

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Badan Pusat Statistik (2012, p. 23, para. 1) telah memperkirakan bahwa Indonesia memiliki peluang menikmati bonus demografi sejak 2020 hingga 2030. Bonus demografi merupakan istilah untuk menunjukkan jumlah penduduk berusia produktif di suatu negara lebih besar (kurang lebih 70 persen) daripada yang tidak produktif atau sekitar 30 persen (Nugroho, 2016, para. 1). Puncaknya, Indonesia akan memiliki rasio 100 penduduk produktif (15 hingga 64 tahun) yang menanggung 44 orang yang berusia tidak produktif (Nugroho, 2016, para. 7). Namun, agar dapat mencapai bonus demografi, Eni Gustina selaku sekretaris direktorat jenderal kesehatan masyarakat di Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (RI) mengatakan bahwa Indonesia harus mengatasi salah satu permasalahan yang sering kali dialami oleh remaja, yaitu kesehatan mental (Rokom, 2019, para. 1-4).

Terlebih pada masa pandemi virus Covid-19 atau *coronavirus disease* 2019, kesehatan mental menjadi salah satu yang harus dijaga (Purnamasari, 2020, para. 1). Masalahnya, tim Sinergi Mahadata Tanggap Covid-19 Universitas Indonesia (UI) dalam laporan Purnamasari (2020, para. 10) menemukan, proporsi angka kejadian gejala depresi pada masyarakat Indonesia dalam masa pandemi Covid-19 menyentuh 35 persen. Angka ini merupakan lima hingga enam kali lebih tinggi

dibandingkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada 2018 (Purnamasari, 2020, para. 11). Dalam Laporan Nasional Riskesdas 2018, Kementerian Kesehatan RI, karya Tim Riskesdas 2018 (2019, p. 224), menyimpulkan bahwa terdapat 6,1 persen penduduk Indonesia berumur lebih dari 15 tahun yang mengalami gangguan depresi.

Survei dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) per 14 Mei 2020 juga menunjukkan, 69 persen dari 2.364 orang responden mengalami masalah psikologis karena pandemi Covid-19 (Pertiwi, 2020, para. 1-2). Apabila dilihat secara rinci, 49 dari 69 persen responden tadi sampai pada fase depresi yang berpikir ingin melukai diri sendiri dan memilih lebih baik meninggal (Pertiwi, 2020, para. 7). Salah satu contoh nyata selama pandemi Covid-19 adalah kasus seorang mahasiswa yang diduga gantung diri karena depresi (Dewi, 2020, para. 8). Pasalnya, mahasiswa tersebut sudah kuliah selama tujuh tahun dan sering kali rancangan skripsinya ditolak (Dewi, 2020, para. 8-9). Akibatnya pada Juli 2020, mahasiswa tersebut ditemukan meninggal gantung diri di Samarinda, Kalimantan Timur (Dewi, 2020, para. 10).

Selaras dengan Tim Sinergi Mahadata Tanggap Covid-19 UI dan PDSKJI, Achmad Yurianto selaku direktur jenderal pencegahan dan pengendalian penyakit (P2P) di Kementerian Kesehatan RI menjelaskan, pandemi membuat masyarakat menjadi stres dan depresi hingga ingin bunuh diri (Folia, 2020, para. 9). Dampak pada kondisi mental masyarakat ini Achmad temukan paling banyak terjadi di kelompok usia 15 hingga 29 tahun (Folia, 2020, para. 8-9). Pemerintah pun

menginginkan adanya perhatian yang lebih besar untuk anak-anak muda yang mengalami keresahan (Folia, 2020, para. 10).

Robinson dalam Robinson, Wright, dan Smith (2013, p. 4, para. 2) menunjukkan bahwa seseorang yang sedang dalam transisi menuju dewasa memiliki risiko tinggi untuk menimbulkan penyakit mental dari keseluruhan usia hidup manusia. Dengan begitu, seseorang dapat kehilangan motivasi untuk sekolah, bekerja, ataupun melanjutkan hidup (Silviananda, 2019, para. 3). Biasanya seseorang mengalami krisis seperempat abad atau *quarter life crisis* (QLC) setelah mencapai fase akhir pendidikan untuk masuk ke dalam dunia kerja (Stapleton, 2012, p. 142, para. 5).

