

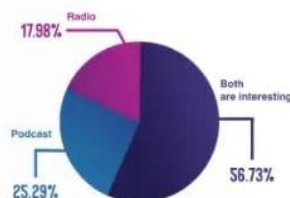
BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemajuan teknologi yang pesat membuat radio perlu beradaptasi, terutama pada perubahan perilaku para pendengar yang kini mulai memilih internet. Meski demikian hadirnya internet dinilai dapat memungkinkan format audio untuk bangkit lagi. Didukung dengan adanya kemajuan teknologi *podcast* hadir dan menjadi bentuk kebaruan dari radio, dalam memberikan sebuah informasi melalui audio. Konten *podcast* yang dapat diunggah melalui berbagai *platform* internet, membuat *podcast* dapat dinikmati di mana saja dan kapan saja. Selain itu, audiens juga dapat memilih topik informasi yang diinginkan tanpa perlu menunggu di jadwal tertentu seperti di radio (Fadilah et al., 2017, p. 3). Penulis akan membuat karya yang membahas tentang kesehatan mental menjadi sebuah *podcast*. *Podcast* dipilih karena penulis melihat banyaknya masyarakat, yang kini mendengarkan *podcast* di sela-sela kegiatan sehari-hari mereka. Berdasarkan hasil riset yang dilakukan *Daily Social.id* pada tahun 2018, menunjukkan sebanyak 25,29% responden, memilih untuk mendengarkan *podcast*, dan 56.73% suka mendengarkan *podcast* dan radio. Sementara yang memilih mendengarkan radio sebanyak 17,98% responden (Eka, 2018, para 1-4).

Q: Do you prefer listening to podcast or radio?



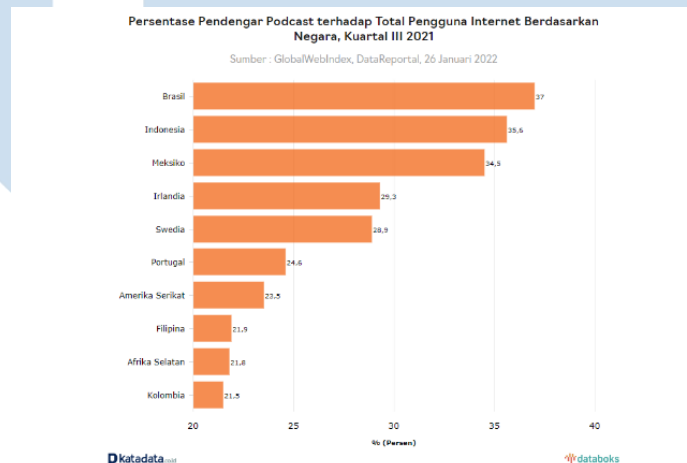
56% of respondents rated both radio and podcast as interesting audio content. But if you look at the comparison, respondents who prefer podcast only (25%) are more than those who prefer radio only (18%). This preference shows a serious shifting in digital audio-based content trend. (n=1041)

DailySocial^{id}

Gambar 1.1 Data penggunaan *podcast*, hasil riset *DailySocial.id*

Sumber: Dailysocial

Potensi *podcast* terletak pada keunggulannya yang dapat diakses secara otomatis, mudah dan kontrol ada di tangan konsumen, dapat dibawa-bawa, dan selalu tersedia. Eka (2018, para. 4) menyebutkan Konten (65,00%) dan fleksibilitas akses (62,69%) yang dimiliki *podcast* menjadi faktor yang dianggap menarik bagi responden, sehingga mereka memilih *podcast*. Hanya dengan menggunakan *smartphone*, koneksi internet, dan juga *earphone*, audiens sudah bisa menikmatinya dimana saja dan kapan saja (Geoghegan & Klass, 2007, p. 19). Di Indonesia pendengar *podcast* mencapai 35,6% dari total pengguna internet berumur 16-64. Presentase ini membuat Indonesia menjadi negara dengan pendengar *podcast* terbesar kedua di dunia per kuartal III 2021 (Pahlevi, 2022, Para. 1-2)



