



Podcast sebagai Media Komunikasi Psikoedukatif bagi Generasi Z: Studi Kasus Podcast *SoulTalk*

<https://doi.org/10.25008/caraka.v6i1.209>

HASNAHAQ NOORIL HUDA
TEDDY K. WIRAKUSUMAH
AAT RUCHIAT NUGRAHA
Universitas Padjadjaran - Indonesia

ABSTRACT

*Mental health is a crucial societal issue, but access to educational and supportive information is still limited. Podcast *SoulTalk* was created as an alternative solution for presenting mental health information in a light, interactive, and easy-to-access manner. Purpose of creation podcast: This is to provide an inclusive discussion space regarding mental health, educate listeners with experience-based narratives and expert insights, and build awareness of the importance of psychological well-being. Process production is carried out through several stages: topic and audience research, concept planning, script preparation, recording, editing, and distribution via digital platforms such as Spotify and YouTube. Each episode is packaged with an interpersonal and transcendental communication approach to create a deeper emotional connection with listeners. The results of this project show that *SoulTalk* has served as a medium of communication regarding the importance of mental health. Content podcast *SoulTalk* It can also be enjoyed by various age groups because of its light delivery with a narrative and reflective approach. In conclusion, *SoulTalk* not only functions as a means of education but also as a medium for reflection and encouragement for the community, so it is hoped that it can contribute to creating a more supportive environment that is aware of the importance of mental health.*

Keywords: *podcast, mental health, interpersonal communication, transcendental communication, *SoulTalk**

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan isu krusial di kalangan masyarakat, namun akses terhadap informasi yang edukatif dan suportif masih terbatas. *Podcast SoulTalk* diciptakan sebagai alternatif solusi dalam menyajikan informasi kesehatan mental secara ringan, interaktif, dan mudah diakses. Tujuan penciptaan *podcast* ini adalah memberikan ruang diskusi yang inklusif mengenai kesehatan mental, mengedukasi pendengar dengan narasi berbasis pengalaman serta wawasan dari ahli, serta membangun kesadaran akan pentingnya kesejahteraan psikologis. Proses produksi dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu riset topik dan audiens, perencanaan konsep, penyusunan naskah, rekaman, editing, serta distribusi melalui platform digital seperti Spotify dan YouTube. Setiap episode dikemas dengan pendekatan komunikasi interpersonal dan transendental guna menciptakan keterhubungan emosional yang lebih mendalam dengan pendengar. Hasil dari proyek ini menunjukkan bahwa *SoulTalk* telah berfungsi sebagai media komunikasi mengenai pentingnya kesehatan mental. Konten *podcast SoulTalk* juga bisa dinikmati oleh berbagai kalangan usia karena pembawaan yang ringan

CARAKA: Indonesia Journal of Communication, vol. 6(1), 2025, 74-85

dengan pendekatan naratif dan reflektif. Kesimpulannya, SoulTalk tidak hanya berfungsi sebagai sarana edukasi, tetapi juga menjadi media refleksi dan penyemangat bagi masyarakat, sehingga diharapkan dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang lebih suportif yang sadar akan pentingnya kesehatan mental.

Kata kunci: podcast, kesehatan mental, komunikasi interpersonal, komunikasi transendental, SoulTalk.

Author's email correspondent: hasnahaq21001@mail.unpad.ac.id
The author declares that she/he has no conflict of interest in the research and publication of this manuscript
Copyright © 2025 (Hasnahaq Nooril Huda) Licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 (CC BY-SA 4.0) Available at http://caraka.web.id
Submitted: 7/05/2025 ; Revised: 16/05/2025; Accepted: 18/05/2025

PENDAHULUAN

Dalam era digital yang semakin berkembang, media komunikasi memiliki peran penting dalam membentuk pola pikir dan kesadaran masyarakat terhadap berbagai isu sosial. Menurut Griffin (2010), media massa memiliki kemampuan untuk menggeser agenda berita mereka ke dalam agenda publik. Pemahaman ini menjelaskan bahwa media massa memiliki kekuatan untuk memengaruhi bahkan membentuk cara berpikir masyarakat yang terpapar informasi. McCombs dan Shaw lebih lanjut menjelaskan, media memiliki kemampuan untuk membuat orang menilai sesuatu yang penting berdasarkan apa yang dikatakan media, dengan kata lain, kita menghargai apa yang dianggap penting oleh media.

Kesehatan mental merupakan salah satu contoh isu sosial yang semakin mendapatkan perhatian di masyarakat. Dikutip dari Utsman Najati dalam Iredho Fani Reza (2015), menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental adalah kemampuan adaptasi seseorang dengan dirinya sendiri dan dengan alam sekitar secara umum, sehingga merasakan senang, bahagia, hidup dengan lapang, berperilaku sosial secara normal, serta mampu menghadapi dan menerima berbagai kenyataan hidup. Isu ini semakin ramai dibicarakan terutama dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

Bahkan pada tahun 2024, diperkirakan jumlah penderita masalah kesehatan mental di Indonesia mencapai 3,24 juta orang. Peningkatan jumlah pengidap penyakit mental ini memasuki berbagai kalangan usia, tidak hanya remaja (UMM, 2024). Meningkatnya populasi yang mengalami gangguan mental disebabkan oleh berbagai faktor. Menurut Deliviana dalam era modern yang dipenuhi dengan tekanan dan tuntutan, banyak individu mengalami tingkat stres yang tinggi, kecemasan, dan bahkan gangguan mental seperti depresi (Ramdani et al., 2024).

