

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Dalam perkembangan kepribadian seseorang, masa remaja merupakan fase yang unik. Hal ini dikarenakan remaja adalah masa peralihan dari anak menuju dewasa yang tentunya akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik maupun mental (Fatmawaty, 2017, p. 55). Oleh karena itu, remaja dapat dikatakan sudah mulai berkembang, namun belum mampu menguasai fungsi psikisnya. Terkhusus selama proses perkembangan psikologis, remaja kerap dihadang oleh ketegangan, kebingungan, dan kekhawatiran dalam pencarian identitas diri. Sehingga tak jarang, remaja terjebak dalam emosi yang labil dan mudah terpengaruh (Marwoko, 2019, p. 60). Menurut *World Health Organization* (WHO) telah menetapkan bahwa rentang usia remaja yaitu 10-19 tahun.

Perubahan - perubahan yang terjadi dalam pertumbuhan remaja tentu berdampak terhadap perubahan psikologis. Timbulnya sikap, perasaan atau emosi yang negatif seperti marah, takut, cemas, ingin tahu, dan cemburu merupakan hal yang wajar dialami dalam masa remaja dan umumnya belum dapat dikontrol dengan baik. Sehingga, dalam bertindak remaja sering dikuasai oleh emosinya. Salah satu tekanan yang dialami remaja adalah sering merasa ragu ketika mengambil tindakan karena lingkungan sekitar yang terkadang memperlakukannya masih seperti anak-

anak dan disatu sisi sudah menuntutnya untuk menjadi dewasa (Umami, 2019, p. 4). Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya gangguan psikologi selama masa remaja adalah keinginan untuk hidup mandiri, tekanan saat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, dan penggunaan teknologi.

Fase pendewasaan dari anak menuju dewasa tentu tidaklah mudah. Ditambah dengan situasi pandemi Covid-19 yang semakin menambah permasalahan dan tantangan bagi para remaja dalam proses pencarian jati dirinya. Pandemi COVID-19 yang mulai menyebar di Indonesia pada Maret 2020 tidak hanya menyerang sektor kesehatan, melainkan memberikan efek ke beberapa sektor lain seperti perekonomian, tenaga kerja, dan menimbulkan masalah sosial. Salah satu masalah sosial yang muncul akibat pandemi ini adalah permasalahan psikologis. Sejalan dengan pernyataan tersebut, kajian mengenai Gangguan Kesehatan Mental saat Pandemi menunjukkan bahwa dari 4010 responden, 64,8% diantaranya mengalami masalah psikologis yang terbagi menjadi tiga jenis, yaitu 65% mengalami cemas, 62% depresi, dan 75% trauma (PDSKJI, 2020). Melalui pembagian pada riset tersebut, diketahui bahwa kelompok usia < 20 tahun menempati posisi ke-3 yang memiliki masalah psikologis terbanyak sebesar 64%. salah satu faktor risiko utama depresi yang muncul akibat pandemi Covid-19 yaitu stres dan depresi.

Gangguan mental yang dipengaruhi dengan emosi yang tidak stabil dapat berdampak ke arah yang lebih buruk bagi remaja karena dapat membuat mereka bertindak untuk mengisolasi diri hingga memiliki pikiran

untuk mengakhiri hidupnya. Salah satu contoh kasusnya menimpa salah seorang siswi Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Sulawesi Selatan. Remaja perempuan berinisial FM nekat mengakhiri hidupnya dengan gantung diri. Setelah diselidiki oleh pihak kepolisian, FM diduga mengakhiri hidupnya lantaran putus cinta. Dugaan tersebut diperkuat dengan ditemukannya surat yang ditulis korban sebelum gantung diri. Dalam suratnya tertulis curahan hati FM yang terpuruk karena hubungan asmaranya yang baru saja berakhir dengan mantannya (Fauzan, 2020, para. 7-9).

Pemikiran bunuh diri memang rawan terjadi pada remaja. Bunuh diri merupakan penyebab kematian kedua pada kelompok umur 15-19 tahun dan 79% terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah. Kematian akibat bunuh diri banyak terjadi pada usia muda dan produktif. Hal ini sejalan dengan hasil survei Kementerian Kesehatan Republik Indonesia berupa proporsi keinginan untuk bunuh diri pada pelajar SMP dan SMA dengan rentang usia 12-18 tahun, mendapati sebesar 4,3% laki-laki dan 5,9% perempuan ingin melakukan bunuh diri (Kemenkes, 2015). Dapat dikatakan bahwa usaha untuk melakukan bunuh diri pada usia remaja merupakan kelompok usia berisiko tinggi. Sehingga, salah satu langkah pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengungkapkan dan menceritakan masalahnya.

