

## BAB II

### KERANGKA KONSEP

#### 2.1 Tinjauan Karya

Pada proses pembuatan karya ini, terdapat beberapa karya terdahulu yang menjadi inspirasi dan referensi dalam perencanaan pembuatan karya. Karya terdahulu nantinya juga dijadikan sebagai acuan dalam pembuatan karya. Berikut karya terdahulu tersebut,

##### 2.1.1 *The Happiness Lab*



Gambar 2.1 Logo siniar *The Happiness Lab*

Sumber: <https://www.happineslab.fm/>

Karya terdahulu pertama adalah sebuah siniar mengenai kesehatan mental bernama *The Happiness Lab*. *The Happiness Lab* pertama kali dipublikasikan pada 2019 oleh *Pushkin Industries*. Siniar ini dibawakan oleh Dr. Laurie Santos, seorang ilmuwan kognitif dan professor psikologi di Universitas Yale. Pada siniar ini, dijelaskan bagaimana kita bisa mencapai sebuah kebahagiaan dengan menggunakan pendekatan ilmiah.

Pada setiap episodnya, siniar ini menggunakan topik-topik berbeda dengan cerita dan pendekatan yang berbeda. Siniar dibawakan dengan konsep pendengar mengirimkan sebuah cerita yang sesuai dengan topik episode tersebut, yang bisa didengar pada menit-menit awal suara pendengar menceritakan pengalamannya, kemudian Dr. Laurie Santos akan melakukan pendekatan dan pembahasan secara ilmiah berdasarkan apa yang terjadi pada cerita tersebut dan memberikan masukan apa yang harus dilakukan. Pada siniar ini tidak terlalu banyak suara tambahan yang terdengar, hanya lagu pada bagian awal dan akhir tiap episode.

Siniar *The Happiness Lab* menjadi referensi penulis karena sama-sama membahas mengenai kesehatan mental dan bagaimana cara menghadapinya. Siniar tersebut dan siniar milik penulis juga memberikan tempat bagi pendengar untuk menceritakan pengalaman mereka. Perbedaan yang tampak antara siniar *The Happiness Lab* dan siniar penulis adalah siniar tersebut hanya berfokus pada tema kebahagiaan saja, sedangkan siniar penulis akan membahas kesehatan mental secara menyeluruh.

### 2.1.2 *The Nod*



Gambar 2.2 Logo siniar *The Nod*

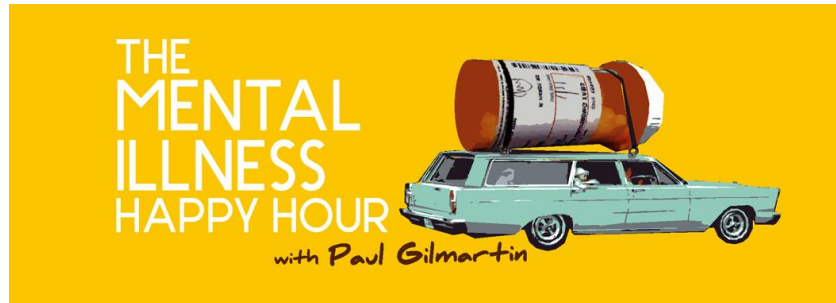
Sumber: <https://gimletmedia.com/shows/the-nod>

Karya terdahulu kedua adalah sebuah siniar berjudul *The Nod*. Siniar *The Nod* merupakan sebuah siniar yang dipublikasikan oleh *Gimlet Media* pada bulan Juni 2017. *The Nod* dibawakan oleh Brittany Luse dan Eric Eddings. Siniar ini menceritakan kisah kehidupan warga berkulit hitam yang tidak diceritakan di tempat lain. Selain itu, *The Nod* juga menjelaskan mengenai asosiasi minuman ungu dengan budaya kulit hitam hingga rombongan drag antar ras yang berkeliling pada 1940-an. Siniar ini menunjukkan bahwa sebenarnya tidak apa-apa untuk berjuang melawan ekspektasi orang lain dan menjadi diri kita sendiri.