Generasi Z adalah generasi yang dari lahir berinteraksi dengan kemajuan teknologi. Pengasuhan mereka bahkan banyak dibantu oleh teknologi dan internet. Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh American Psychological Association (APA), Generasi Z memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada generasi lainnya. Dikatakan hanya ada 45% Generasi Z yang memiliki kesehatan mental baik atau sangat baik.

Selain itu, Generasi Z juga lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, bipolar, dan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (Thahir et al., 2023). Namun, dibalik keterampilan teknologi dan koneksi sosial, mereka secara berlebihan dapat

memicu ketergantungan serta menimbulkan efek negatif terhadap kesehatan fisik dan mental. Selain itu, eksposur terhadap media sosial juga membawa risiko terhadap kesehatan mental dan tekanan sosial (Thahir et al., 2023). Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk memiliki strategi dan dukungan yang tepat dalam mengatasi tantangan ini (Thahir et al., 2023).

Fenomena ini menarik perhatian peneliti yang tumbuh di tengah arus informasi dan perubahan sosial, untuk menciptakan ruang komunikasi yang nyaman bagi individu dalam memahami dan mengelola kesehatan mental. Salah satunya adalah dengan menyediakan media komunikasi yang digemari, yaitu Podcast. Podcast sendiri menurut Merriam Webster, adalah suatu program melalui internet berupa audio yang dilampirkan ke RSS (Really Simple Syndication), atau sebuah digital data media *series* yang didistribusikan oleh internet untuk pemutar media portable dan komputer. Menurut Bonini secara sederhana, Podcast diartikan sebagai teknologi yang digunakan untuk mendistribusikan, menerima dan mendengarkan konten secara *audio on demand* yang diproduksi oleh profesional maupun radio amatir (Septarina, 2021).

Merespon kondisi di atas maka, peneliti membuat podcast "*SoulTalk*" untuk menyediakan ruang diskusi terbuka tentang edukasi kesehatan mental. Podcast ini dibuat karena perubahan pola konsumsi media, tingginya kasus gangguan kesehatan mental, dan sifat *podcast* yang *accessible*, *personal*, serta tidak terbatas ruang dan waktu. Podcast ini sebagai wadah edukasi terkait kesehatan mental yang menyediakan pembahasan dari dua sisi yaitu dari sisi psikologis dan spiritualitas.

Dari pembahasan ini diharapkan akan membuka pikiran audiens bahwa psikologis dan spiritualitas sangat berkaitan. Bahwa keterhubungan dengan Tuhan dan hubungan yang sehat dengan sesama dapat memperkuat ketahanan psikologis seseorang. *Podcast* ini juga mengangkat pengalaman pribadi yang penuh makna dan menjadikannya cermin untuk pendengar agar lebih mengenali, memahami, dan menerima diri mereka sendiri. Diharapkan, "*SoulTalk*" dapat memberikan kontribusi dalam menciptakan lingkungan yang lebih suportif yang sadar akan pentingnya kesehatan mental.

KERANGKA TEORI

Komunikasi dalam bahasa Inggris "*communication*", berasal dari bahasa Latin "*communicatus*" yang mempunyai arti berbagi atau menjadi milik bersama. Komunikasi diartikan sebagai proses *sharing* di antara pihak-pihak yang melakukan aktivitas komunikasi tersebut. Menurut Lexicographer, komunikasi adalah upaya yang bertujuan berbagi untuk mencapai kebersamaan. Jika dua orang berkomunikasi maka pemahaman yang sama terhadap pesan yang saling dipertukarkan adalah tujuan yang diinginkan oleh keduanya (Damayani Pohan & Fitria, 2021).

Definisi komunikasi menurut beberapa ahli itu sendiri salah satunya adalah J.A Devito mengartikan bahwa komunikasi merupakan suatu tindakan oleh satu orang atau lebih yang mengirim dan menerima pesan yang terdistorsi oleh gangguan terjadi dalam satu konteks tertentu, mempunyai pengaruh tertentu dan ada kesempatan untuk melakukan umpan balik (Damayani Pohan & Fitria, 2021). Komunikasi adalah proses menukar informasi dan perasaan diantara dua orang atau lebih dan penting bagi manajemen efektif (Syaroh & Lubis, 2020).

Informasi adalah sekumpulan data atau fakta yang telah diproses dan diolah sedemikian rupa sehingga menghasilkan sesuatu yang bisa dipahami dan memberikan manfaat bagi penerimanya. Data dan fakta adalah "bahan baku" informasi, tetapi tidak

semuanya bisa diolah menjadi informasi. Istilah “informasi” berasal dari bahasa Perancis kuno, “*informacion*,” yang mengambil dari bahasa Latin, *informare* yang artinya “aktivitas dalam pengetahuan yang dikomunikasikan”. Azhar Susanto mendefinisikan informasi sebagai hasil pengolahan data. Data yang dihasilkan tersebut memberikan arti dan manfaat tertentu bagi orang yang menerimanya (Effendy et al., 2023).

