

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam laporan yang terbit pada 2013, World Health Organization (WHO) mengungkapkan tiga aspek yang menentukan kesehatan seseorang antara lain, kondisi fisik, mental, dan sosial yang dalam keadaan baik. Hal ini menekankan pentingnya bagi setiap individu untuk menjaga kesehatan mental mereka masing-masing. Kesehatan mental seseorang atau bahkan gangguan mental yang dialami seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi individu saja, tetapi juga dari lingkungan sosial, ekonomi, budaya, politik, serta lingkungan alam di sekitarnya. Meski gangguan mental kerap diakibatkan oleh penyakit berat seperti kanker, penyakit kardiovaskular, HIV/AIDS, dan penyakit lain yang memengaruhi mobilitas manusia, gangguan mental yang dialami seseorang juga dapat diakibatkan oleh marginalisasi kemiskinan, kekerasan dalam rumah tangga, khususnya bagi para perempuan (World Health Organization, 2013, pp. 7-8).

Menurut hasil survei yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang dikutip oleh *Republika.co.id*, gangguan depresi menempati posisi ketiga teratas sebagai salah satu masalah psikologis atau mental yang dialami masyarakat dengan persentase sebesar 62%, setelah trauma (75%) dan kecemasan (65%) pada kelompok usia 17 hingga 29 tahun dan di atas 60 tahun dalam periode bulan

April hingga Agustus 2020. Survei yang dilakukan pada 4.010 pasien dari PDSKJI di 34 provinsi di Indonesia ini juga mendapati bahwa gangguan-gangguan mental tersebut lebih banyak dialami oleh perempuan dengan persentase sebesar 71% (Puspita, 2020, para. 5-6).

Dalam skala global, laporan WHO yang diterbitkan pada 2017 mengemukakan bahwa gangguan depresi (*depressive disorder*) adalah salah satu dari dua kategori utama dalam gangguan mental. Gangguan depresi ditandai dengan kesedihan, kehilangan minat atau kesenangan akan aktivitas yang disukai, perasaan bersalah dan tidak percaya diri, gangguan tidur serta nafsu makan berkurang. Laporan yang sama juga mencatat bahwa penderita gangguan depresi di seluruh dunia mencapai 322 juta jiwa dan sebanyak 151 juta jiwa berdomisili di kawasan Asia Tenggara dan Pasifik Barat, tepatnya negara-negara dengan populasi penduduk yang tinggi. Selain itu, gangguan depresi juga lebih banyak diderita perempuan dibandingkan laki-laki (World Health Organization, 2017, pp. 6-9). Di Indonesia sendiri, menurut Ketua Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), dr. Eka Viora, SpKJ, dalam Azizah, sekitar 15,6 juta penduduk di Indonesia mengalami depresi (Azizah, 2019, para. 2).

Dalam penanganannya, fasilitas kesehatan belum memberikan perawatan dan penanganan yang cukup bagi penderita gangguan mental. WHO mencatat sebesar 76% hingga 85% penderita gangguan mental di negara dengan pendapatan menengah maupun rendah tidak menerima

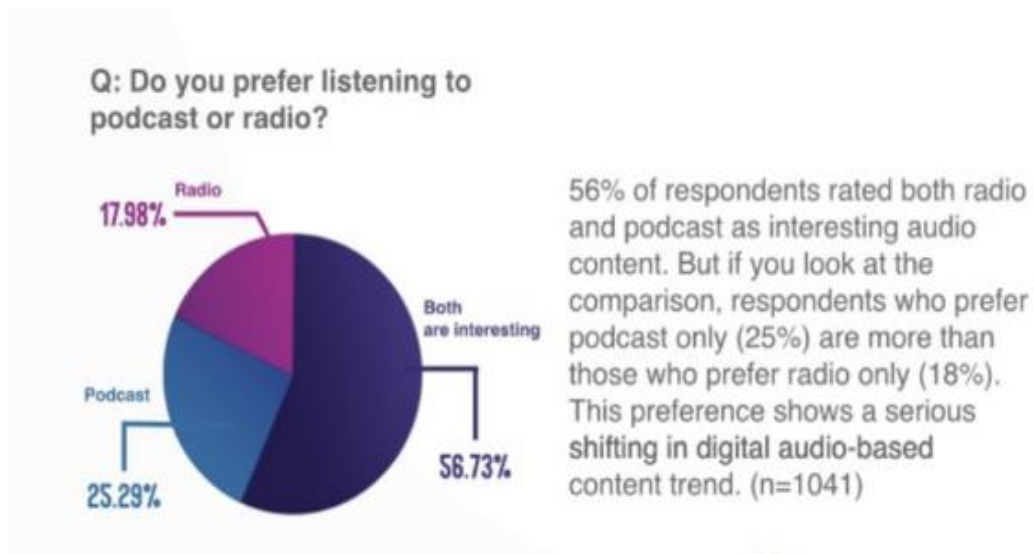
perawatan atau penanganan terkait gangguan yang dialami (World Health Organization, 2013, pp. 7 – 8).

World Health Organization juga mengungkapkan bahwa gangguan depresi menjadi kontribusi terbesar dalam tindakan bunuh diri. Hal tersebut dipaparkan melalui riset yang dilakukan WHO pada 2015 yang mengemukakan bahwa sebanyak 788 ribu jiwa tewas akibat bunuh diri dan gangguan depresi menjadi salah satu dari 20 penyebab kematian di dunia (World Health Organization, 2017, p. 14).

