



Analisis Isi Mengenai Kesehatan Jiwa Dalam Podcast Raditya Dika Di Media Sosial Youtube

Arfian Suryasuciramdhan¹, Risti Septyani², Ika Choirunnissa³, Fadiyah Cahya Amelia⁴,
Mario Maulana⁵.

¹⁻⁵ Universitas Bina Bangsa, Serang

Korespondensi penulis ; arfianbinabanga@gmail.com¹, ristisept30@gmail.com², Ikachn.16@gmail.com³,
fadiyahcahyaamelia@gmail.com⁴, mariomaulana84@gmail.com⁵

Abstract: *This study is qualitative, with one interviewee. The results of this study show that the podcast audience of Raditya Dika's YouTube account has sufficient thoughts and a good understanding of the various mental health issues discussed by Dr Jiemi Ardian, SpKJ. Mental health in each individual cannot be generalised. This condition makes the urgency of mental health discussions that lead to how to empower individuals, families, and communities to be able to find, maintain, and optimise their mental health conditions in dealing with everyday life. The knowledge and behaviour of most viewers of YouTube account users who can pay attention to all information through digital media, where most of them are Raditya Dika's YouTube subscribers who are relatively young. This study aims to determine the content of mental health content messages on Raditya Dika's YouTube account. What is expected from this content is that the audience can care about anticipating and preventing triggers for mental health disorders.*

Keywords: *Mental health, Psychiatrist, Teenager*

Abstrak. Penelitian ini bersifat kualitatif, dengan satu orang yang diwawancarai. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa audiens podcast akun YouTube Raditya Dika memiliki pemikiran yang cukup dan pemahaman yang baik tentang berbagai masalah kesehatan mental yang dibahas oleh Dr Jiemi Ardian, SpKJ. Kesehatan mental pada setiap individu tidak dapat digeneralisasi. Kondisi ini menjadikan urgensi diskusi kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga, dan masyarakat untuk dapat menemukan, memelihara, dan mengoptimalkan kondisi kesehatan mental mereka dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Pengetahuan dan perilaku sebagian besar penonton pengguna akun YouTube yang dapat memperhatikan semua informasi melalui media digital, dimana sebagian besar dari mereka adalah pelanggan YouTube Raditya Dika yang relatif muda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui isi pesan konten kesehatan mental di akun YouTube Raditya Dika. Yang diharapkan dari konten ini adalah penonton dapat peduli untuk mengantisipasi dan mencegah pemicu gangguan kesehatan mental.

Kata Kunci: Kesehatan jiwa, Psikiater, Remaja

PENDAHULUAN

Podcast yang merupakan media berbasis audio yang berisi monolog maupun dialog yang dapat diakses secara digital melalui internet hasil perkembangan dari radio. Perkembangan podcast di Indonesia sendiri cukup pesat. Konsumsi podcast di Indonesia bahkan berkembang lima kali lipat dalam tiga tahun sejak 2019. (Wicaksono, 2023) Podcast merupakan alat yang efektif dalam penyampaian informasi kesehatan jiwa. Dengan memanfaatkan teori komunikasi yang relevan, podcast seperti yang dilakukan oleh Dr. Jiemi dapat memberikan informasi yang bermanfaat, mendukung kesejahteraan mental, dan menjangkau audiens yang luas. Fleksibilitas, aksesibilitas, dan kemampuan untuk membangun

hubungan personal dengan pendengar membuat podcast menjadi medium yang kuat dalam edukasi kesehatan jiwa.

Sebagai platform pembelajaran, YouTube membantu ketersampaian pesan. Snelson (2011) menyatakan bahwa YouTube adalah salah satu platform berbagai video paling populer di internet saat ini. Sebagai situs web berbagai video, youtube memungkinkan pengguna mengunggah, mencari, menonton, berdiskusi, dan berbagi klip video secara gratis. Video-video ini dapat berasal dari film, video klip, dan televisi serta dari pengguna sendiri. Dengan tidak membatasi durasi untuk mengunggah video, YouTube menjadi situs web paling terkenal di dunia untuk penyedia video online. Keuntungan tambahan lainnya adalah YouTube menawarkan layanan gratis yang fokus pada menikmati dan mengakses video-video yang masuk ke sistemnya. Prngguna tidak perlu memiliki akun premium atau membayar sejumlah uang dalam jangka waktu tertentu untuk mengakses video. (Pratiwi & Hapsari, 2020)