Menurut Notoatmodjo dalam Effendy (2023), semakin banyak informasi dapat memengaruhi atau menambah pengetahuan seseorang dan dengan pengetahuan menimbulkan kesadaran yang akhirnya seseorang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. Informasi berperan sebagai sumber pengetahuan yang membantu masyarakat memahami peristiwa, inovasi, dan hubungan sosial. Selain itu, informasi juga berfungsi sebagai hiburan melalui media elektronik dan cetak, yang dapat mengalihkan perhatian serta meredakan ketegangan sosial. Tak hanya itu, informasi memiliki fungsi memengaruhi, seperti mengubah sikap, memperkenalkan etika, dan menggerakkan seseorang.

Sementara itu, istilah media berasal dari bahasa latin yang merupakan bentuk jamak dari “*medium*” yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar (Sapriyah, 2019). *Association for Education and Communication Technology* (AECT) mengartikan media sebagai segala bentuk yang digunakan untuk proses penyaluran informasi. Sedangkan *National Education Association* (NEA) mengartikan media sebagai segala benda yang dapat dimanipulasikan, dilihat, didengar, dibaca, atau dibicarakan beserta instrumen yang digunakan untuk kegiatan tersebut.

Klasifikasi media dilihat dari jenisnya. Media dibagi kedalam: (1) Media Audio, yaitu media yang hanya dapat didengar, atau media yang hanya memiliki unsur suara, seperti radio, kaset, dan rekaman suara; (2) Media Visual, yaitu media yang hanya dapat dilihat saja atau dengan kata lain hanya menggunakan satu indera, yaitu indera penglihatan dan tidak mengandung unsur suara. Seperti lukisan, foto, dan berbagai bahan yang dicetak; (3) Media Audio Visual, yaitu jenis media yang selain mengandung unsur suara juga memiliki unsur gambar yang dapat dilihat, seperti video, dan berbagai ukuran film.

Media Audio. Menurut Yudhi Munadi, media audio adalah media yang hanya melibatkan indera pendengaran dan hanya mampu memanipulasi kemampuan suara semata” (Azma et al., 2014). Pendapat yang hampir serupa juga diungkapkan oleh Rudi Susilana dan Cepi Riyan bahwa: “Media audio adalah media yang penyampaian pesannya hanya dapat diterima oleh indera pendengaran” (Azma et al., 2014). Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa media audio adalah media yang melibatkan indera pendengaran dalam penggunaannya sehingga dengan media audio dapat memudahkan penyampaian materi, sehingga audiens dapat mendengarkan dan memahami isi materi secara langsung tanpa perlu membaca sambil memproses maknanya.

Podcast. Menurut Muslimah (2022), Podcast merupakan media konvergensi digital berbasis audio yang bisa membawakan informasi-informasi kepada publik baik itu hiburan sampai ke informasi penting (Hamid et al., 2024). Podcast merupakan gabungan dari kata “*pod*” yang berarti “*playable on demand*” (dimainkan atas permintaan) dan “*broadcasting*” (penyiaran).

Istilah platform podcast mengemuka dalam laporan The Guardian. Pada tahun 2004, jurnalis media tersebut, Ben Hammersley menyebutkan kata podcast sebagai singkatan dari *play-ondemand* dan broadcast (Muslimah, 2022). Pendengar radio cukup menyalakan siaran tanpa memilih konten tertentu, sementara pendengar podcast lebih aktif dalam

menentukan apa yang ingin mereka dengar. Podcast memberikan kebebasan dalam pemilihan konten dan platform, sehingga keterlibatan pendengar lebih tinggi dibandingkan radio. Mereka memiliki kebebasan dan keterlibatan dalam pemilihan konten yang akan didengar (Imarshan, 2021).

Langkah Penciptaan Podcast

Untuk menghasilkan Podcast yang baik dan menarik, ada beberapa langkah untuk pembuatannya. Proses yang dilakukan antara lain Pra Produksi, Produksi, dan Pasca Produksi (Kasatriyanto et al., 2021). Menurut Riyadi Nugroho, pra produksi adalah sebuah tahap dimana persiapan sebelum kegiatan yang mau di produksi, seperti pembuatan naskah, skenario, hingga *script* sebagai penunjang dalam ide pertama (Nasution et al., 2023). Pada tahap pra-produksi dilakukan proses *brainstorming* ide produksi podcast, diantaranya: *platform* yang akan digunakan sebagai media penyalur podcast, nama podcast, tema yang diangkat, karakteristik, segmentasi, konsep (layout studio), narasumber dan *MC/host*.

Tahap selanjutnya yaitu tahap produksi ide, dijalankan menjadi sebuah karya (Nasution et al., 2023) atau yang dimaksud dengan tahapan kegiatan *shooting*/pembuatan konten podcast dilakukan. Produksi ini juga dibuat dengan cara bertahap-tahap sesuai dengan konsep yang telah disediakan. Dalam proses produksi podcast ini baik *host* dan narasumber hadir untuk melakukan pengambilan gambar dan suara untuk menghasilkan “produk” podcast. Langkah terakhir adalah pasca produksi, pasca produksi adalah penyelesaian terakhir dari ide yang telah dituangkan serta telah diaplikasikan (Nasution et al., 2023). Bisa dikatakan, proses inilah yang menjadi titik terakhir dalam menyelesaikan program sebelum ditayangkan yaitu *editing*. Bahan yang digunakan untuk proses evaluasi konten podcast ini diambil dari dalam (masukan dari tim produksi) dan juga dari luar (*feedback* dari penonton, dilihat dari jumlah ditonton dan komentar).

