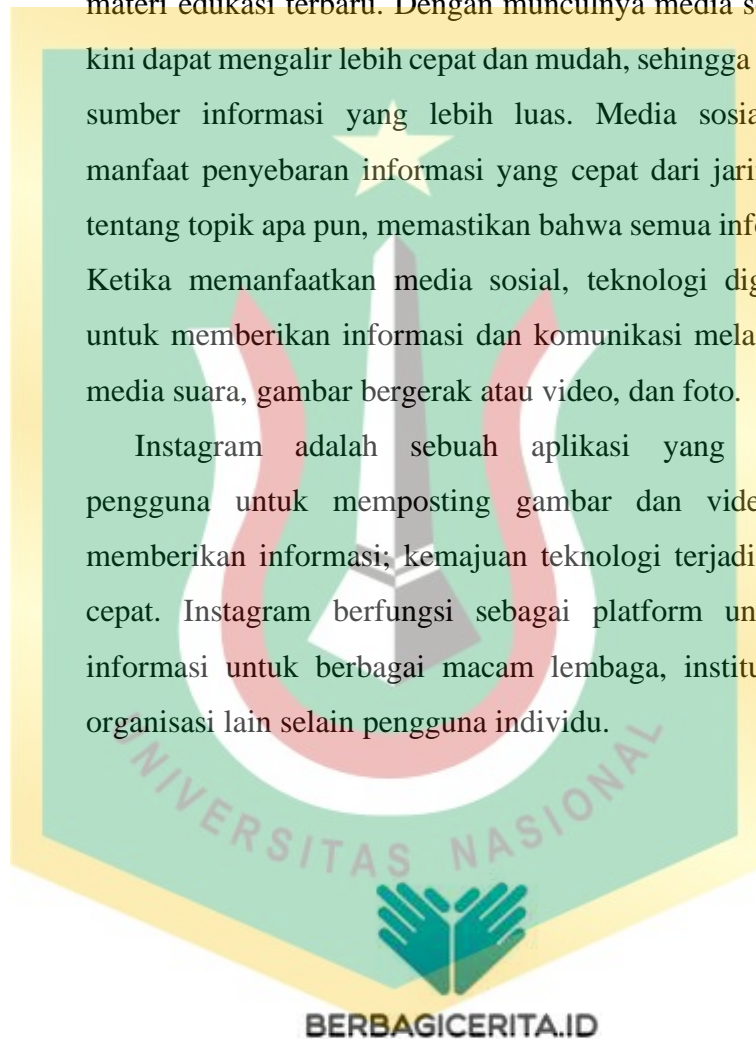
BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Media baru dapat tercipta seiring dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi. Masyarakat dapat menggunakan media ini sebagai pilihan untuk menjalin hubungan sosial dan mendapatkan materi edukasi terbaru. Dengan munculnya media sosial, informasi kini dapat mengalir lebih cepat dan mudah, sehingga memungkinkan sumber informasi yang lebih luas. Media sosial menawarkan manfaat penyebaran informasi yang cepat dari jaringan yang luas tentang topik apa pun, memastikan bahwa semua informasi tersedia. Ketika memanfaatkan media sosial, teknologi digital digunakan untuk memberikan informasi dan komunikasi melalui penggunaan media suara, gambar bergerak atau video, dan foto.

Instagram adalah sebuah aplikasi yang memungkinkan pengguna untuk memposting gambar dan video serta dapat memberikan informasi; kemajuan teknologi terjadi dengan sangat cepat. Instagram berfungsi sebagai platform untuk pertukaran informasi untuk berbagai macam lembaga, institusi, bisnis, dan organisasi lain selain pengguna individu.



Gambar 1.1 Logo Berbagicerita.id

Mindfulness dapat menjadi alat yang sangat bermanfaat bagi individu di usia paruh baya untuk mengelola stres, meningkatkan kualitas hidup. Pada usia paruh baya, banyak orang mengalami tekanan dari berbagai aspek kehidupan seperti pekerjaan, keluarga, kesehatan, dan perubahan fisik yang terkait dengan penuaan. Selain memiliki akun Instagram dengan nama @berbagicerita.id, akun ini bermanfaat karena memberikan informasi kepada para pengikutnya dan konseling gratis melalui unggahan konten-konten yang relevan. Akun ini memanfaatkan Instagram sebagai saluran untuk berbagi informasi dan komunikasi.