Gambar 1.2 Data penggunaan *podcast* di Indonesia
 Sumber: Databoks (2022)

Podcast memiliki beberapa *genre* atau topik pembahasan yang dapat dipilih oleh audiens. Mulai dari topik politik, hiburan, pendidikan, *self-improvement* hingga masalah kesehatan. *Podcast* dapat digunakan sebagai media edukasi. Dalam pembuatan karya ini, penulis akan menggunakan *podcast* untuk membahas masalah kesehatan mental di Indonesia, dan memberikan sebuah informasi dan edukasi mengenai kesehatan mental.

Seseorang dinyatakan dalam keadaan baik bukan hanya karena bebas dari penyakit, melainkan terdapat tiga aspek yang menentukan kesehatan seseorang. Tiga aspek tersebut adalah sejahtera baik dalam keadaan fisik, mental dan sosial.

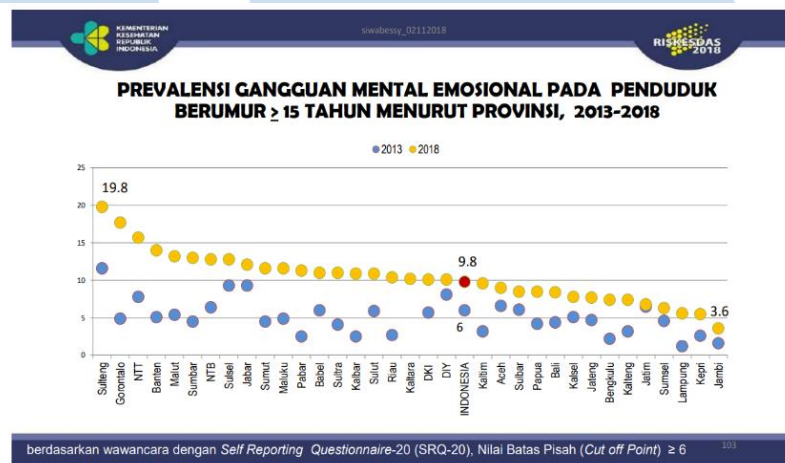
Hal ini membuat kesehatan mental menjadi salah satu bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan. Pada laporan yang diterbitkan pada 2013, World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa kesehatan mental atau jiwa menjadi bagian dari dalam diri manusia untuk bisa menjalani hidup, berpikir, berinteraksi, hingga membantu individu untuk bisa menentukan sebuah keputusan. Maka dari itu kesehatan mental menjadi hal yang penting untuk dijaga oleh tiap-tiap individu (World Health Organization, 2013, p. 7-8).

WHO menyebutkan bahwa seseorang dengan gangguan mental tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi individu saja, tetapi juga dari lingkungan sosial, ekonomi, budaya, politik, serta lingkungan alam di sekitarnya. Penyakit berat seperti kanker, penyakit kardiovaskular, HIV/AIDS, TBC, dan penyakit lainnya dapat membuat seseorang mengalami gangguan mental. Sementara itu, bentuk krisis kemanusiaan seperti kekerasan seksual, marginalisasi, diskriminasi, kemiskinan, dan kekerasan rumah tangga juga menjadi salah satu faktor terbesar yang menimbulkan adanya gangguan mental atau masalah dalam kesehatan mental seseorang (World Health Organization, 2017, p. 2).

Masalah kesehatan mental atau kesehatan jiwa menjadi salah satu masalah kesehatan yang sangat serius di dunia. Berdasarkan data dari InfoDatin yang dikeluarkan oleh Kementerian kesehatan RI, terdapat 450 juta penduduk dunia yang mengalami masalah kesehatan mental atau jiwa. Setidaknya terdapat satu dari empat keluarga dengan anggota keluarga yang memiliki gangguan kesehatan mental (Indrayani & Wahyudi, 2019, p. 2).