Penyebaran Podcast

Perkembangan podcast audio maupun audiovisual di Indonesia tergolong signifikan. Spotify sebagai salah satu platform penyedia konten podcast menyebutkan, sejak dirilis tahun 2019, konsumsi podcast di Indonesia mengalami peningkatan hingga lima kali lipat dalam tiga tahun terakhir. Per 1 November 2022, Indonesia menempati 10 besar negara dengan pendengar podcast terbanyak secara global (Kemenparekraf, 2023). Saat ini podcast mengalami transformasi yang menarik yakni menciptakan konsep podcast audio visual yang banyak ditemukan di platform Youtube.

Youtube merupakan media sosial yang digunakan untuk meng-*upload* video, menonton berbagai video, dan juga bisa berbagi video yang bisa dilihat oleh semua orang (Ismatul Maula Hikmah et al., 2024). Di Indonesia, Youtube banyak dikonsumsi dengan total pemakai hingga 139 juta penduduk atau 50 persen dari keseluruhan penduduk tahun 2022 (Ismatul Maula Hikmah et al., 2024). Menurut Pambudi dalam Ismatul Maula Hikmah (2024), anak muda menggunakan Youtube untuk menonton podcast, mendengarkan lagu, menonton film, menonton video musik, mencari berita, dan menonton video tutorial. Dari data di atas Spotify dan Youtube merupakan platform sangat relevan untuk penyebaran konten podcast.

Langkah Penciptaan Podcast

Untuk menghasilkan Podcast yang baik dan menarik, ada beberapa langkah pembuatannya. Proses yang dilakukan antara lain Pra Produksi, Produksi, dan Pasca Produksi

(Kasatriyanto et al., 2021). Pra produksi adalah sebuah tahap di mana persiapan sebelum kegiatan yang mau di produksi, seperti pembuatan naskah, skenario, hingga *script* sebagai penunjang dalam ide pertama (Nasution et al., 2023). Pada tahap pra-produksi dilakukan proses *brainstorming* ide produksi podcast, diantaranya: platform yang akan digunakan sebagai media penyalur podcast, nama podcast, tema yang diangkat, karakteristik, segmentasi, konsep (layout studio), narasumber dan mc/host.

Tahap selanjutnya yaitu tahap produksi ide dijalankan menjadi sebuah karya (Nasution et al., 2023) atau yang dimaksud dengan tahapan kegiatan *shooting*/pembuatan konten podcast dilakukan. Produksi ini juga dibuat dengan cara bertahap-tahap sesuai dengan konsep yang telah disediakan. Dalam proses produksi podcast, baik *host* dan narasumber hadir untuk melakukan pengambilan gambar dan suara untuk menghasilkan “produk” podcast itu sendiri.

Langkah terakhir adalah pasca produksi, yaitu penyelesaian terakhir dari ide yang telah dituangkan serta telah diaplikasikan (Nasution et al., 2023). Proses ini menjadi titik akhir dalam menyelesaikan program sebelum *editing*. Bahan yang digunakan untuk proses evaluasi konten podcast diambil dari masukan tim produksi dan dari luar (*feedback* dari penonton, dilihat dari jumlah ditonton dan komentar).

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yaitu penelitian dengan tujuan utama memberikan gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif (Purnia et al., 2020). Metode analisis deskriptif dilakukan dengan cara mendeskripsikan fakta-fakta yang kemudian disusul dengan analisis, tidak semata-mata menguraikan, melainkan juga memberikan pemahaman dan penjelasan secukupnya. Analisis tidak hanya sebatas menyajikan fakta, tetapi juga menghubungkan fakta-fakta tersebut dengan kerangka teoretis yang relevan (Bakhrudin All Habsy et al., 2024).

Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi. Menurut Adler & Adler (1987), observasi merupakan salah satu dasar fundamental dari semua metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif, khususnya menyangkut ilmu-ilmu sosial dan perilaku manusia (Hasanah, 2017). Observasi merupakan kegiatan yang melibatkan seluruh kekuatan indera seperti pendengaran, penglihatan, perasa, sentuhan, dan cita rasa berdasarkan pada fakta-fakta peristiwa empiris (Hasanah, 2017).

Tahapan atau proses observasi meliputi: pemilihan (*selection*), pengubahan (*provocation*), pencatatan (*recording*), dan pengkodean (*encoding*). Pemilihan (*selection*) menunjukkan bahwa pengamatan ilmiah mengedit dan memfokuskan pengamatannya secara sengaja atau tidak sengaja. Pemilihan mempengaruhi apa yang diamati, apa yang dicatat, dan apa yang disimpulkan.

Pengubahan (*provocation*), berarti observasi yang dilakukan bersifat aktif, tidak hanya dilakukan secara pasif. Peneliti boleh mengubah perilaku atau suasana tanpa mengganggu kewajaran, kealamiahannya (*naturalness*). Mengubah perilaku berarti dengan kesengajaan mengundang respon tertentu, misalnya mengubah perilaku orang lain dengan menggunakan pengaruh teladan atau keteladanan seseorang pada kondisi tertentu.

Pencatatan (*recording*) adalah upaya merekam kejadian-kejadian menggunakan catatan lapangan, sistem kategori, dan metode-metode lain. Setiap kejadian hendaknya memerlukan pencatatan. Mengamati tanpa diimbangi dengan pencatatan mengakibatkan pengamat lupa terhadap apa yang diamatinya.