Menurut (Notosoedirjo, 2001) istilah “kesehatan mental” berasal dari konsep mental hygiene. Dari segi bahasa mental berasal dari bahasa Yunani, Yang mana pengertiannya sama dengan istilah psyche dalam bahasa latin yang artinya adalah psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi dari segi istilah mental hygiene diartikan sebagai kesehatan mental yang dinamis (dapat berkembang, berlanjut) bukan statis karena menunjukkan adanya sebuah usaha peningkatan. Menurut (Dewi, 2021) kesehatan mental berfungsi dalam memelihara dan mengembangkan kondisi mental individu agar sehat, serta terhindar dari mental illness (sakit mental).

Raditya Dika, seorang komedian, penulis, dan sutradara Indonesia, telah mempopulerkan podcastnya dengan berbagai topik konten yang menarik. Dalam podcastnya, Raditya Dika membagikan pengalaman dan cerita yang inspiratif, serta berbagi humor dan komedi yang membuat pendengar senang. Podcast Raditya Dika sangat diminati di Indonesia, terutama di kalangan generasi muda yang mencari konten yang relevan dan menarik. Dalam podcast Raditya Dika, psikiater dan pakar psikologi Indonesia juga telah berpartisipasi dalam berbagai episode. Mereka membahas berbagai isu psikologis dan kesehatan mental yang relevan dengan kehidupan sehari-hari. Dalam beberapa episode, Raditya Dika juga membahas topik-topik yang lebih spesifik seperti stres, depresi, dan anxiety, serta bagaimana cara mengatasi mereka dengan cara-cara yang efektif. Dengan demikian, Podcast Raditya Dika telah menjadi platform yang sangat berguna bagi Psikiater dan pakar Psikologi Indonesia untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman mereka dengan masyarakat luas. Podcast ini juga telah membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dan

psikologis, serta bagaimana cara mengatasi berbagai masalah psikologis yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. (Michelia & Atmaja, 2023)

METODE

Menurut Moleong (2005:4), pendekatan deskriptif kualitatif adalah metode penelitian dimana data dikumpulkan dalam bentuk kata-kata, gambar-gambar dan bukan angka. Data ini dapat diperoleh dari catatan lapangan, foto, rekaman video, dokumentasi pribadi, catatan, atau memo, dan sumber lain. Dalam penelitian ini, pendekatan deskriptif kualitatif akan digunakan untuk menggambarkan dan memahami peristiwa yang dianggap sebagai penyimpangan sosial. Tujuan dari pendekatan deskriptif kualitatif ini adalah untuk mengkaji dan mengklarifikasi fenomena atau kenyataan yang terjadi di Masyarakat. Tujuan dari pendekatan deskriptif kualitatif untuk menunjukkan apakah pendekatan deskriptif kualitatif dapat digunakan untuk mengidentifikasi dan mengungkapkan apa yang seharusnya terjadi di Masyarakat. Fakta-fakta saat ini dan persepsi Masyarakat menentukan masalah yang sedang diselidiki.