Media massa memiliki peran penting dalam bagaimana masyarakat memandang gangguan dan kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Chandran, Mathur, dan Rao mengungkapkan bahwa media massa menjadi salah satu pengaruh terbesar dalam perkembangan masyarakat, baik positif maupun negatif, ditentukan dari gambaran media (Chandran, Mathur, & Rao, 2019, pp. 34-35). Radio sebagai salah satu media massa juga dapat menjadi ruang untuk memberikan informasi tentang berbagai hal, termasuk pembahasan mengenai kesehatan mental. Namun, data dari Badan Pusat Statistik yang dikutip oleh *Databoks Katadata* mengungkapkan bahwa perubahan gaya hidup dan konsumsi media menyebabkan penurunan pendengar radio pada 2018 dengan persentase sebesar 13,31% akibat perkembangan media televisi yang diikuti dengan perkembangan teknologi informasi (Kusnandar, 2019, para. 2).

Di saat yang sama, kehadiran teknologi informasi memperkenalkan kepada masyarakat bentuk modern dari radio yaitu *podcast*. Dalam

penelitiannya, Park mengungkapkan bahwa *podcast* adalah sebuah rekaman audio yang dapat diunduh dan didengarkan menggunakan berbagai gawai seperti *smartphone* dan laptop. Umumnya, *podcast* terdiri dari beberapa episode yang diproduksi sesuai keinginan *podcaster* beserta tim dan dikemas dalam program bincang-bincang yang cenderung jujur, serta membangun kedekatan dengan pendengar. Park juga mengungkapkan bahwa pada awal 2015, sebanyak 285 ribu *podcast* tersedia secara daring dan didengarkan oleh pendengar muda, kelas menengah ke atas, dan kerap memiliki minat tinggi terkait isu sosial yang dibahas dalam *podcast*. Kreator *podcast* atau *podcasters* memiliki berbagai latar belakang, seperti jurnalis profesional, profesor, penerbit, surat kabar, serta organisasi aktivis yang menjadikan *podcast* sebagai sarana untuk menyampaikan dan mendiskusikan topik yang diminati kreator (Park, 2016, pp. 2-3). Selain itu, menurut BBC Academy, *podcast* memiliki karakteristik yang cenderung informal, otentik, dan personal bagi pendengar sehingga membangun komunitas melalui konten yang disajikan (BBC Academy, n.d., para. 8 – 10).



Gambar 1.1 Minat Masyarakat Indonesia dalam Mendengarkan Radio dan Podcast

Sumber: (Laporan Daily Social: Penggunaan Layanan Podcast 2018, p.3)

Di Indonesia, sebuah survei yang dilakukan oleh Daily Social mengungkapkan bahwa masyarakat Indonesia mulai menunjukkan ketertarikan dalam mendengarkan *podcast*. Dari 1041 partisipan, sebesar 56,73% tertarik mendengarkan radio dan juga *podcast*, diikuti dengan persentase 25,29% yang memilih mendengarkan *podcast* saja, serta sebesar 17,89% memilih mendengarkan radio saja (Eka, 2018).

Untuk itu, penulis membuat sebuah episode *podcast* yang membahas gangguan depresi dan pentingnya peran komunikasi dalam menjaga kondisi mental bagi perempuan. Penulis memilih topik tersebut sebagai bentuk penerapan prinsip universal dalam dunia jurnalistik berdasarkan Wendratama, yang dua di antaranya meliputi penyampaian sebuah informasi dengan fakta relevan dan kemerdekaan yang fokus untuk melayani

kepentingan publik (Wendratama, 2017, pp. 119-120). Selain itu, *podcast* dipilih sebagai medium karena menurut Park, *podcast* telah membuka lingkungan baru dalam jurnalistik yang mendorong partisipasi aktif dari audiensi (Park, 2016, p. 3). Dengan demikian, *podcast* ini dapat membangun ruang diskusi bagi pendengar terkait gangguan depresi di kehidupan masyarakat sehari-hari, menjadi saran informasi bagi masyarakat untuk mendalami pentingnya menjaga kesehatan mental, serta memahami peran komunikasi dalam proses pemulihan sebuah gangguan mental.

B. Tujuan Karya

Tujuan yang ingin dicapai dalam karya ini, yaitu sebagai berikut:

1. Menghasilkan sebuah *podcast* yang diunggah ke Spotify dengan durasi 60 menit.
2. Membahas berbagai topik yang berkaitan dengan gaya hidup masyarakat, yaitu kesehatan fisik maupun mental, serta kesetaraan gender di ruang kerja.
3. Mengunggah konten visual minimal dua buah setiap episode untuk kebutuhan promosi yang diunggah melalui media sosial Instagram.

C. Kegunaan Karya

Kegunaan yang ingin dicapai dalam karya ini, antara lain:

1. Memberikan konten yang relevan dengan isu yang terjadi dalam kehidupan masyarakat sehari-hari.
2. Menyajikan pemahaman yang lebih mendalam dan memiliki pengaruh dalam kehidupan masyarakat, baik dari lingkungan terkecil hingga terbesar.