Pada usia paruh baya, banyak orang mengalami perubahan fisik dan emosional yang signifikan, seperti menopause, penurunan energi, dan perasaan kehilangan atau kebingungan tentang masa depan. Melalui praktik mindfulness, orang-orang di usia ini dapat belajar untuk menerima dan menghadapi perubahan ini dengan lebih baik, serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Hal ini dapat membantu para penganutnya untuk melihat pentingnya mendapatkan dukungan terapeutik dan menghilangkan stigma yang melekat pada konseling. Sejak didirikan pada 20 Juli 2019, platform ini telah berkembang menjadi sumber daya online yang sangat dicari untuk perawatan kejiwaan. Rahmatullah Bagas D.MAP., CHRM sebagai pencipta dan CEO Program Berbagi Cerita @berbagicerita.id.

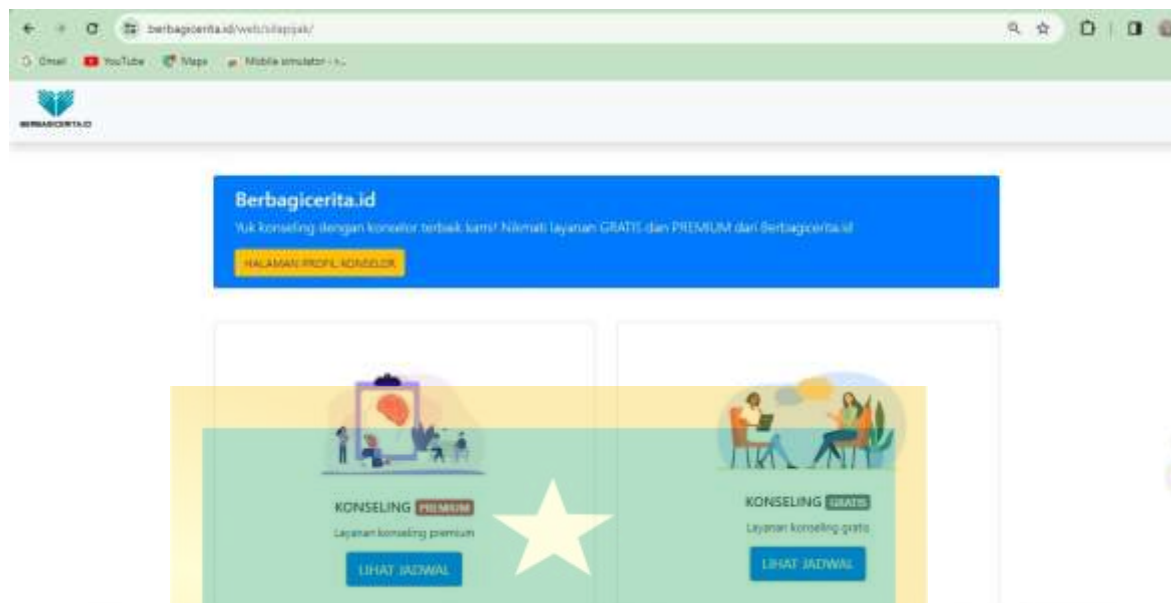
Program ini bertujuan untuk mengedukasi generasi muda mengenai sejarah Indonesia dengan cara yang menarik dan mudah dipahami. Mereka memposting konten sejarah yang mendidik dan menarik di Instagram dengan nama akun @berbagicerita.id. Inisiatif ini juga bertujuan untuk menumbuhkan kembali kebanggaan dan kecintaan terhadap sejarah Indonesia. Mereka ingin mendorong generasi penerus untuk mengakui dan menghargai perjuangan para pahlawan dan melihat pentingnya sejarah dalam membentuk identitas nasional. Masyarakat, khususnya generasi muda, memberikan respon yang baik terhadap inisiatif @berbagicerita.id.

Setelah mengikuti program ini, banyak masyarakat yang mendapatkan inspirasi dan minat yang lebih besar untuk mempelajari sejarah. Hal ini menunjukkan bahwa penyajian informasi sejarah dengan cara yang menarik dan inovatif dapat membantu meningkatkan



Gambar 1.2 Website Konseling Berbagi Cerita

Dengan inisiatif andalannya, konseling gratis, [Berbagicerita.id](https://berbagicerita.id) telah membantu lebih dari 2700 orang. Selain itu, [Berbagicerita.id](https://berbagicerita.id) berdedikasi untuk dekat dengan masyarakat dengan skema konseling melalui tautan media sosial seperti Instagram, Line, dan Google Meet sehingga masyarakat tidak perlu repot-repot mengunduh aplikasi tertentu. Hasil dari layanan konseling sekitar 98%, sangat memuaskan. Hal ini sejalan dengan visi dan misinya, yaitu memberikan kemudahan aksesibilitas masyarakat terhadap fasilitas layanan kesehatan jiwa. Ini adalah ringkasan singkat tentang masalah kesehatan mental masyarakat Indonesia usia paruh baya yang telah lama menggunakan layanan konseling gratis. Sebagai komponen penting dalam kehidupan, kesehatan mental memungkinkan seseorang untuk berinteraksi, berkomunikasi.