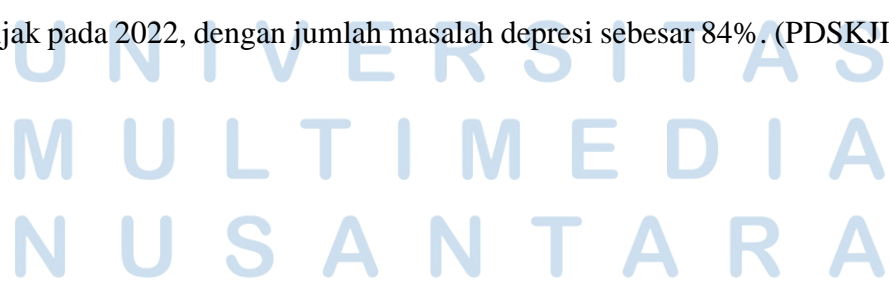
Indonesia menjadi salah satunya, berdasarkan data yang didapatkan dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), tercatat bahwa Indonesia mengalami pada tahun 2013 hingga 2018. Data Riskesdas tersebut menunjukkan prevalensi gangguan mental pada tahun 2013 yaitu sebesar 6%, dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 menjadi 9,8%. Selain itu, pandemi Covid-19 yang melanda, membuat siapapun rentan terkena gangguan mental. Hal ini terbukti bahwa kasus gangguan mental meningkat sebanyak 40,6%, dari 197 ribu kasus ke 277 ribu kasus (Kementerian Kesehatan RI, 2018, p. 112).

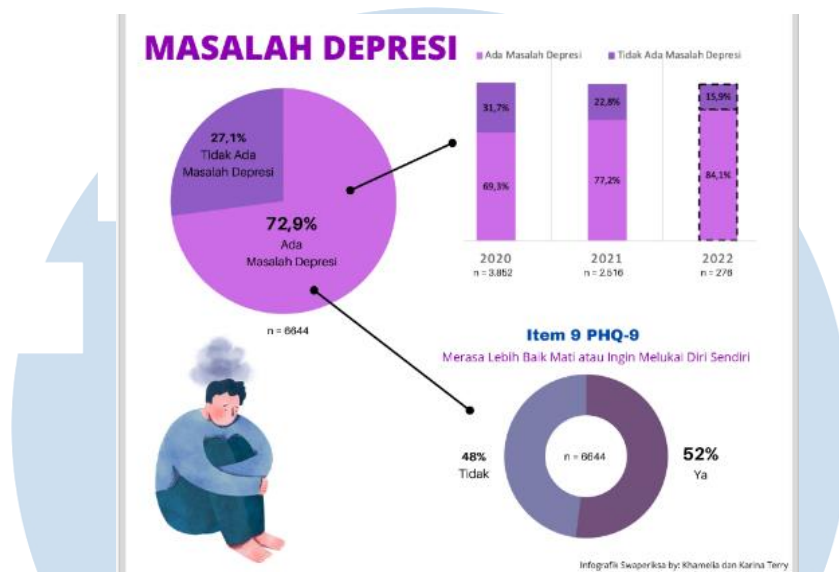
Menurut perhitungan beban penyakit, ada beberapa jenis gangguan jiwa yang diprediksi dialami oleh penduduk di Indonesia, yaitu gangguan depresi, cemas, skrizofernia, bipolar, gangguan perilaku, gangguan perilaku makan, cacat intelektual, *attention deficit hyperactivity* (ADHD) dan autisme (Indrayani & Wahyudi, 2019, p. 3).