Pengkodean (*encoding*) berarti proses menyederhanakan catatan-catatan melalui

metode reduksi. Kegiatan ini dapat dilakukan dengan menghitung frekuensi bermacam perilaku. Rangkaian perilaku dan suasana yang ada, menunjukkan bahwa observasi melakukan serangkaian pengukuran yang berlainan pada perilaku dan suasana. Pengkodean juga dapat dilakukan untuk menyederhanakan pengamatan yang berlangsung secara cepat.

Observasi dilakukan terhadap: (1) Peran dan fungsi podcast: mencakup peranan peneliti dan fungsi media informasi dan edukasi; (2) isi konten podcast dan gaya komunikasi narator/pembicara – termasuk topik pembahasan; (3) Interaksi dengan audiens: berdasarkan komentar, ulasan, dan testimoni yang ditinggalkan di platform seperti Spotify, YouTube, dan Instagram resmi *SoulTalk*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

SoulTalk bukan sekadar media hiburan, melainkan media komunikasi terkait kesehatan mental yang menyentuh aspek personal dan spiritual pendengarnya. Podcast ini sebagai wadah edukasi terkait kesehatan mental yang menyediakan pembahasan dari dua sisi yaitu dari sisi psikologis dan spiritualitas. Dari pembahasan ini diharapkan membuka pikiran audiens bahwa psikologis dan spiritualitas sangat berkaitan. Bahwa keterhubungan dengan Tuhan dan hubungan yang sehat dengan sesama dapat memperkuat ketahanan psikologis seseorang.

Podcast ini juga mengangkat pengalaman pribadi yang penuh makna dan menjadikannya cermin untuk pendengar agar lebih mengenali, memahami, dan menerima diri mereka sendiri. Podcast *SoulTalk* berfungsi sebagai ruang aman bagi refleksi diri, penguatan spiritual, dan pemulihan emosional, khususnya bagi generasi muda yang sedang menghadapi tekanan hidup, *overthinking*, atau permasalahan permasalahan lainnya yang membutuhkan perhatian khusus. Podcast ini membahas hal hal yang berkaitan erat dengan kehidupan kita yang disampaikan dengan gaya bahasa ringan, informatif dan dipahami oleh semua generasi.

SoulTalk tidak hanya berfungsi sebagai sarana edukasi, tetapi juga menjadi media refleksi dan penyemangat bagi masyarakat, sehingga diharapkan dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang lebih suportif yang sadar akan pentingnya kesehatan mental.

Podcast ini ditayangkan melalui platform Spotify dan YouTube, dengan masing-masing episode memiliki durasi antara 20 hingga 25 menit. Karya ini terdiri atas satu episode pembuka dan tiga episode utama yang dirancang dengan pendekatan komunikasi interpersonal dan transendental. Podcast ini terdiri dari empat episode, masing-masing membahas topik berbeda seperti: (1) Prolog; (2) *Inner Peace: Membangun Mental Sehat*; (3) Spiritualitas dan Komunikasi: Kunci Harmoni Jiwa; (4) Mental di Balik Popularitas.

Setiap episode menghadirkan tema yang berbeda namun terhubung secara naratif, yaitu mengenali kondisi emosional diri sendiri, memahami tekanan yang muncul di kehidupan, cara-cara sederhana membangun ketenangan batin. *SoulTalk* juga mengajak pendengar menyadari bahwa kesehatan mental tidak hanya tentang pikiran dan perasaan, tetapi juga keterhubungan spiritual. Podcast ini menggunakan gaya bertutur yang tenang, jujur, dan personal, dengan tujuan membangun keterhubungan emosional antara pembicara dan pendengar, serta memberikan ruang refleksi bagi audiens untuk memahami kondisi mental mereka secara lebih dalam.

Dalam Episode 1, makna yang disampaikan adalah pentingnya *inner peace* atau ketenangan batin sebagai fondasi kesehatan mental, yang bisa dibangun melalui rutinitas sederhana dan pengenalan diri. Pada Episode 2, nilai spiritualitas dan komunikasi menjadi elemen penting yang membangun harmoni jiwa; bahwa keterhubungan dengan Tuhan dan hubungan yang sehat dengan sesama dapat memperkuat ketahanan psikologis seseorang.

Sementara itu, Episode 3 membawa refleksi tentang bagaimana kondisi mental dibalik popularitas seorang *public figure* yang nyatanya tidak selalu sama dengan apa yang kita lihat di layar kaca atau media sosial. Ternyata banyak sekali tekanan yang dirasakan oleh seorang *public figure* tetapi cara mereka menghadapi setiap masalahnya yang bisa ikuti caranya.

Sejak peluncuran podcast SoulTalk di platform Spotify dan Youtube, konten podcast ini mendapatkan respons positif dari para pendengar yang merasa memiliki keterhubungan emosional dengan narasi yang disampaikan. Melalui format wawancara yang dilakukan dengan *host* dan narasumber yang relevan, *SoulTalk* berhasil membangun ruang aman secara virtual bagi para pendengarnya untuk memahami, mengenali, dan belajar tentang kondisi mental mereka.

Berikut adalah rincian dari hasil analitik hasil konten podcast SoulTalk di Platform Youtube dan Spotify.