Gambar 1.3 layanan konseling psikolog gratis dan premium

Layanan konseling psikolog gratis dan premium yang disediakan oleh @berbagicerita.id memberikan akses yang lebih luas kepada individu yang membutuhkan bantuan psikologis tanpa terkendala oleh biaya. Hal ini memungkinkan lebih banyak untuk mendapatkan bantuan yang mereka perlukan. Layanan premium menawarkan kualitas layanan yang lebih mendalam dan terfokus, dengan dukungan yang lebih intensif dan personal. Ini cocok untuk individu yang membutuhkan perhatian khusus dan konseling yang lebih terstruktur. Baik layanan gratis maupun premium, @berbagicerita.id memberikan dukungan yang komprehensif, termasuk konseling individu, kelompok, dan sumber daya pendukung lainnya, sehingga dapat memenuhi berbagai kebutuhan.

Layanan ini menunjukkan inklusivitas dengan menyediakan layanan yang sensitif terhadap beragam kebutuhan dan latar belakang individu, menciptakan lingkungan yang ramah dan mendukung bagi semua orang. Melalui layanan ini, @berbagicerita.id juga turut meningkatkan kesadaran akan pentingnya akses terhadap bantuan psikologis di masyarakat.

layanan konseling psikolog gratis dan premium @berbagicerita.id memiliki potensi untuk memberikan dampak positif dalam mendukung masyarakat dengan menyediakan akses yang lebih luas dan beragam terhadap bantuan psikologis, sesuai dengan kebutuhan dan preferensi individu.

@berbagicerita.id yang menjelaskan tentang layanan koseling adalah periode dalam siklus kehidupan manusia yang terjadi antara usia dewasa muda dan usia lanjut . Meskipun tidak ada batasan usia yang tepat, pada Mentalitas paruh baya didefinisikan sebagai tahap kehidupan yang berada di antara masa dewasa muda dan masa tua, seperti yang dijelaskan oleh @berbagicerita.id. Tidak ada batasan usia yang spesifik, namun di akun Instagram @berbagicerita Mindfulness biasanya mengacu pada kelompok usia 40 hingga 60 tahun. Tahap kehidupan ini terjadi ketika seseorang belum mencapai usia tua namun sudah mengalami masa remaja dan dewasa awal. Banyak perubahan emosional, sosial, dan fisik yang terjadi selama masa paruh baya. Beberapa orang secara fisik mungkin mengalami gejala penuaan seperti keriput dan uban, perubahan hormon, dan penurunan daya tahan tubuh. Masa paruh baya secara emosional ditandai dengan konflik identitas, retrospeksi atas pencapaian hidup, dan pergeseran prioritas. Orang-orang di usia paruh baya mungkin mengalami perubahan sosial dalam hubungan mereka, termasuk anak-anak mereka yang pindah rumah

Pada usia 40-an dan 60-an, generasi Baby Boomer-yang terdiri dari 20% dari mereka yang lahir pada tahun 1946 dan 15% dari mereka yang lahir pada tahun 1958-memberikan berbagai manfaat bagi kesejahteraan mental, emosional, dan fisik seseorang. Hal ini termasuk mengurangi setres, meningkatkan kosentrasi dan focus, meningkatkan kesejahteraan kualitas tidur, meningkatkan hubungan sosial, meningkatkan kesehatan fisik. Orang-orang paruh baya sering mengalami hal-hal seperti ini, menurut @berbagicerita.id. Generasi Baby Boomer dan mereka yang berusia paruh baya biasanya menggunakan Facebook dan Instagram untuk tetap terhubung dengan teman dan keluarga serta mendapatkan informasi. Selain itu, orang

dewasa paruh baya sering menemukan konten yang berbeda di platform media sosial berdasarkan minat dan preferensi pribadi mereka. Orang-orang di usia paruh baya biasanya mengonsumsi berita dan peristiwa terkini di media sosial.