Menurut Stapleton (2012, pp. 142-143), krisis seperempat abad mulai terjadi pada saat individu berusia 14 hingga 35 tahun yang merasa kecewa karena ekspektasi atau tujuan mereka pada kehidupan dan karier tidak tercapai. Serupa dengan Stapleton (2012), Alex Fowke selaku psikolog klinis dalam Piskorz (2018, para. 3) mendefinisikan krisis seperempat abad sebagai periode ketika individu usia 20-an mengalami kekecewaan, keraguan, serta ketidakamanan pada karier, hubungan, ataupun situasi keuangan. Sementara itu, Robinson, Wright, dan Smith (2013, p. 5, para. 2) menggambarkan krisis seperempat abad sebagai fenomena bagi seseorang yang mengalami krisis saat mulai memasuki masa dewasa awal.

Apabila dilihat dari sudut pandang emosional, orang yang mengalami krisis seperempat abad sedang memiliki pikiran dan perasaan paling negatif (Zilca, 2016, para. 6). Pasalnya, Zilca (2016, para. 5) menemukan adanya peningkatan tajam dalam tingkat stres seseorang di akhir usia dua puluhan dan awal tiga puluhan.

Dengan naiknya tingkat stres, krisis seperempat abad bisa membuat penyandanginya merasa cemas hingga mengalami depresi (O'Connor, 2020, para. 1).

Dalam perspektif ilmu psikologi, Arnett dalam Wibowo (2017, p. 94) menuliskan, fenomena krisis seperempat abad terkait dengan *emerging adulthood*. Arnett menggunakan istilah *emerging adulthood* untuk mewakili tahap perkembangan individu yang dapat memicu beban mengenai perencanaan masa depan saat usia remaja (*adolescence*) sampai sebelum masuk dewasa awal atau *young adulthood* (Wibowo, 2017, p. 95).

Krisis seperempat abad erat kaitannya dengan kondisi suatu hubungan dan karier, tetapi pada intinya periode tersebut berpusat pada krisis identitas (Stapleton, 2012, p. 141, para. 2). Saat seseorang mulai membuat pertanyaan tentang diri sendiri, mulai dari apa tujuan hidupnya hingga bagaimana cara menyelesaikan suatu masalah, kemungkinan besar ia sedang mengalami krisis identitas (Afrillia, 2018, para. 1-2). Kemudian, ketika individu sedang berusaha menemukan identitas diri, Nelson & Barry (2005, p. 258) menemukan bahwa ia dapat mengalami depresi.

Marcela Febritrissia Putri selaku penulis buku *Nanti Kita Cerita tentang Hari Ini* pun mengakui bahwa ia pernah berada pada fase krisis seperempat abad (Yonas, 2019, para. 1-2). Selagi menulis bukunya, perempuan yang lebih dikenal sebagai Marcela FP ini menanyakan apa yang sebenarnya ingin ia cari dalam kehidupan dan bagaimana dengan nasib kariernya kelak (Yonas, 2019, para. 5). Dahulu Marcela mengakui, ia merupakan orang yang tertutup dan memendam rasa sedih (Rezkisari, 2019, para. 3). Akan tetapi, selagi menulis buku yang akhirnya diadaptasi menjadi film dengan judul yang sama tersebut, Marcela jadi belajar bagaimana cara untuk

berdamai dengan diri sendiri serta menerima rasa sedihnya (Rezkiari, 2019, para. 4-5). Pengalaman Marcela ini membuktikan bahwa peristiwa krisis seperempat abad nyata adanya di dunia, khususnya Indonesia.