Gambar 1.3 Data Prevalensi Gangguan mental di Indonesia, 2013 hingga 2018
 Sumber: Kemenkes RI

Masalah gangguan jiwa sendiri terdiri dari berbagai kasus dengan berbagai faktor penyebab. Salah satu gangguan jiwa yang paling banyak dijumpai di Indonesia adalah depresi. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) mulai dari Maret tahun 2020 hingga Maret 2022 menunjukkan masalah depresi di Indonesia mengalami peningkatan di setiap tahunnya. Gambar 1.2 menunjukkan adanya data hasil swaperiksa pada tahun 2020 yang menunjukkan bahwa terdapat 69% masalah depresi, kemudian meningkat menjadi 77% pada 2021. Kemudian angka tersebut melonjak pada 2022, dengan jumlah masalah depresi sebesar 84%. (PDSKJI, 2022)





Gambar 1.4 Data Swaperiksa Masalah Depresi pada Maret 2020 hingga Maret 2022

Sumber: PDSKJI

Tak hanya itu, masalah depresi yang dialami oleh para penderitanya juga menyebabkan tingginya keinginan untuk melukai diri dan bunuh diri. Dari total 72,9% yang memiliki depresi, 52% dari penderitanya memiliki keinginan untuk melukai diri dan juga keinginan untuk mati (PDSKJI, 2022). Selain itu, depresi juga dapat dialami oleh semua kelompok usia. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskedsas) menunjukkan bahwa gangguan depresi sudah mulai sejak rentang usia remaja (15-24) dan pola prevalensi depresi akan meningkat seiring dengan peningkatan usia (Indrayani & Wahyudi, 2019, p. 3). Melihat adanya peningkatan masalah gangguan mental di Indonesia membuat penulis memilih topik tentang kesehatan mental ini. Sebab, edukasi dan pengenalan akan kesehatan mental sangat penting untuk dijaga dan diketahui oleh khalayak luas. Topik ini dibahas dan dijadikan sebuah karya dalam bentuk *audio reporting* dengan format *feature*. Pemilihan format *feature* penulis gunakan untuk menyajikan kisah dari pengalaman para penderita gangguan mental, sehingga pendengar dapat mengetahui lebih dalam akan masalah kesehatan mental. Pendengar dapat mengetahui lebih dekat, kegiatan dan kehidupan yang dijalani oleh para penderita gangguan mental. Dari cerita yang

diberikan oleh penyintas atau penderita akan memungkinkan adanya pendengar yang mengalami situasi atau pengalaman yang sama. Namun belum berani untuk pergi ke tenaga profesional, ataupun masih terjebak dalam stigma akan kesehatan mental.

1.2 Tujuan Karya

Berdasarkan latar belakang dalam pembuatan karya podcast, terdapat beberapa tujuan yang ingin dicapai melalui karya ini:

- 1) Menghasilkan *podcast* yang membahas topik seputar isu-isu kesehatan mental yang terjadi dan dialami langsung oleh para narasumber penderita gangguan jiwa Menghasilkan karya jurnalistik dalam bentuk *podcast* dengan durasi total 60 menit.
- 2) Menghasilkan *podcast* yang membahas topik seputar isu-isu kesehatan mental yang terjadi dan dialami langsung oleh para narasumber penderita gangguan jiwa.
- 3) Mengunggah karya ke *digital audio platform*, yaitu *Spotify* dengan jumlah pemutaran *podcast* sebanyak 50 kali.

1.3 Kegunaan Karya

Adapun kegunaan yang ingin dicapai dari pembuatan karya ini, antara lain menyajikan pemahaman yang lebih mendalam akan kesehatan mental melalui pengalaman yang diceritakan oleh para narasumber, sehingga khalayak yang mendengar dapat lebih mudah untuk memahami dan mulai sadar akan pentingnya kesehatan mental baik pada diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Dengan hal ini dapat mendorong khalayak untuk saling mengedukasi dan menciptakan lingkungan yang ramah terhadap penderita gangguan mental, tanpa perlu takut atau malu akibat stigma akan gangguan mental yang selama ini dipercayai oleh sebagian besar masyarakat Indonesia. Begitu pula anak muda yang dapat menjadi penggerak untuk memulai mengubah pola pikir yang tabu akan kesehatan mental menjadi suatu hal yang penting untuk diketahui.