Tabel 1: Rincian Hasil Analitik Konten Podcast SoulTalk

Kategori		Youtube	Spotify
Tayangan	Episode Prolog	155	18
	Episode 1	467	8
	Episode 2	669	6
	Episode 3	1.205	15
Total Tayangan		2.496	47
Total Komentar		205	-
Total Like		372	-
Usia Audiens		25 - 34 Tahun	23 - 27 Tahun
Jenis Kelamin Audiens	Perempuan	63%	88,6 %
	Laki Laki	37%	9,1 %

(Sumber: Olahan Peneliti, 2025)

Dalam produksi podcast *SoulTalk*, peneliti berperan sebagai produser, host utama, dan editor. Tanggung jawab mencakup seluruh proses, dari perancangan konsep hingga distribusi. Pada tahap pra-produksi, peneliti merancang tema, konsep, nama acara, karakteristik pembawaan, memilih platform distribusi, menentukan target audiens, membuat logo, serta memilih narasumber. Saat produksi, peneliti merekam audio menggunakan Saramonic Blink 500 Receiver, yang menghasilkan kualitas suara lebih baik dari mikrofon bawaan kamera dan mampu merekam dari segala arah tanpa delay. Pada tahap pasca-produksi, peneliti mengedit audio menggunakan Audacity untuk menghasilkan suara yang jernih dan nyaman didengar. Hasil akhir diunggah ke Spotify melalui Spotify for Creators dan YouTube melalui akun pribadi. Peran ini mencerminkan keterlibatan peneliti sebagai pengelola penuh proses komunikasi dan distribusi konten.

Sebagai mana dijelaskan oleh Kasatriyanto (2021), proses yang dilakukan antara lain: Pra Produksi, Produksi, dan Pasca Produksi. Hal ini tampak dalam proses pembuatan konten podcast *SoulTalk* yang melakukan 3 tahap itu dengan peran peneliti sebagai produser, host utama, sekaligus editing yang dilakukan dalam semua tahap pembuatan podcast *SoulTalk*.

Fungsi Podcast SoulTalk

SoulTalk bukan hanya media hiburan, tetapi juga sarana informasi dan edukasi seputar kesehatan mental yang menyentuh aspek personal dan spiritual. Sebagai media informasi, *SoulTalk* menyampaikan topik-topik emosional dan relevan dengan pendekatan hangat dan dekat, sehingga mudah dipahami dan bermanfaat bagi pendengarnya. Sedangkan media edukasi atau biasa disebut media pembelajaran, menurut Gerlach & Ely dalam Rayandra Asyhar dalam Putra (2017) memiliki cakupan yang sangat luas, yaitu termasuk manusia, materi atau kajian yang membangun suatu kondisi yang membuat peserta didik mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan atau sikap.

Menurut Suryanto dalam Sari Wuriyaningrum (2022) penyampaian pesan harus informatif. Pesan yang disampaikan memiliki tujuan untuk memberikan keterangan berupa data dan fakta, kemudian penerima pesan mengambil kesimpulan dan keputusan sendiri. Media edukasi adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan sehingga dapat merangsang perhatian, minat, pikiran, dan perasaan pebelajar dalam kegiatan belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu (Gawise et al., 2022). Hal ini dibuktikan bahwa *SoulTalk* berfungsi sebagai media informasi dan edukasi terkait kesehatan mental karena menyajikan topik-topik relevan dan ilmu terkait kesehatan mental yang disampaikan oleh narasumber untuk bisa memahami diri sendiri, menerima emosi, dan menemukan makna melalui pengalaman hidup.

Eksplorasi Topik Masing Masing Episode SoulTalk

SoulTalk menyajikan informasi seputar kesehatan mental sebagai isu penting yang menyentuh semua generasi, dengan pendekatan empati dan kesadaran diri. Podcast ini menekankan bahwa menjaga kesehatan mental bukan soal “terlihat kuat,” melainkan keberanian mengenali emosi dan kerentanan.

Episode 1 membahas pentingnya *inner peace* sebagai dasar kesehatan mental melalui rutinitas dan pengenalan diri. Episode 2 mengangkat peran spiritualitas dan komunikasi dalam membangun ketahanan psikologis. Episode 3 menyoroti tekanan mental dibalik popularitas *public figure*, serta cara mereka menghadapinya. Dengan menggabungkan komunikasi interpersonal dan transendental, *SoulTalk* menyampaikan, kebahagiaan sejati berasal dari dalam diri, hubungan sehat, dan ikatan spiritual. Materi disampaikan dengan bahasa ringan dan *relatable*, *podcast* ini menjadi ruang aman dan sarana edukatif, khususnya bagi Generasi Z.

Pemilihan Narasumber Podcast SoulTalk

Pemilihan narasumber *SoulTalk* dilakukan berdasarkan tema tiap episode, seperti kesehatan mental, hubungan spiritual, dan cara menghadapi masalah. Narasumber dipilih tidak hanya karena pemahaman substansi, tetapi juga karena kemampuan menyampaikan pesan dengan empati dan kedekatan emosional. Mengingat audiens utamanya adalah generasi muda, narasumber yang komunikatif, *relatable*, dan tidak menggurui menjadi prioritas. Kredibilitas narasumber dinilai sangat penting agar pesan yang disampaikan memiliki otentisitas, bukan hanya wacana kosong atau sekadar opini personal. Salah satu variabel penting yang mempengaruhi perubahan sikap penerima pesan adalah kredibilitas komunikatornya. Orang yang menyampaikan pesan yaitu komunikator turut menentukan berhasilnya komunikasi (Siagian, 2012). Dalam hubungan ini faktor sumber kredibilitas

Analisis Berdasarkan Media Penayangan

Sejak peluncuran podcast *SoulTalk* di platform Spotify dan Youtube, konten podcast ini mendapatkan respons positif dari para pendengar. Melalui format wawancara yang dilakukan dengan *host* dan narasumber yang relevan, *SoulTalk* sebagai berhasil media komunikasi mengenai pentingnya kesehatan mental.