Sebagai upaya pencegahan krisis kesehatan mental selama dan setelah pandemi, Tim Sinergi Mahadata Tanggap Covid-19 UI merekomendasikan lima kebijakan publik yang dapat pemerintah lakukan (Purnamasari, 2020, para. 13-18). Pertama, memberikan kabar terbaru mengenai masalah kesehatan mental serta akses terhadap sumber daya kesehatan (Purnamasari, 2020, para. 13). Kedua, memberi layanan untuk mengakses informasi beserta teknologi yang mumpuni (Purnamasari, 2020, para. 14). Ketiga, mendukung kesehatan jiwa serta aspek psikologis dan sosial (psikososial) untuk kelompok masyarakat yang berusia produktif serta publik yang berumur rentan lainnya (Purnamasari, 2020, para. 15). Keempat, pemerintah dapat mempermudah dan memperluas layanan kesehatan jiwa untuk masyarakat (Purnamasari, 2020, para. 17). Terakhir, pemerintah harus menjamin adanya kesinambungan layanan tersebut (Purnamasari, 2020, para. 18).

Mengacu pada poin ketiga dalam rekomendasi Tim Sinergi Mahadata Tanggap Covid-19 UI dan himbauan dari Achmad Yurianto, penulis membuat program *podcast* TAKIS (Atasi Krisis) dengan tema besar krisis seperempat abad. Kemudian, membagi setiap episode menjadi tiga topik besar, yaitu pembahasan mengenai krisis identitas, *toxic relationship*, dan karier. Gunanya untuk membantu mengatasi gangguan kesehatan mental masyarakat di Indonesia, terutama dalam masa pandemi virus Covid-19 dan memaksimalkan momentum bonus demografi Indonesia.

*Podcast* dipilih karena merupakan salah satu bentuk distribusi konten yang tengah diminati saat ini. Terbukti dari survei Dailysocial.id pada 2018 yang menemukan, sebanyak 80,02 persen respondennya telah mendengar *podcast* dalam kurun waktu enam bulan terakhir (Eka, 2018). Dalam survei yang sama, *podcast* juga menjadi medium yang paling cocok untuk pendengar pada usia dewasa muda. Alasannya karena jumlah pendengar *podcast* berusia 21 sampai 25 tahun menempati peringkat pertama (39,3 persen) pada studi tersebut (Eka, 2018). Sementara itu, 18,5 persen pendengar berumur 26 hingga 30 tahun dan 10,4 persen lagi berusia 31 sampai 35 tahun (Eka, 2018). Dari pemaparan data dari Dailysocial.id, penulis memutuskan untuk membawakan tema krisis seperempat abad lewat bentuk *podcast*. Pasalnya, pendengar terbanyak *podcast* memiliki kesamaan dengan target pendengar konten krisis seperempat abad, yakni usia 20 hingga awal 30-an.

Jajak pendapat Dailysocial.id juga menemukan, alasan utama pendengar mengonsumsi *podcast* adalah variasi konten dan fleksibilitasnya (Eka, 2018). Terlebih medium *podcast* memungkinkan pendengarnya untuk memilih tema atau jenis konten apa yang sesuai dengan kebutuhan ataupun keinginannya (Meisyanti & Kencana, 2020, p. 205). Selaras dengan hal tersebut, Geoghegan dan Klass mengatakan bahwa potensi *podcast* terletak pada efektivitasnya (Fadilah, Yudhapramesti, & Aristi, 2017, p. 94). Geoghegan, Klass, Fadilah, Yudhapramesti, dan Aristi (2017, p. 94) sama-sama memaparkan bahwa konsumen dapat mengontrol, mengakses secara otomatis, dan membawa *podcast* ke mana pun.

