

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Karya

Dalam kehidupan modern saat ini, media memegang peran penting dalam membentuk dinamika masyarakat. Sebagai pilar keempat dalam sistem demokrasi, media tidak hanya berfungsi sebagai saluran informasi, tetapi juga sebagai institusi sosial yang mempengaruhi opini publik dan memperkuat partisipasi warga dalam kehidupan bernegara Hanitzsch & Vos (2018). Perkembangan teknologi komunikasi turut memperluas peran media, menjadikannya sarana yang tidak terbatas pada bentuk cetak, tetapi juga mencakup audio, visual, hingga digital interaktif.

Menurut Briggs dan Burke (2002), media merupakan alat atau sarana untuk menyampaikan pesan kepada khalayak luas, baik melalui teks, suara, maupun gambar. Perkembangan media sangat erat kaitannya dengan kemajuan teknologi komunikasi yang memungkinkan informasi dikomunikasikan dalam bentuk yang semakin kompleks. Seiring masuknya masyarakat ke dalam era digital, Flew (2021) menegaskan bahwa media telah berevolusi menjadi struktur yang dinamis dan berlapis—tidak lagi hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai bagian dari infrastruktur teknologi yang berperan dalam pertumbuhan ekonomi digital, globalisasi, serta transformasi sosial-politik masyarakat. Oleh karena itu, pemahaman terhadap media tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial dan teknologi yang melingkupinya.

Peran media semakin penting ketika dikaitkan dengan fungsinya sebagai pengawas kekuasaan (watchdog) dan agen perubahan sosial. Knobel (2018) menyatakan bahwa meskipun media saat ini menghadapi tantangan berupa tekanan ekonomi dan disrupsi digital, praktik jurnalisme akuntabel tetap menjadi pilar dalam menjaga kepentingan publik. Media tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga membentuk kerangka berpikir masyarakat dalam memahami isu-isu kompleks, termasuk persoalan pendidikan, kesehatan mental, dan tekanan

sosial. Jurnalisme yang baik seharusnya tidak hanya berfokus pada isu-isu besar yang bersifat makro, melainkan juga memberi ruang bagi narasi kelompok rentan yang sering kali terpinggirkan.

Salah satu kelompok yang kerap mengalami tekanan sosial dan psikologis namun jarang mendapatkan perhatian yang proporsional dari media adalah mahasiswa tingkat akhir. Dalam masyarakat Indonesia yang sangat menjunjung tinggi keberhasilan akademik sebagai simbol kesuksesan, mahasiswa berada dalam posisi yang rentan terhadap tekanan. Pertanyaan sederhana seperti “kapan lulus?” dari keluarga atau lingkungan sekitar dapat menjadi sumber stres yang berkelanjutan, terlebih jika proses akademik tidak berjalan sesuai harapan. Yusuf dan Yusuf (2020) menjelaskan bahwa dalam budaya kolektivisme seperti di Indonesia, ekspektasi keluarga dan masyarakat sering kali menjadi beban psikologis yang membebani mahasiswa tingkat akhir.

Kondisi ini diperparah dengan beban akademik seperti tenggat waktu penyusunan skripsi, tuntutan untuk lulus tepat waktu, serta interaksi yang menantang dengan dosen pembimbing. Salmela-Aro dan Read (2017) menemukan bahwa mahasiswa yang menghadapi tekanan seperti itu sangat rentan mengalami burnout akademik—kehilangan motivasi, sinisme terhadap studi, dan penurunan efikasi diri. Ketika tidak tersedia ruang yang aman untuk mengekspresikan tekanan tersebut, mahasiswa cenderung mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, isolasi sosial, hingga depresi (Sarafino & Smith, 2014).

