

BAB I

PENDAHULUAN

I.I Latar Belakang

Depresi dan kecemasan merupakan masalah terbesar remaja yang di temui pada masa kini. Rata-rata keresahan yang dialami oleh remaja didapat karena tekanan dari lingkungan. Studi yang dilakukan oleh *Pew Research Center* terhadap remaja di Amerika Serikat tentang masalah gangguan mental itu ditemui pada remaja dari berbagai status sosial dan gender. Sebanyak 7 dari 10 remaja berusia 13-17 tahun itu mengatakan kecemasan dan depresi adalah masalah utama di kelompok usia mereka (lifestyle.kompas.com). Dampak paling parah dari tekanan mental yang dialami remaja adalah pemikiran bunuh diri. Jika kesehatan mental terganggu, maka timbul gangguan mental atau penyakit mental. Gangguan mental dapat mengubah cara seseorang dalam menangani stres, berhubungan dengan orang lain, membuat pilihan, dan memicu hasrat untuk menyakiti diri sendiri.

Kecemasan sebenarnya adalah respon yang normal terhadap stress dan terkadang hal ini bisa membantu remaja menghadapi situasi yang menegangkan. Tapi gangguan kecemasan ini bisa menjadi rasa takut, malu dan menghindar dari aktivitas tertentu. Penerimaan diri terhadap lingkungan biasanya menjadi masalah sosial yang memicu adanya depresi pada remaja. Sebuah laporan yang dirilis oleh *American Psychological Association* bahwa jumlah remaja yang melaporkan gejala-gejala depresi berat meningkat 52% antara tahun 2005 dan 2017 dari 8,7%

menjadi 13,2% di kalangan remaja berusia antara 12 dan 17. Peningkatan ini bahkan lebih tinggi 63% dari 2009 hingga 2017 di antara orang dewasa muda berusia antara 18 dan 25. Survei mencermati data dari 611.880 responden usia remaja dan dewasa. Para peneliti tidak menemukan peningkatan serupa pada orang dewasa yang berusia lebih dari 26 tahun (voaindonesia.com). Di Indonesia perempuan sedikit lebih banyak dibandingkan laki-laki (54,5%), dengan usia terbanyak yaitu usia 13 - 15 tahun, dimana usia tersebut merupakan usia SMP. Sebanyak 13,8% sampel yang pernah mengalami kekerasan (dipukul, ditampar, atau disakiti dengan cara lain) yang dilakukan baik oleh guru atau pacarnya. Sebanyak 33,6% sampel yang pernah mengalami pelecehan dengan berbagai bentuk seperti dipukul, ditendang, dikunci, karena kondisi fisik, karena agama, dilecehkan dengan hal yang berbau seksual, ataupun diacuhkan serta terkadang direndahkan oleh orangtua misal dengan kata-kata. Hasil penelitian menunjukkan sebesar 60,17% pelajar SMP-SMA mengalami gejala gangguan mental emosional, dengan gejala yang dialami yaitu sebesar 44,54% merasa kesepian, 40,75% merasa cemas, dan sebanyak 7,33% pernah ingin bunuh diri.

kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya (Pieper & Uden, 2006). Kesehatan mental merupakan tujuan penting bagi seseorang sekarang karena kesehatan mental di masa sekarang ini menjadi penentu kualitas

hidup seseorang. Orang yang memiliki kesehatan mental yang bagus akan memiliki kualitas hidup yang bagus juga. Kesehatan dapat dilihat dari kondisi dimana kepribadian, emosional dan fisik seseorang dapat berfungsi secara optimal serta dapat beradaptasi dengan tekanan dalam lingkungan, merasa nyaman dengan diri sendiri dalam lingkungan, dapat menemukan penyesuaian diri dengan baik dari tuntutan sosial dan budaya, semakin berkembang dan dapat menerima kekurangan atau kelemahan yang dimiliki, yang paling penting mampu menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya.

Menurut Brill (2002) Kepuasan hidup merupakan penilaian dan penghayatan individual terhadap seluruh aspek kehidupannya. Penilaian ini merupakan hasil dari kesadaran diri (Dariyo , 2016). *Self awareness* merupakan kondisi dimana seseorang mampu memahami, menerima dan mengelola seluruh potensi untuk mengembangkan hidupnya di masa depan. Setelah seseorang dapat memahami kesadaran diri atau *self awareness* maka seseorang mampu mengetahui seluruh kelebihan dan kekurangan yang di miliki dalam dirinya. Orang yang memiliki *self awareness* mampu menilai diri sendiri terkait dengan pengalaman yang pernah dialami dalam hidupnya.

Banyak cara dalam melakukan penerapan *self awareness* atau pencegahan gangguan mental seperti melakukan aktivitas fisik dan tetap aktif secara fisik, membantu orang lain dengan tulus, memelihara pikiran positif, memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah. Lalu ada *podcast* sebagai media *sharing* untuk seseorang mengetahui betapa pentingnya *self awareness*.