Dengan demikian, keberadaan karya ini diharapkan mampu menjadi sumber informasi bagi remaja untuk mengetahui banyak hal

terkait psikologi yang sangat penting bagi hidup mereka, khususnya saat pandemi. Karya ini akan dikemas dengan format *talkshow* yang akan menghadirkan narasumber yang bersedia membagikan kisah hidup mereka agar dapat menumbuhkan kesan kedekatan bagi penonton yang memiliki pengalaman serupa dan ahli untuk menambah wawasan serta solusi bagi penonton. Program *talkshow* menjadi salah satu dari sekian banyak pilihan acara yang memiliki daya tarik bagi penonton. Format ini memiliki daya tarik pada rangkaian informasi yang disajikan kepada penonton. Mulai dari *talkshow* berita hingga hiburan. *Talkshow* sendiri dikategorikan menjadi dua, yaitu berita dan nonfiksi.

Talkshow atau perbincangan adalah salah satu program televisi yang melibatkan satu atau beberapa orang untuk membahas suatu topik tertentu dengan dipandu oleh seorang *host*. Para narasumber yang terlibat adalah mereka yang berpengalaman langsung dengan peristiwa atau topik yang diperbincangkan (Morissan, 2008, p. 222). Permasalahan psikologi terutama yang terjadi pada remaja merupakan masalah sosial yang nyata terjadi pada kehidupan sehari-hari. Format ini sangat cocok untuk menyampaikan masalah sosial terkait psikologi remaja agar informasi yang ingin disampaikan dapat dengan efektif tersalurkan. Selain itu, remaja yang akan menjadi narasumber memiliki kesempatan untuk membagikan cerita dan pengalaman yang mereka hadapi secara terbuka dan mendapat solusi dari ahli yang dapat membantu menyelesaikan permasalahan mereka. Hal tersebut dapat terjadi karena *talkshow*

merupakan sebuah sarana informasi yang bersifat dua arah. Ada counter back yang diberikan pembawa acara kepada narasumber.

Hal ini didukung salah satu ahli menyatakan bahwa cara untuk mengontrol emosi yang dirasakan remaja dengan mengungkapkannya dengan seseorang yang dipercayai (Hurlock, 2002, p. 213). Oleh karena itu, program ini juga diharapkan dapat menjadi sarana bicara bagi remaja dalam membagi masalah yang sedang dihadapi dan bisa mendapatkan solusi.

Namun demikian, saat ini media telah mengalami pergeseran dari konvensional ke media dalam jaringan. Pergeseran ke media baru yang sudah memanfaatkan teknologi telah mendorong perkembangan dalam penyajian media secara lebih interaktif. Menurut Turner (dalam Fikri, 2018, p. 40), peralihan media berjalan seiring dengan perubahan gaya hidup warga yang mana masyarakat dapat dikatakan menjadi "*information society*" dengan begitu akrab dan familiar dengan dunia digital.

Media dalam jaringan tentunya tidak dapat diakses bila penggunanya tak memiliki internet. Saat ini, internet menjadi wadah yang luas untuk mengakses pemberitaan ataupun informasi. Pesatnya pertumbuhan internet dapat dilihat dari Hasil survei yang memaparkan bahwa dari 171,2 Juta masyarakat Indonesia, setengah populasinya sudah menggunakan akses internet (APJII, 2018). Artinya, keberadaan internet telah mengakibatkan masyarakat Indonesia mengalami perubahan dalam konsumsi informasi karena semakin mudahnya akses untuk menemukan pemberitaan tersebut.

Menurut survei yang dilakukan oleh We are Social, terdapat 150 juta penduduk Indonesia aktif menggunakan media sosial dan Youtube menjadi platform yang paling banyak diakses, yaitu sebesar 88%. Mayoritas pengguna media sosial di Indonesia berusia dari 18-34 tahun dan lebih dari setengahnya adalah laki-laki (Redaksi, 2019). Menilik dari berbagai riset tersebut, karya ini dikemas dengan format video sebagai wadah untuk menyalurkan edukasi tentang psikologi remaja yang disajikan dalam sebuah *talkshow* sekaligus *game show* dan akan diunggah melalui YouTube. Sejalan dengan itu, survei yang dilakukan oleh sebuah perusahaan entertainment Digital Defy Media, generasi Z dan milenial muda menganggap video digital sebagai bagian penting dalam hidup mereka. Oleh karena itu, karya ini dikemas menggunakan format video dengan harapan dapat menjadi sarana memperoleh informasi terkait psikologi di kalangan remaja. Berdasarkan laporan tahunan yang berjudul "Youth Media Diet", terbukti bahwa 65% orang berumur 13 - 24 tahun terus mengonsumsi video sejak awal hari hingga sebelum pergi ke sekolah atau berangkat kerja hingga sore hari (Amalia, 2016, para. 2).