Siniar ini menggunakan konsep *talkshow*, di mana penyiar mengundang bintang tamu untuk menceritakan pengalamannya terkait dengan topik yang akan dibawakan. Pada menit-menit awal, kita dapat mendengar penyiar menjelaskan mengenai topik yang akan diangkat pada episode tersebut dan siapa bintang tamu yang akan hadir. Kemudian kita bisa mendengar lagu *jingle* siniar tersebut dan dilanjutkan dengan perbincangan antara penyiar dan bintang tamu. Pada siniar ini di awal tidak ada lagu yang bisa didengar, tetapi begitu memasuki inti dari siniar kita bisa mendengar lagu pengiring selama perbincangan berlangsung. Ada pula efek suara yang dimasukkan ke siniar.

Persamaan antara siniar *The Nod* dan siniar penulis adalah sama-sama membahas mengenai kesehatan mental dan menceritakan pengalaman milik penyintas. Penulis memilih siniar tersebut sebagai referensi karena gaya pembawaan penyiar pada siniar tersebut terbilang santai dan akan penulis jadikan acuan dalam pembuatan karya. Namun, *The Nod* lebih berfokus pada pengalaman warga berkulit hitam dan bagaimana mereka bisa melawan ekspektasi orang lain mengenai dirinya. Sedangkan siniar penulis akan membahas kesehatan mental secara menyeluruh. Selain itu, *The Nod* menggunakan konsep *talkshow*, berbeda dengan siniar penulis yang menggunakan konsep wawancara.

### 2.1.3 *The Mental Illness Happy Hour*



Gambar 2.2 Logo siniar *The Mental Illness Happy Hour*

Sumber: <https://mentalpod.com/>

Karya terdahulu selanjutnya adalah sebuah siniar bernama *The Mental Illness Happy Hour* yang dibawakan oleh Paul Gilmartin. Paul merupakan seorang pelawak yang pernah didiagnosis dengan depresi klinis pada 1999. Siniar ini mengundang tokoh terkenal dan menceritakan mengenai pengalaman mereka dalam menghadapi gangguan kesehatan mental. Pada beberapa episode, penyiar mengundang dokter untuk menjelaskan mengenai topik yang akan dibahas.

Pada siniar ini, kita bisa mendengar di awal penyiar menjelaskan topik yang akan diangkat pada episode tersebut dan juga menceritakan pengalamannya sesuai topik tersebut. Penyiar juga terdengar membacakan tulisan yang pendengar kirim. Konsep dari siniar ini adalah *talkshow* antara penyiar dan bintang tamu. Selama siniar berjalan, tidak ada lagu maupun efek suara yang dimasukkan, lagu hanya terdapat pada akhir siniar.

Persamaan antara siniar *The Mental Illness Happy Hour* dengan siniar penulis adalah sama-sama membahas mengenai kesehatan mental dan menceritakan pengalaman mereka yang pernah didagnosa gangguan kesehatan mental dan menjadi tempat aman bagi mereka. Di sisi lain, siniar tersebut memiliki gaya penyampaian yang cenderung serius dan berbeda dengan siniar penulis. Selain itu, konsep yang digunakan juga berbeda

dengan penulis memilih konsep wawancara sedangkan *The Mental Illness Happy Hour* memilih konsep *talkshow*.

## **2.2 Teori dan Konsep**

### **2.2.1 Jurnalisme Digital**

Saat ini perkembangan teknologi terutama dengan adanya internet memudahkan kita untuk memperoleh informasi kapan saja dan di mana saja. Perkembangan jurnalisme juga semakin terlihat karena perkembangan selalu terkait dengan perkembangan media. Dengan munculnya internet, jurnalisme konvensional mengalami proses digitalisasi dan muncul istilah jurnalisme digital. Menurut Kawamoto (2003), digitalisasi merupakan proses konversi informasi ke format yang dapat dibaca oleh komputer. Seperti beberapa koran cetak saat ini sudah mengalami proses digitalisasi menjadi koran digital yang dapat diakses menggunakan internet. Selain itu, digitalisasi juga memungkinkan penyebaran konten dengan menggunakan berbagai platform dengan biaya yang sedikit.