Hasil analitik menunjukkan *SoulTalk* lebih banyak diakses melalui YouTube (2.496 tayangan) dibanding Spotify (47 tayangan). Hal ini menunjukkan preferensi masyarakat terhadap platform yang lebih umum dan mudah diakses tanpa harus login khusus, seperti YouTube. Meskipun konten bersifat audio, daya tarik YouTube tetap tinggi sebagaimana dongeng audio atau audiobook. Hal ini sesuai dengan pendapat Pambudi dalam Ismatul Maula Hikmah (2024).

Kebanyakan anak muda sekarang menggunakan youtube untuk menonton podcast, mendengarkan lagu, menonton film, menonton video musik, mencari berita terkini dan aktual, dan menonton video tutorial. Berdasarkan temuan ini, konten mendatang akan dikembangkan dalam format audiovisual untuk meningkatkan *engagement* melalui elemen visual dan ekspresi non-verbal yang relevan bagi generasi digital.

Analisis Berdasarkan Episode

Episode “Mental di Balik Popularitas” menjadi episode terpopuler dengan 1.205 tayangan di YouTube dan 15 tayangan di Spotify. Daya tarik kuat berasal dari narasumber publik figur (Sarah Saputri) yang membagikan pengalaman pribadi secara jujur dan hangat. Penggunaan selebritis bertujuan untuk memperoleh perhatian dari masyarakat yang pada akhirnya akan mendatangkan tanggapan positif (Fanggidae et al., 2020). Hal ini dibuktikan dari banyaknya penonton podcast *SoulTalk* di Youtube dan Spotify pada episode 3 yang mengangkat *public figure*. Ke depan, pendekatan ini akan diperkuat dengan menghadirkan lebih banyak tokoh publik yang membahas isu kesehatan mental dari sudut pandang personal.

Analisis Berdasarkan Usia Audiens

Meskipun ditujukan untuk Gen Z, audiens *SoulTalk* ternyata berasal dari berbagai generasi, khususnya Gen Y (25–34 tahun) di YouTube dan Gen Z (23–27 tahun) di Spotify. Hal ini menunjukkan topik kesehatan mental resonan lintas usia karena gaya tutur naratif dan reflektif menjadi kekuatan yang mengikat audiens dari semua kalangan, khususnya bagi milenial.

Thomas Curran dan Andrew P. Hill meneliti lebih jauh mengenai fenomena ini dan menemukan fakta menarik. Dalam artikel yang dipublikasikan *Psychological Bulletin*, mereka menyatakan bahwa Generasi Milenial lebih gampang merasa depresi. Hal itu yang mungkin menjadi daya tarik tersendiri bagi Generasi Milenial (Halodoc, 2018). Konten ke depan akan disesuaikan dengan topik yang relevan bagi Generasi Milenial atau Gen Y seperti tekanan kerja, hubungan, dan konsumtivisme namun tetap mudah dipahami lintas generasi.

Analisis Berdasarkan Jenis Kelamin Audiens

Audiens *SoulTalk* mayoritas perempuan (YouTube 63%, Spotify 88,6 Hal ini sejalan dengan penelitian Nasrani tahun 2015 yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Saptaning Wilujeng et al., 2023). Ini menjadi potensi besar untuk menghadirkan lebih banyak topik yang relevan bagi perempuan

seperti *self-care*, *parenting*, relasi, dan isu emosional lainnya. Pendekatan naratif dan narasumber perempuan juga akan diperbanyak untuk memperkuat keterikatan dengan audiens utama.

KESIMPULAN

Podcast SoulTalk telah berhasil diwujudkan sesuai dengan harapan awal. Peneliti menarik beberapa hasil kesimpulan yaitu:

(1) Peneliti memegang peran penting dalam seluruh proses produksi podcast *SoulTalk* mulai dari konsep hingga distribusi. *SoulTalk* berfungsi sebagai media edukasi berbasis audio dan refleksi yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritualitas untuk mendukung kesehatan mental;

(2) *SoulTalk* mengangkat topik kesehatan mental dari sisi psikologis dan spiritualitas dengan pendekatan reflektif dan komunikatif. Narasumber dipilih sesuai tema untuk memastikan pesan yang disampaikan relevan, kredibel, dan menyentuh para audiens;