Ciri-ciri paruh baya di @berbagicerita.id biasanya menekankan pada tanggung jawab dan stabilitas. Mereka sering berusaha untuk memiliki kehidupan yang teratur dan teratur, memiliki keluarga, dan pekerjaan yang mapan. Karena kekayaan pengalaman hidup mereka, orang dewasa paruh baya sering dianggap memiliki lebih banyak kebijaksanaan. Mereka telah mengalami berbagai kesulitan dan transisi kehidupan, yang telah memberi mereka wawasan yang tak ternilai. Prioritas pertama orang paruh baya adalah keluarga mereka. Mereka mencurahkan waktu dan tenaga untuk menafkahi dan merawat keluarga mereka. Selain itu, mereka sering kali memimpin dalam pendidikan dan pencapaian anak-anak mereka. Orang-orang di usia paruh baya biasanya memiliki opini politik, sosial, dan budaya yang lebih konservatif. Mereka sering menerima norma-norma yang sudah mapan dan menghargai cita-cita tradisional.

Akun Instagram @berbagicerita.id membahas tentang individu-individu paruh baya. Mereka mengangkat topik ini sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat paruh baya tentang menjaga fisik, emosional. Dalam situasi ini, individu paruh baya karena berbagai alasan, Dengan menjadi lebih sadar akan diri sendiri dan lingkungan sekitar, orang-orang di usia paruh baya dapat mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional, serta meningkatkan hubungan sosial dan hubungan dengan orang lain. Praktik mindfulness juga dapat membantu mereka untuk tetap fokus dan efektif dalam menjalani tugas sehari-hari, serta menemukan kedamaian dan kebahagiaan di tengah-tengah kesibukan dan tekanan hidup. Mereka mungkin mengalami kesulitan baru dalam menyeimbangkan tuntutan pribadi, karier, dan kewajiban keluarga. Karena orang paruh baya sering dipandang sebagai generasi yang

kuat dan stabil. Namun, masalah pada paruh baya kesibukan, tekanan hidup, perubahan fisik dan emosional, ketakutan akan masa depan kurangnya motivasi juga dapat menyerang orang-orang di usia paruh baya. Berbagicerita.id dapat membantu orang-orang paruh baya dengan menawarkan pengetahuan, nasihat, dan dukungan melalui akun Instagram mereka.



Gambar 1.4 Permasalahan Meaningful life Paruh baya

Berdasarkan Gambar 1.4 dapat diketahui bahwa permasalahan paruh baya memiliki permasalahan pada dunia setelah mencapai usia paruh baya mereka menemukan makna, tujuan, dan pemenuhan dalam hidup mereka. Orang-orang di usia paruh baya sering kali mencari pemenuhan, pertumbuhan pribadi, dan tujuan dalam hubungan mereka dengan keluarga, teman, dan komunitas. Mereka juga mencari tujuan dalam menjalani kehidupan sehari-hari yang lebih positif, yang membantu mereka mengembangkan nilai-nilai dalam menerima kehidupan dan perubahan sosial dan perubahan lingkungan dapat mempengaruhi kesadaran individu paruh baya terhadap pengalaman mereka. Seperti perubahan dalam lingkungan kerja, lingkungan sosial, atau lingkungan tempat tinggal dapat

memengaruhi kesejahteraan dan persepsi individu baby boomer terhadap kehidupan mereka. yang terjadi seiring bertambahnya usia.

Orang-orang di usia paruh baya harus menggunakan media sosial secara bertanggung jawab dan menyadari bagaimana media sosial mempengaruhi mereka. Beberapa masalah ini dapat diatasi dengan mengontrol waktu di depan layar, meminimalkan kontak yang kurang baik, dan meminta dukungan dari teman dan keluarga di dunia nyata.

Komunikasi terutama untuk menyatakan dan mendukung identitas diri dan untuk mempengaruhi orang lain untuk merasa, berpikir, atau berperilaku seperti yang diinginkan (Scheidel, 2013). Bertujuan untuk mengendalikan lingkungan fisik dan psikologis. Dalam komunikasi mindfulness pada paruh baya adalah kemampuan untuk berkomunikasi dengan kesadaran penuh, kehadiran mental yang fokus, dan empati yang mendalam dalam setiap interaksi. Ini melibatkan kesadaran diri yang tinggi terhadap pikiran, emosi, dan reaksi yang muncul selama berkomunikasi, serta kemampuan untuk merespons dengan bijaksana dan terkontrol. Beberapa permasalahan yang dihadapi individu paruh baya dalam menerapkan komunikasi mindfulness yaitu Kesulitan dalam focus dan hadir dalam setiap percakapan, interaksi karena pikiran sering terbagi antara berbagai tugas dan perhatian yang lain. Respon emosional dalam permasalahan komunikasi paruh baya sering terjadinya respon emosional tanpa kesadaran penuh, sehingga mengarah pada reaksi impulsif atau kurang terkontrol dalam komunikasi mereka. Kurangnya empati dan keterlibatan dalam permasalahan komunikasi paruh baya dalam upaya untuk menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari, individu paruh baya mungkin kurang memperhatikan perasaan dan perspektif orang lain dalam komunikasi, sehingga kurang empatik dan kurang terlibat dalam interaksi. Kurangnya kesadaran diri pada komunikasi paruh baya kurang kesadaran diri terhadap emosi, pikiran, dan reaksi mereka sendiri saat berkomunikasi, sehingga sulit untuk mengelola dan mengarahkan komunikasi dengan