Oleh karena itu, TAKIS hadir dengan bentuk *podcast* untuk menjadi salah satu program jurnalistik yang mengisahkan pengalaman asli masyarakat dan memberikan alternatif solusi untuk mengatasi masalah krisis seperempat pendengarnya. Pembuatan produk jurnalistik ini mengandung 3 dari 8 nilai berita, yaitu dampak, kebaruan dan kedekatan, serta *human interest*. Dalam Ishwara (2011, p. 78), sebuah peristiwa yang punya konsekuensi atau dampak ke banyak orang, layak menjadi berita. Berbeda dengan kebaruan dan kedekatan, Ishwara (2011, p. 79) menilai suatu berita layak tayang apabila momen pemberitaannya tepat dan pembaca berada di tempat yang sama dengan kejadian. Sementara itu, nilai berita *human interest* mencakup cerita yang berhubungan dengan deskripsi, emosi, motivasi, dan hal lain yang masyarakat pada umumnya jumpai (Ishwara, 2011, p. 80).

Melihat penjelasan mengenai nilai berita, episode pertama TAKIS tentunya memberikan dampak positif kepada publik yang mengalami krisis seperempat abad di masa pandemi Covid-19. Masalahnya, masyarakat juga harus memerhatikan kesehatan mental agar selamat dari belenggu stres, depresi, ataupun bunuh diri. Hal ini khususnya menjadi penting bagi kesehatan dan keselamatan generasi muda atau penduduk berusia produktif yang dapat merealisasikan manfaat positif bonus demografi kepada Indonesia.

Dari segi kebaruan dan kedekatan, episode pertama TAKIS membahas mengenai pengerjaan skripsi di masa pandemi Covid-19. Pasalnya, hampir seluruh mahasiswa di Indonesia dapat merasakan kedekatan peristiwa ini karena mereka mengerjakan skripsi sendirian dari rumah semasa pandemi Covid-19. Momen

pemberitaannya pun termasuk tepat karena pandemi Covid-19 masih melanda di Indonesia hingga April 2021.

Peliputan episode pertama program *podcast* TAKIS juga mengandung nilai berita *human interest* karena mempersembahkan cerita seorang penyintas krisis seperempat abad, khususnya krisis identitas, ketika mengerjakan skripsi saat pandemi Covid-19. Lewat *audio storytelling* dengan narasi, pendengar dapat menangkap emosi dan membangun imajinasi untuk membayangkan peristiwa yang penyintas alami. Harapannya, narasi dari penyintas dan keseluruhan episode bisa memberikan motivasi kepada pendengar.

Dalam pendistribusiannya, penulis akan bekerja sama dengan *IDN Times* agar program *podcast* TAKIS dapat masuk pada platform Spotify-nya dan hasil karya skripsi ini terbukti bermanfaat untuk industri media serta publik. Pasalnya, bila kembali membuka studi *Dailysocial.id* pada 2018, Spotify (52,02 persen) merupakan platform yang paling banyak publik gunakan untuk mendengarkan *podcast* (Eka, 2018). Selain itu, target audiens perusahaan media *IDN Times* adalah kaum milenial serta generasi Z di Indonesia yang selaras dengan segmentasi program *podcast* TAKIS (IDN Media, n.d., para. 1).

## **1.2 Tujuan Karya**

Dalam pembuatan skripsi berbasis karya ini, adapun tujuan-tujuannya adalah sebagai berikut.

1. Memberikan informasi mengenai krisis seperempat abad dan alternatif solusi untuk masyarakat agar bisa melewati fase krisis seperempat abad.
2. Mengembangkan program *podcast* jurnalistik dengan menggabungkan unsur *vox pop*, *audio storytelling* dengan narasi, dan gelar wicara.
3. Membuat program *podcast* dengan tema krisis identitas dalam krisis seperempat abad yang bermanfaat bagi industri media, khususnya *IDN Times*.

### **1.3 Kegunaan Karya**

Selain memiliki tiga tujuan di atas, ada pula manfaat dari pembuatan skripsi berbasis karya. Berikut ini merupakan daftar dari ketiga manfaatnya.

1. Menjadi salah satu sumber informasi edukatif untuk membantu publik sadar sampai dapat keluar dari masa krisis seperempat abad sehingga kesehatan mental dapat terjaga dan Indonesia bisa memperoleh bonus demografi secara maksimal.
2. Menjadi referensi untuk pembuatan produk jurnalistik dalam bentuk *podcast* audio pada masa mendatang.