(3) Hasil evaluasi terhadap media penayangan menunjukkan bahwa podcast *SoulTalk* berhasil menjangkau audiens secara signifikan di platform YouTube dibandingkan di Spotify dengan total 2.496 tayangan, sedangkan di Spotify hanya 47 tayangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Effendy, E., Siregar, E. A., Fitri, P. C., & Damanik, I.A.S. (2023). Mengenal Sistem Informasi Manajemen Dakwah (Pengertian Sistem, Karakteristik Sistem). *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 4343–4349. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.14061>
- Gawise, G., Nurmaya, G. A. L., Jamin, M. V., & Azizah, F. N. (2022). Peranan Media Pembelajaran dalam Penguatan Pembelajaran Pendidikan Kewarganegaraan di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3). <https://doi.org/10.31004/Edukatif.V4i3.2669>
- Habsy, B.A., A'yun, S.Q., Widyanika, I., Anwar, N.R., Firdaus, E.R., et al. (2024). Manajemen Pengumpulan Data. *Jurnal Mahasiswa Kreatif*, 2(6), 34–46. <https://doi.org/10.59581/jmk-widyakarya.v2i6.4232>
- Hasanah, H. (2017). Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial). *At-Taqaddum*, 8(1). <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>
- Hamid, I., Yudhapramesti, P., & Nusantara Bakry, G. (2024). Mengukur Keseimbangan Konten Podcast Bocor Alus Politik Tempo dalam Membahas Isu Pemilu Presiden 2024. *CARAKA: Indonesia Journal of Communication*. 5(2), 166–179. <https://doi.org/10.25008/caraka>
- Hikmah, I.M., Rusnawati, R., Galingging, N.S., Fajarwati, K.N. (2024). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Komunikasi Massa di Kalangan Pelajar. *Filosofi: Publikasi Ilmu Komunikasi, Desain, Seni Budaya*, 1(2), 78–91. <https://doi.org/10.62383/filosofi.v1i2.72>
- Imarshan, I. (2021). Popularitas Podcast Sebagai Pilihan Sumber Informasi Bagi Masyarakat Sejak Pandemi Covid-19. *Perspektif Komunikasi: Jurnal Ilmu Komunikasi Politik dan Komunikasi Bisnis*, 5(2), 213-221. <https://doi.org/10.24853/pk.5.2.213-221>
- Kawari, A., Kartono. (2014). Penggunaan Media Audio Untuk Meningkatkan Kemampuan Menyimak di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 3(9), 1-11.
- Kemendikbud. (2023). *Perkembangan Tren Podcast di Indonesia yang Terus Meningkat*. <https://kemendikbud.go.id/ragam-ekonomi-kreatif/perkembangan-tren-podcast-di-indonesia-yang-terus-meningkat>

- CARAKA: Indonesia Journal of Communication, vol. 6(1), 2025, 74-85
 kreatif/perkembangan-tren-podcast-di-indonesia-yang-terus-meningkat
- Lubis, M.S.I. (2020). Komunikasi Antarpribadi Guru Dan Siswa dalam Mencegah Kenakalan Remaja. *Jurnal Network Media*, 3(1), 95-101.
- Muslimah, F. (2022). Podcast Sebagai Media Alternatif Praktik Jurnalistik Radio oleh Tempo. *Jurnal Studi Jurnalistik*, 4(1), 13-29. <https://doi.org/10.15408/jsj.v4i1.25847>
- Nasution, A., Mulyani, S., Shahri Maulana, A., & Rizky Silvana, F. (2023). Perencanaan dan Pengendalian Program Markombur di TVRI Sumatera Utara. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Sosial*, 1(2), 60-65.
- Pohan, D., Fitria, U. S. (2021). Jenis Jenis Komunikasi. *Cybernetics: Journal Educational Research and Social Studies*, 2(3), 29-37. <http://pusdikra-publishing.com/index.php/jrss>
- Purnia, D. S., Muhajir, H., Adiwisatra, M. F., & Supriadi, D. (2020). Pengukuran Kesenjangan Digital Menggunakan Metode Deskriptif Berbasis Website. *Jurnal Sains dan Manajemen*, 8(2), 79-92.
- Putra, M. I., Ariawan, K. U., & Sutaya, I. W. (2017). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Camtasia Studio Video Cd Interaktif Multimedia Untuk Mata Pelajaran Pemrograman Web Di Jurusan Multimedia Smk Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Pendidikan Teknik Elektro Undiksha*, 6(1), 1-8.
- Ramdani, R. F., Herlambang, A. D., Falhadi, M. M., Fadilah, M. Z., Turnip, C. E. L., & Mulyana, A. (2024). Membangun Kesejahteraan Pikiran untuk Kesehatan Mental Melalui Gaya Hidup Sehat dan Olahraga. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2928–2936. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1186>
- Rages, W., Rahman, P.E., & Lutfi. M.H, (2020). Analisis Pendapat Siswa Tentang Pembelajaran Berbasis Media Televisi Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Perseda: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. 3(2), 99-104.
- Sapriyah. (2019). Media Pembelajaran Dalam Proses Belajar Mengajar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP* 2(1), 470–477.
- Siagian, H. F. (2015). Pengaruh Kredibilitas Komunikator Politik untuk Mendapatkan Dukungan Khalayak dalam Pemilihan Umum. *Jurnal Dakwah Tabligh*, 13(2), 281–291. <https://doi.org/10.24252/jdt.v13i2.310>
- Thahir, F. A., Hajarini, F. A., Nasution, K., Harahap, T. N., Wulandari, V., Estate, M. (2023). Kesehatan Mental di Era Generasi Z dalam Studi Kasus SMP Negeri 36 Medan. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 1(1), 223-231.
- Wilujeng, C., Habibie, I., & Ventyaningsih, A. (2023). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*, 3(1), 6-11. doi:<http://dx.doi.org/10.20961/ssj.v3i1.69257>