Jurnalisme digital dianggap sebagai sebuah bentuk praktik lama dalam konteks yang baru. Kawamoto (2003) menyebut jurnalisme digital sebagai sebuah sintesis dari tradisi dan inovasi. Ia juga mendefinisikan jurnalisme digital sebagai penggunaan teknologi digital dalam memproduksi sebuah konten untuk publik secara umum. Di sisi lain, Deuze (2017) memandang jurnalisme digital dengan menekannya kepada penggunaan sosial media. Sosial media dalam jurnalisme digital berfungsi untuk mengumpulkan informasi dan memverifikasi sumber informasi. Ia juga mengasosiasikan jurnalisme digital dengan penggunaan perangkat keras dan perangkat lunak sebagai sarana untuk penyampaian kisah atau informasi.

Jurnalisme digital bisa dikenali dari beberapa pola, yaitu adanya keterlibatan yang interaktif, kolaborasi antara wartawan dan penulisnya, ada

kesatuan publikasi sebagai implikasi dari multimedia, ada dampak yang lebih terasa dari pola penyebaran konten yang lebih luas, serta jangkauan yang lebih global karena terhubung dengan jaringan internet (Franklin dan Eldridge, 2017).

### **2.2.2 Siniar**

Dengan adanya media baru membuat beberapa media lama menyesuaikan diri mereka agar bisa terus membagikan karyanya. Salah satu media yang bisa kita lihat perubahannya adalah audio. Hadirnya internet membuat audio mengalami perkembangan yang dulunya memanfaatkan gelombang dan satelit, kini audio memanfaatkan internet untuk memasarkan produknya.

Terdapat dua kategori audio yang dipasarkan secara daring, yaitu *live streaming* audio dan *podcast streaming*. *Live streaming* audio memiliki sifat hanya bisa didengarkan satu kali saja dan disalurkan pada satu gelombang. Sedangkan *podcast streaming* bisa didengarkan berkali-kali tanpa adanya batas waktu siaran (Harliantara, 2019, p. 94).

Saat ini, *podcast* atau siniar merupakan produk jurnalistik dalam bentuk audio yang paling digemari. Karya jurnalistik dalam bentuk audio menjadi populer karena salah satu karakteristiknya yaitu menciptakan theater of mind. Theater of mind menjelaskan bagaimana pendengar bisa menciptakan sebuah imajinasinya sendiri lewat suara yang ia dengar dari sebuah siniar. Pesan yang diberikan bisa dipahami secara berbeda-beda, tergantung dengan imajinasi pendengar (Rusdi, 2012, p.92).

Dengan sifatnya yang bisa didengarkan kapan saja dan di mana saja membuat siniar menjadi salah satu media yang sangat populer dan *on-demand*. Siniar dapat diakses melalui aplikasi *streaming* seperti Spotify dan Apple Music. Siniar juga memiliki keunggulan di mana pendengar bisa memilih topik-topik tertentu sesuai dengan keinginan mereka. Dengan

kepopulerannya, siniar memberikan peluang bagi mereka yang mau berkarya dengan menggunakan siniar sebagai konsep.

Terdapat beberapa langkah yang perlu dilakukan pada saat pembuatan siniar yang terbagi menjadi 3 tahap, yaitu pra produksi, produksi, dan pasca produksi. Menurut Siahaan (2015, p.103-107), tahap-tahap dalam proses produksi siniar terbagi menjadi 4 bagian. Tahap tersebut adalah persiapan, pengumpulan suara, produksi, dan penyajian.

#### 1. Persiapan (*News Preparation*)

##### a. Menentukan Topik

Dalam menentukan sebuah topik, perlu diperhatikan nilai dari karya tersebut. Hal ini dikarenakan topik yang diangkat harus memiliki nilai kepentingan bagi masyarakat. Topik dapat menyangkut sebuah kejadian atau isu yang memiliki dampak yang relevan dan juga penting bagi masyarakat.

##### b. Menentukan Angle

Dalam menentukan *angle* atau sudut pandang terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu nilai kebaruan, keunikan, dan juga konflik. Pada pembuatan siniar, terdapat segmen-segmen yang membahas rincian topik.