Selain itu, menurut laporan Mashable pada 2016, terdapat 57% responden mengatakan video digital berfungsi untuk memperbaiki mood mereka, 61% menyebutkan menonton video sebagai cara menghilangkan stres, 60% mengonsumsi video untuk mengetahui berita terbaru, 47% menggunakan video untuk belajar sesuatu yang baru dan 44% menonton video untuk membantu mereka tidur (Amalia, 2016, para. 3). Sehingga, diharapkan program video di kanal YouTube kami dapat menjangkau

sebagian remaja yang menonton YouTube supaya dapat menghibur, menghilangkan stres, bahkan menyadarkan bahwa mereka sebenarnya juga sedang di fase yang sama seperti apa yang dirasakan narasumber.

Munculnya pandemi Covid-19 menimbulkan perubahan dalam kehidupan secara keseluruhan. Perubahan yang terjadi dalam hidup berpotensi memberikan dampak yang signifikan terhadap kepribadian seseorang dalam fenomena psikologis (Perkasa, 2020, para. 5). Fenomena psikologis tersebut terjadi akibat berkurangnya intensitas sosialisasi secara langsung, mudahnya kontak fisik yang biasanya sering dilakukan, sampai akhirnya harus membuat sebagian besar orang beralih ke virtual. Pandemi menggeser gaya hidup seseorang yang sebelumnya memiliki berbagai kegiatan di luar rumah menjadi menghabiskan lebih banyak waktu di rumah. Beberapa orang merasakan pengalaman takut, cemas, dan sedih selama masa pandemi, salah satunya perasaan trauma yang disebabkan oleh perubahan besar (Perkasa, 2020, para. 17).

Berbeda dengan *talkshow* pada umumnya, LIPTEEN akan berfokus pada topik permasalahan psikologis yang dialami remaja pada saat pandemi. Penulis membuat episode tentang hubungan asmara remaja karena di tengah pandemi mengharuskan semua orang melakukan karantina yang dapat membuat banyak pasangan harus mengalami putus cinta akibat LDR. Sebuah survei yang dilakukan Dating.com terhadap 2.000 pengguna, 67 persen mengalami putus cinta selama pandemi (CNN Indonesia, 2020, para. 3) Hal ini sejalan dengan pendapat Dr. Carla Daramus selaku Psikolog klinis yang menyatakan bahwa minimnya

kegiatan dan aktivitas bersama pasangan yang dapat dilakukan dalam masa karantina ini dapat berdampak pada kesehatan mental seseorang (Sari, 2020, para. 4-8). Rasa stress kerap kali muncul karena di tengah pandemi, harus menerapkan *social distancing* yang membuat jarak dengan pasangan semakin jauh dan sampai pada berakhirnya sebuah hubungan.

Oleh karena itu, LIPTEEN diharapkan mampu menjadi sarana yang tepat untuk khalayak yang ingin memperoleh informasi tentang psikologi remaja di masa pandemi secara mendalam, tetapi tetap menghibur. Psikologi remaja di masa pandemi merupakan topik yang menarik dan penting untuk dibahas karena pandemi merupakan peristiwa besar yang membawa dampak terhadap psikologi seseorang.

1.2 TUJUAN KARYA

Tujuan dari skripsi berbasis karya ini adalah:

1. Menghasilkan produk jurnalistik yang dapat ditonton secara *online* melalui platform *YouTube*
2. Mengenalkan adanya perspektif lain kepada khalayak terkait isu psikologi remaja.
3. Memberi wadah cerita bagi remaja untuk mengekspresikan kisah hidupnya melalui program ini.
4. Menjawab pertanyaan-pertanyaan remaja yang selama ini belum sempat diutarakan seputar kesehatan mental.

1.3 KEGUNAAN KARYA

Kegunaan dari skripsi berbasis karya ini adalah:

1. Mendorong ilmu jurnalistik untuk berkembang dengan pengaplikasian program *talkshow*.
2. Menjadi pengantar untuk organisasi kesehatan mental dalam penyebaran informasi dan edukasi mengenai permasalahan psikologi yang dialami para remaja.
3. Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kondisi psikologi remaja yang nantinya dapat memengaruhi perkembangan mental.
4. Menumbuhkan harapan remaja agar mampu lebih dipedulikan kondisi psikologi yang mereka alami.