Di sinilah peran media alternatif menjadi penting. Format media seperti podcast menawarkan pendekatan yang lebih personal dan reflektif dalam menyuarakan pengalaman mahasiswa. Spinelli dan Dann (2019) menyebut podcast sebagai ruang afektif yang membangun keterhubungan emosional antara narator dan pendengar, terutama melalui penggunaan earphone yang menciptakan efek kedekatan atau *hyper-intimacy*. Podcast juga dapat menjadi bentuk dukungan sosial tidak langsung, yang penting bagi mahasiswa yang merasa kesulitan berbicara secara terbuka mengenai tekanan yang mereka hadapi menurut Frydenberg (2017).

Kisah mahasiswa berinisial MAS (24) dari Kepanjen, Kabupaten Malang, yang mengalami depresi karena tidak kunjung menyelesaikan skripsinya, menjadi salah satu ilustrasi nyata mengenai pentingnya dukungan psikologis dalam lingkungan akademik. Keluarganya menyebut bahwa tekanan mental yang dialami MAS berakar pada ekspektasi sosial yang tinggi dan perasaan gagal yang terus-menerus. Sayangnya, narasi seperti ini jarang ditemukan dalam pemberitaan media arus utama, seolah-olah masalah tersebut hanya menjadi persoalan pribadi, bukan bagian dari isu struktural dalam dunia pendidikan tinggi.

Podcast, sebagai media alternatif, menawarkan ruang untuk berbagi pengalaman dan membangun solidaritas. Melalui narasi audio, mahasiswa dapat mengekspresikan kegelisahan mereka, membagikan strategi coping, dan menemukan kenyamanan dari cerita sesama. Menurut artikel *From Listeners to Advocates* (2023), podcast bertema kesehatan mental mampu menciptakan komunitas virtual yang saling mendukung dan meningkatkan kesadaran kolektif. Di tengah kesunyian ruang belajar dan tekanan sosial yang tidak selalu terlihat, podcast dapat menjadi suara yang menguatkan dan menyatukan.

Karya ini hadir sebagai bagian dari upaya tersebut—untuk menyuarakan keresahan, membangun ruang diskusi, dan menghadirkan narasi alternatif yang lebih manusiawi tentang pengalaman menyelesaikan skripsi. Melalui format podcast, penulis berusaha menghadirkan refleksi mendalam tentang tekanan sosial dan psikologis yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir. Karya ini tidak hanya menjadi dokumentasi pengalaman, tetapi juga menjadi ajakan untuk membuka ruang empati dan dukungan sosial dalam dunia akademik yang sering kali menuntut kesempurnaan.

1.2 Tujuan Karya

Dengan adanya latar belakang karya di atas, berikut ini tujuan pembuatan karya.

1. Memproduksi *podcast* audio storytelling
2. Tema *Podcast* skripsi dan *mental health*
3. Publikasi karya akan berkolaborasi dengan media

1.3 Kegunaan Karya

Podcast “*Kapan Lulus?*” disusun berdasarkan nilai-nilai jurnalisme serta berlandaskan prinsip dan kode etik jurnalistik yang mengutamakan kebenaran, akurasi, dan kepentingan publik. Manfaat dari karya ini dapat ditinjau dari beberapa perspektif. Secara praktis, podcast ini menghadirkan informasi mengenai tekanan sosial dan psikologis yang dialami mahasiswa tingkat akhir, serta menyajikan strategi coping untuk mengelola stres dalam format audio yang fleksibel dan mudah diakses. Dari sisi sosial, karya ini bertujuan membentuk ruang dukungan antar mahasiswa, meningkatkan kesadaran akan isu kesehatan mental, dan mendorong terciptanya dialog menuju lingkungan pendidikan yang lebih inklusif dan suportif. Adapun dari sisi akademis, podcast ini memberikan pemahaman tentang berbagai faktor sosial dan psikologis yang mempengaruhi pencapaian akademik, sekaligus dapat dijadikan sebagai rujukan untuk menggali lebih jauh tantangan mahasiswa dan pentingnya pengintegrasian isu kesehatan mental dalam sistem pendidikan tinggi.