##### c. Menentukan Narasumber

Untuk menambah dan memperkuat informasi suatu karya jurnalistik, perlu adanya seorang narasumber. Narasumber dipilih berdasarkan relevansinya dengan topik yang akan diangkat. Dengan adanya narasumber, kredibilitas suatu karya akan meningkat.

##### d. Membuat Daftar Pertanyaan

Daftar pertanyaan dapat mempermudah proses wawancara dengan narasumber karena dapat mengikuti arah pembicaraan agar informasi yang didapatkan lebih banyak dan mendalam. Daftar pertanyaan juga berguna untuk memandu alur wawancara untuk tetap berpusat pada topik.

## 2. Pengumpulan Suara (*News Gathering*)

Setelah melakukan proses persiapan, tahap selanjutnya adalah melakukan pencarian, pengumpulan materi, dan peliputan lapangan. Biasanya tahap ini disebut dengan belanja suara.

## 3. Produksi (*News Production*)

Setelah tahap persiapan, selanjutnya bahan atau materi yang sudah dikumpulkan dapat disatukan menjadi beberapa variasi program dengan materi yang sama.

### a. Penulisan Naskah

Data dan bahan yang sudah dikumpulkan kemudian disusun menjadi sebuah naskah yang berguna sebagai panduan pada saat siaran atau pembuatan karya. Dengan adanya naskah, alur cerita dapat dibangun dengan baik dan tetap mendapatkan unsur-unsur suara yang ada. Selain itu, naskah juga dapat membantu pembicaraan lebih teratur dan lebih terstruktur.

### b. Menentukan Kutipan Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara dengan narasumber, perlu dilakukan proses penyaringan atau seleksi. Dengan melakukan hal tersebut, pembuat karya dapat memilih kutipan atau informasi mana yang ingin ditampilkan. Penggunaan kutipan ini berguna untuk memberikan gambaran karakteristik



naraasumber dan menyubstitusi informasi yang disampaikan.

c. Penyuntingan

Tahap ini berfungsi untuk menambahkan, menghapus, memotong, atau mengubah unsur-unsur suara. Pembuat karya akan memilih dan mengolah semua bahan yang ada serta melakukan penambahan efek atau suara tambahan yang dapat membuat suara karya menjadi lebih memiliki dampak dan dapat membangun suasana bagi para pendengarnya.

4. Penyajian (*News Presentation*)

Penyajian merupakan tahap akhir dari pembuatan sebuah karya. Semua data dan bahan yang sudah melalui proses pra produksi dan produksi kemudian dilanjutkan dengan penyajian. Dalam konten audio atau karya audio, penyajiannya data berupa siaran langsung ataupun rekaman.

### **2.2.3 Kesehatan Mental**

Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana individu menyadari akan kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Selain itu, kesehatan mental juga merupakan dasar bagi kemampuan kolektif dan individu sebagai manusia untuk berpikir, beremosi, berinteraksi satu sama lain, mencari nafkah, dan menikmati hidup.

Berbagai faktor sosial, psikologis, dan biologis dapat menentukan tingkat kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental yang buruk bisa dikaitkan dengan adanya perubahan sosial yang cepat, kondisi kerja yang penuh tekanan, diskriminasi gender, pengucilan sosial, gaya hidup tidak sehat, kesehatan fisik yang buruk, dan pelanggaran hak asasi manusia.

Selain itu, setiap budaya dapat memengaruhi pemahaman dan sikap seseorang terhadap masalah kesehatan mental.

Namun, pendekatan secara budaya untuk memahami dan meningkatkan kesehatan mental bisa tidak membantu jika diasumsikan secara homogenitas dalam budaya dan mengabaikan perbedaan individu (WHO, 2004). Menurut Tomlinson (2001), budaya hanyalah satu, meskipun penting, faktor yang dapat memengaruhi keyakinan dan tindakan individu. Interaksi antara faktor yang berbeda dapat menyebabkan hasil yang berbeda untuk individu yang berbeda.