Hal tentang *mental health* dan *self awareness* sangat penting dilaporkan karena sekarang remaja dirasa kurang memahami tentang *self awareness* dan *mental health* itu sendiri. Mungkin beberapa dari remaja merasa dirinya mengalami depresi atau *insecure* yang berlebih sehingga mengklaim dirinya terkena penyakit mental atau disebut *self claim*, padahal belum tentu semua bisa di hubungkan dengan penyakit mental, terdapat beberapa tahap untuk menyatakan hal tersebut sebagai penyakit mental. Sehingga dirasa penting edukasi tentang *mental health* dan *self awareness* itu sendiri.

Kerja praktek akan dibuat dengan konten *Podcast*, penulis memilih konten *podcast* karena dirasa *podcast* lebih mampu menyampaikan pesan terhadap banyak orang. *Podcast* akan dibawakan dengan pembicaraan yang santai dan tidak terlalu berat karena sasaran dari *podcast* ini adalah remaja sehingga pembahasan *mental health* tidak terasa berat untuk di dengar oleh remaja. *Podcast* akan di *upload* melalui media sosial *Youtube* sehingga para pendengar juga bisa memahami dan menikmati pembicaraan dalam *podcast* agar mendapat informasi lebih tentang pentingnya *self awareness* bagi setiap orang. Topik pembicaraannya pun langsung pada narasumber yang pernah merasakan langsung dan menceritakan kisah mereka tentang pentingnya *mental health* dan *self awareness* pada remaja.

Disini penulis akan berperan sebagai *editor* dalam konten *podcast*. *Editor* akan memproses, merapikan dan mengedit audio isi konten sehingga konten tidak terjadi kesalahan atau kata-kata yang kurang pantas dalam *podcast*. Selain itu *editor* nanti juga membantu tentang alur pembicaraan dalam isi konten sehingga isi konten tetap pada alur pembicaraan.

I.2 Bidang Kerja Praktik

Bidang kerja praktik mencakup pada rancangan dan pembuatan konten podcast mengenai *mental health* pada remaja.

I.3 Tujuan Kerja Praktik

Tujuan kerja praktik ini adalah untuk berbagi informasi dan pengetahuan kepada remaja tentang pentingnya *self awareness* melalui konten siaran podcast.

I.4 Manfaat Kerja Praktik

Manfaat dari kerja praktik ini adalah mengetahui penyebab remaja mengalami gangguan kesehatan mental dan memahami serta berbagi bagaimana cara mengatasinya. Selain itu meningkatkan penulis dalam pembuatan konten audio.

I.5 Tinjauan Pustaka

I.5.1 *Mental health*

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Kesehatan mental merupakan hal yang penting layaknya memperhatikan kesehatan fisik karena kondisi kesehatan mental dan kesehatan fisik saling mempengaruhi. Gangguan kesehatan mental biasanya berasal dari *stress* berlebih ketika menghadapi tuntutan hidup sehingga mengalami gangguan kesehatan mental yang lebih buruk (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2007:252).

Menurut Dewi K.S (2012) pada masanya, remaja akan mengalami perubahan fisik maupun mental remaja untuk mencapai kesehatan mental. WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2001 telah merumuskan tentang kesehatan mental. Menurut WHO, kesehatan mental adalah kondisi sejahtera yang disadari individu yang didalamnya terdapat kemampuan

untuk mengelola *stress* dalam hidup secara wajar bekerja secara produktif, serta mampu berperan di dalam komunitas pergaulannya (Lubis, Sati, Adhinda, Yulianirta, & Hidayat, 2019:151).

Kesehatan jiwa atau mental health atau mental hygiene (dalam undang – undang nomor 23 tahun 1992 pasal 24, 25, 26 dan 27) merupakan kondisi mental (jiwa) yang sejahtera yang memberikan dampak kepada kehidupan yang harmonis dan produktif. Ciri - ciri individu yang sehat jiwa secara umum, 1) memiliki kesadaran yang penuh tentang kemampuan yang dimiliki mental atau jiwa, 2) kemampuan menghadapi dan mengelola stress atau tekanan kehidupan secara wajar, 3) mampu beraktivitas atau bekerja dengan produktif untuk mencukupi kebutuhan hidupnya, 4) memiliki kemampuan berperan serta kepada lingkungan, 5) kemampuan menerima diri apa adanya, 6) memiliki kemampuan memelihara rasa nyaman kepada orang lain (Indarjo, 2009:50)

1.5.2 Self-Awareness

Self awareness atau kesadaran diri adalah wawasan kedalam atau wawasan mengenai alasan-alasan dari tingkah laku sendiri atau pemahaman diri sendiri. *Self awareness* atau kesadaran diri adalah bahan baku yang penting untuk menunjukkan kejelasan dan pemahaman tentang perilaku seseorang. Kesadaran diri juga merupakan suatu yang bisa memungkinkan oranglain mampu mengamati dirinya sendiri maupun membedakan dirinya dari dunia luar, serta yang memungkinkan orang lain mampu menempatkan diri dari suatu waktu dan keadaan.