bijaksana. Kurangnya keterampilan komunikasi yang efektif, individu paruh baya memiliki kurang keterampilan komunikasi yang efektif, seperti mendengarkan aktif, bertanya dengan bijaksana, atau menyampaikan pesan dengan jelas dan lugas. Dengan mengidentifikasi permasalahan-permasalahan ini, individu paruh baya dapat memulai langkah-langkah untuk meningkatkan keterampilan komunikasi mindfulness mereka melalui latihan, pelatihan, dan kesadaran diri yang lebih dalam.

Perubahan sosial yang signifikan dalam bentuk media sosial dapat memengaruhi kesadaran individu paruh baya terhadap pengalaman. Penggunaan platform seperti Instagram dapat mempengaruhi persepsi diri, citra tubuh, dan kebahagiaan individu, serta memengaruhi cara individu paruh baya memahami dan berbagi pengalaman paruh baya. Tergantung bagaimana orang menanganinya, mungkin ada berbagai macam hubungan antara penggunaan Instagram atau media sosial secara umum dan di usia paruh baya. Instagram bukan hanya sebagai saluran informasi. Selain itu, penggunaan Instagram yang berlebihan tanpa interaksi sosial yang nyata dapat memperburuk perasaan, terutama dalam situasi di mana orang paruh baya merasa terputus dari teman dan keluarga. Terakhir, ketergantungan pada media sosial atau perangkat seluler dapat memperburuk masalah tidur.

Penelitian ini yaitu untuk mengetahui perspektif pengguna pada penyebaran informasi paruh baya melalui akun *Instagram* @berbagicerita.id maka penelitian ini dilakukan dengan mengangkat judul **“PEMANFAATAN PADA AKUN INSTAGRAM @berbagicerita.id SEBAGAI SARANA INFORMASI MINDFULNESS PARUH BAYA BAGI FOLLOWERS ”**.

I.2 Rumus Masalah

Berdasarkan penjabaran pada latar belakang permasalahan di atas, maka focus permasalahan dalam penelitian ini yaitu:

Bagaimana perubahan sosial dan lingkungan mempengaruhi kesadaran terhadap pengalaman individu paruh baya akun Instagram @berbagicerita.id?

I.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui informasi dan sumber daya yang berkualitas tentang Kesadaran terhadap pengalaman paruh baya, kesejahteraan, dan topik terkait lainnya kepada followers.

I.4 Manfaat Penelitian

A. Kegunaan Praktis

Penelitian ini secara praktis dapat dijadikan rujukan dalam menambah informasi yang akan dapat memberikan manfaat bagi praktis maupun agensi. Serta dapat dijadikan sebuah pertimbangan dan pengembangan bagi programnya.

B. Kegunaan akademis

Penelitian ini berguna sebagai pengembangan mata kuliah komunikasi pada umumnya, khususnya komunikasi digital dan media sosial, serta sebagai bahan referensi penelitian sejenis dimasa yang akan datang.

I.5 Sistematika Penulisan

Untuk dapat memudahkan pemahaman dalam penyusunan penulisan ini, penulis akan merancang sistematika penulisan yang terdapat pada penulisan ini, terdiri dari lima bab yaitu :

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini terdiri atas latar belakang masalah dengan pokok permasalahan mengenai Pemanfaatan media sosial Instagram sebagai media sarana informasi mindfulness paruh baya bagi followers, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

Pada bab ini terdapat kerangka referensi penelitian ilmiah terdahulu, yang dijadikan rujukan oleh peneliti guna melengkapi dan menjadi pedoman melakukan penelitian.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Pada bab ini terdapat penjelasan mengenai pendekatan penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan kualitatif deskriptif, Penentuan Informan yang terdiri atas key informan, informan 1 dan informan 2. Dengan teknik pengumpulan data menggunakan data dari hasil wawancara mendalam.

BAB IV HASIL DAN PENELITIAN

Bab ini memuat penjelasan mengenai hasil penelitian secara keseluruhan terhadap fokus penelitian yang telah dibahas sebelumnya.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Bab V sebagai bagian penutup dari skripsi yang dibuat oleh peneliti, berisi kesimpulan dan hasil penelitian dan saran yang diberikan oleh peneliti terkait penelitian yang telah dilakukan