Menurut *American Psychiatric Association*, kesehatan mental mencakup bagaimana individu dapat beraktivitas sehari-hari, seperti kegiatan produktif, memiliki hubungan yang sehat, dan kemampuan untuk beradaptasi pada perubahan. Sedangkan gangguan kesehatan mental adalah kondisi kesehatan dimana seorang individu mengalami perubahan dalam berpikir, emosi, dan perilaku, dan mengalami kesulitan dalam kegiatan sosial, kerja, maupun keluarga. Kebanyakan orang yang mengalami hal-hal tersebut cenderung enggan untuk menceritakannya. Penyakit kejiwaan dapat muncul pada umur berapa saja, tetapi dari tiga perempuan kasus yang ada muncul pada saat umur 24 tahun. Gangguan kesehatan mental dapat muncul dalam bentuk apa saja. Beberapa muncul secara ringan dan hanya memberikan efek kecil terhadap kehidupan sehari-hari, tetapi adapula kondisi kesehatan mental yang parah sehingga harus mendapatkan pertolongan profesional.

Gangguan kesehatan mental dapat disembuhkan, bahkan beberapa dapat dihindari. Meskipun begitu, kondisi yang berhubungan dengan suasana hati masih belum jelas sampai batas mana kondisi tersebut bisa disebut penyakit kejiwaan. Pada beberapa kasus, suasana hati yang tertekan merupakan hal yang normal, seperti saat kita kehilangan orang yang kita cintai. Namun, jika perasaan tersebut muncul secara terus-menerus dan mengganggu kegiatan sehari-hari maka perlu untuk mencari pertolongan

profesional. Perubahan atau gejala yang muncul dapat dilihat oleh keluarga atau teman, tetapi orang yang mengalaminya bisa saja tidak menyadari hal tersebut. Beberapa penyakit kejiwaan bisa berhubungan atau menyerupai kondisi medis. Contohnya gejala depresi bisa berkaitan dengan kondisi teroid. Oleh karena itu, pemeriksaan kesehatan mental biasanya melibatkan pemeriksaan secara menyeluruh termasuk pemeriksaan fisik, seperti tes darah dan tes saraf.

Terdapat beberapa gejala yang biasanya dialami dan dapat dirasakan, seperti perubahan pola tidur atau pola makan, perubahan suasana hati, hilangnya ketertarikan pada suatu aktivitas yang dulu disukai, menurunnya kemampuan baik di sekolah maupun pekerjaan, memiliki kesulitan dalam berpikir dan mengingat, meningkatnya kesensitifan, menurunnya keinginan untuk melakukan suatu aktivitas, merasa tidak terhubung dengan diri sendiri atau sekitar, memiliki pemikiran yang tidak biasa, merasa gugup, dan perilaku tidak biasa.

Gangguan kesehatan mental terbagi menjadi beberapa jenis. Gangguan kesehatan yang cukup sering ditemui adalah depresi. Pada percakapan sehari-hari, kata depresi biasanya dikaitkan dengan kesedihan, ketidakbahagiaan, perasaan putus asa, dan penderitaan. Dalam psikologi klinis depresi merupakan keadaan dimana seseorang menderita reaksi emosional yang berkepanjangan atau parah yang dibenarkan oleh keadaan yang tidak menyenangkan atau traumatis, mereka juga mengalami penyakit tertentu yang memengaruhi tubuh dan pikiran yang tidak mudah untuk dipahami sebagai reaksi emosional sederhana. Depresi diklasifikasikan sebagai gangguan emosional afektif karena dalam kebanyakan kasus suasana hati depresi adalah keluhan utama (Ingram, 2012, p.682).