Self awareness sangat tepat bagi kelompok remaja karena memberikan kesempatan untuk menyampaikan gagasan, perasaan,

permasalahan, melepas keragu-raguan diri, dan pada kenyataannya peserta didik akan senang berbagi pengalaman dan keluhan-keluhan pada teman sebayanya. *Self awareness* atau kesadaran diri adalah bahan baku yang penting untuk menunjukkan kejelasan dan pemahaman tentang perilaku seseorang. Kesadaran diri juga menjadi titik tolak bagi perkembangan pribadi (Maharani & Mustika, 2016:59)

I.5.3 Podcast

Podcast audio telah berkembang sejak tahun 2005, saat Apple menambahkan materi podcast pada iTunes dengan tema-tema terbatas. Seiring waktu, materi podcast semakin berkembang dan beragam. Kemasannya dapat berupa sandiwara atau drama, dialog atau talkshow, monolog dan feature atau dokumenter. Topiknya sangat luas, mulai dari sejarah, ilmu pengetahuan, politik, ekonomi, filsafat dan masih banyak lagi (Fadilah, Yudhaprarnesti, & Nindi, 2017:96)

Menurut Fietze (2010) *Podcast* telah banyak digunakan terutama dalam industri hiburan dan pendidikan. Penggunaan podcast dalam industri hiburan telah banyak digunakan, terutama *podcast* dalam bentuk audio, misalnya musik. Dewasa ini, penggunaan *podcast* tidak hanya dalam bidang hiburan saja, namun juga digunakan dalam tujuan pembelajaran. Dalam bidang pendidikan, penggunaan *podcast* sebagai media elearning mempunyai beberapa kelebihan diantaranya adalah: reusability dan replaying bahan ajar, ketersediaan dan ketidaktergantungan terhadap satu teknologi, karena *podcast* dapat digunakan melalui berbagai media putar misalnya MP3 player, MP4 player, handphone/smartphone, dan lain-lain (Indrastuti & Saksono, 2014:306).

Donnelly & Berge (2006) menjelaskan bahwa *podcast* memberikan manfaat dan keuntungan yang menarik, dibandingkan perangkat teknologi lainnya. *Podcast* dapat didengarkan ketika melakukan aktivitas lainnya atau memungkinkan pendengar melakukan aktivitas secara multitasking, misalnya dalam perjalanan, saat bekerja, saat menulis dan sebagainya. Ini menjadi salah satu keuntungan terpenting dari teknologi *podcast*, digunakan kapanpun dimanapun (Hutabarat, 2020:108).

I.5.4 Media Sosial Youtube

Youtube menjadi situs online Video provider paling dominan di Amerika Serikat, bahkan dunia, dengan menguasai 43% pasar. Diperkirakan 20 Jam durasi video di upload ke Youtube setiap menitnya dengan 6 miliar views per hari. Youtube kini telah menjadi berbagai macam kebutuhan dari penggunaannya, fitur-fitur yang ditawarkan dengan kemajuan teknologi Youtube saat ini sangat membantu dari berbagai aspek kebutuhan yang dibutuhkan sang pengguna (Faiqah, Nadjib, & Amir, 2016:250).

Youtube sekarang yang sudah menjadi platform yang memiliki banyak pengunjung serta menjadi platform media yang sering digunakan karena konten kreator dapat menghasilkan uang melalui video yang diunggah di akun youtube milik mereka sehingga *adsense* menjadi daya tarik konten kreator untuk membuat konten-konten yang menarik yang akan ditonton banyak orang untuk mendapatkan *edsense*.

Situs video YouTube sebagai salah satu bagian dari social networking dalam kategori media sosial dalam perkembangannya telah menghasilkan berbagai dampak nilai-nilai bagi para penggunaannya. Nilai-nilai yang dimiliki oleh para penggunaannya. Selain kemudahan dalam berhubungan satu

dengan lainnya tanpa dipengaruhi jarak dan waktu. Progress dan kecepatannya dalam mencapai sebuah popularitas telah terwujud bagi para penggunanya (Chandra, 2017:409).

I.5.5 Editor Audio Visual

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, video diartikan sebagai rekaman gambar hidup atau program televisi lewat tayangan pesawat televisi. Media audio visual merupakan alat bantu yang dapat digunakan melalui pendengaran atau pengelihatan (Rusman, 2012, h. 218) . Informasi yang disajikan dalam media video dapat menggambarkan suatu proses dan mengajarkan ketrampilan serta menyingkat waktu dan dapat mempengaruhi sikap. Pada hal ini ketertarikan minat dipengaruhi oleh video yang ditampilkan dapat menarik rangsangan atau stimulus dari orang yang menonton video secara mendalam (Sukiman, 2012, h. 188).

Dalam proses *editing* terdapat *editor* sebagai orang yang mengatur atau mengedit *audio visual*. Seorang *editor* menambahkan berbagai *effect* serta menyisipkan transisi sehingga *audio visual* lebih menarik, maka dari itu editing menjadi elemen penting dalam *audio visual*. Menurut Franky Cutuhatunewa *editing* adalah sebuah proses edit terhadap klip-klip audio hasil dari proses syuting, dimana proses ini editor memilih atau menyunting audio kemudian di gabungkan menjadi audio yang utuh yang baik untuk di tampilkan.