Ciri-ciri utama depresi adalah suasana hati yang sedih, kurangnya minat dalam kegiatan sehari-hari, atau kemampuan untuk mendapatkan kesenangan dari suatu kegiatan. Ciri-ciri utama adalah ciri-ciri yang harus ada sebelum gangguan dapat didiagnosis. Di luar ciri-ciri utama tersebut,

gejala depresi terbagi dalam beberapa kategori yang dikelompokkan berdasarkan kesamaannya. Gejala suasana hati mewakili ciri utama deresi dan tercemin dalam suasana hati yang sedih. Gejala motivasional termasuk perilaku yang berhubungan dengan tujuan yang terarah. Pada gejala ini, orang yang depresi sering mengalami defisit dan beberapa mungkin merasa kesulitan untuk melakukan tugas yang paling kecil sekalipun. Gejala somatik mengacu pada perubahan fisik yang mungkin menyertai depresi dan termasuk perubahan pola tidur, gangguan nafsu makan, dan hilangnya minat seksual. Gejala kognitif mencerminkan kemampuan untuk berkonsentrasi dan membuat keputusan. Gejala depresi dapat bervariasi sesuai dengan usia dan budaya individu. Anak-anak yang mengalami depresi mengungkapkan gejala mudah marah daripada kesedihan atau mereka mungkin gagal untuk membuat kenaikan berat badan yang diharapkan daripada menurunkan berat badan. Pada orang dewasa yang lebih tua mungkin mengalami gejala seperti kehilangan nafsu makan, kehilangan minat, dan memiliki pemikiran mengenai kematian dibandingkan dengan orang dewasa yang lebih muda (Ingram, 2012, p.682-683).

Selain depresi, gangguan kesehatan mental yang cukup sering terjadi adalah *anxiety* atau gangguan kecemasan. Kecemasan adalah keadaan emosional dan fisik yang dialami secara universal yang ditandai dengan rasa ketakutan, seringkali menyebar dan tidak menyenangkan. Keadaan ini bervariasi antar individu, tetapi dapat berupa ketidaknyamanan perut, kegelisahan, keringat, jantung berdebar, pusing, dan gejala nonspesifik lainnya. Kecemasan patologis ditandai dengan ketakutan, kekhawatiran, gairah fisik, dan penghindaran yang berlebihan yang terjadi secara terus-menerus dan tidak sesuai dengan keadaan. Gejala kecemasan patologis menyebabkan adanya penderitaan yang signifikan secara klinis atau gangguan dalam fungsi sosial dan pekerjaan (Miyazaki, 2017).

Terdapat kriteria diagnostik khusus untuk masing-masing gangguan kecemasan. Diagnosis gangguan kecemasan dibuat setelah mengesampingkan kondisi medis yang menunjukkan gejala serupa. Selain itu, gejala tidak harus lebih baik dikaitkan dengan efek fisiologis suatu zat. Gejala harus memberikan efek yang signifikan secara klinis dan gangguan dalam fungsi sosial dan pekerjaan. Gangguan kecemasan dikategorikan ke dalam beberapa jenis, diantaranya adalah gangguan kecemasan fobia, OCD, gangguan disosiatif, dan gangguan somatoform. Adapula gangguan yang merupakan reaksi terhadap stres berat, yaitu reaksi stres akut dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD).

Terdapat beberapa jenis cara yang bisa dilakukan untuk menyembuhkan gangguan-gangguan tersebut. Meskipun setiap gangguan memiliki karakteristik yang berbeda-beda, terdapat dua jenis pengobatan yang bisa dilakukan, yaitu psikoterapi atau terapi bicara dan obat-obatan. Pengobatan ini dapat dilakukan secara sendiri atau bersamaan. Selain itu, terapi perilaku kognitif, sejenis terapi bicara, dapat membantu seseorang mempelajari cara berpikir, bereaksi, dan berperilaku yang berbeda untuk membantu mengurangi kecemasan. Obat-obatan tidak akan menyembuhkan gangguan kecemasan, tetapi dapat memberikan bantuan yang signifikan pada gejala. Obat paling umum digunakan adalah anti-kecemasan dan anti-depresan. Terdapat beberapa hal yang dilakukan untuk membantu mengatasi gejala dan membuat pengobatan lebih efektif, seperti teknik manajemen stres dan meditasi, adanya kelompok pendukung, mempelajari lebih lanjut mengenai gangguan dan membantu keluarga dan teman untuk memahami gangguan tersebut, dan menghindari kafein yang dapat memperburuk gejala.