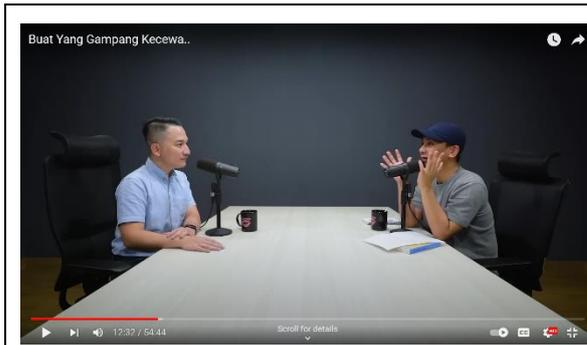
Selain itu, studi kepustakaan mencakup penelitian literatur, buku referensi dan hasil penelitian sebelumnya yang sejenis yang berguna untuk membangun landasan teori tentang masalah yang akan diteliti (Sarwono 2006). Selain itu, Sugiono (2012) menyatakan bahwa studi kepustakaan mencakup Teknik pengumpulan data dengan melakukan penelaahan terhadap berbagai buku, literatur, catatan, dan laporan yang berkaitan dengan masalah yang akan diteliti. (Sugiono, 2016). Peneliti menggunakan metodologi kualitatif, analisis isi, untuk menganalisis konten di akun YouTube Raditya Dika. Tujuan dari metodologi ini adalah untuk memahami fenomena yang terjadi pada subjek yang diteliti, seperti perilaku, persepsi, dan lain-lain. Sehingga mereka dapat memberikan deskripsi lebih lanjut tentang objek yang diteliti. Analisis isi adalah metode yang digunakan untuk menarik kesimpulan dengan menyelidiki karakteristik pesan secara objektif dan sistematis. Unggahan konten YouTube dari akun Raditya Dika yang diunggah pada 6 Mei 2024 adalah subjek penelitian. Metode kualitatif ini digunakan untuk menjelaskan gambaran isi konten yang terdiri dari berbagai jenis masalah kesehatan jiwa yang ditemukan di akun YouTube.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti mengumpulkan data dan dokumentasi untuk penelitian ini. Mengumpulkan cuplikan konten digunakan untuk menyelesaikan penyajian data ini. Selanjutnya, peneliti menyusun unggahan konten berdasarkan tema kesehatan jiwa yang diunggah. Setelah melakukan analisis, peneliti menemukan beberapa kategori kesehatan mental, seperti mengajarkan masalah keluarga dan edukasi tentang anak dalam video pendek berjudul

“Pembahasan pesan” yang diposting oleh akun YouTube Raditya Dika berfokus pada beberapa masalah yang muncul dalam hidup seseorang, seperti trauma masa kecil.

Gambar	Penjelasan
 <p data-bbox="344 719 751 741"><i>Gambar 1. Jenis-jenis permasalahan kejiwaan.</i></p>	<p data-bbox="866 394 1337 528">Pada menit 4.07 Dr. Jiemi Ardian menjelaskan mengenai Attachment issues seperti jatuh cinta, patah hati, dekat tetapi tidak bisa Bersama, putus, cerai, dan selingkuh. Hal tersebut diuraikan oleh dr Jiemi Ardian berdasarkan pengalaman beliau selama menjadi psikiater</p>
 <p data-bbox="443 1088 651 1111"><i>Gambar 2. Inner Child.</i></p>	<p data-bbox="866 752 1337 887">Pada menit 09.41 Dr. Jiemi Ardian menjelaskan bagaimana inner child yakni adanya sebuah ego state yg masih masih terjebak di usia tertentu atau dikejadian tertentu. Dan ia juga menambahkan bahwa ada inner parents, yang seharusnya provide kebutuhan child within' anak didalam diri yang tidak terpenuhi.</p>
 <p data-bbox="427 1458 667 1480"><i>Gambar 3. Perselingkuhan.</i></p>	<p data-bbox="866 1111 1337 1379">Pada menit 10.00 Dr. Jiemi memberi pemahaman bahwa selingkuh ada kaitannya dengan ego state dimana inner child dipenuhi oleh inner parents sebagai provide kebutuhan child within' maka dengan perspektif tersebut seseorang bisa memenuhi rasa kesepian sebagai caregiver utama, pasangan sebagai tambahan yang dimana tidak harus memenuhi kebutuhan jika tidak terpenuhi dan bukan mencari tempat lain dengan hal ini menumbuhkan sense of responsibility atau bertanggung jawab dengan perasaan sendiri diri.</p>
 <p data-bbox="459 1827 635 1850"><i>Gambar 4. Depresi.</i></p>	<p data-bbox="866 1469 1337 1559">Pada menit 11.21 Raditya bertanya mengenai sebenarnya apa yang terjadi Ketika seseorang mengalami depresi.</p> <p data-bbox="866 1559 1337 1727">Dr. Jiemi menjelaskan bahwa depresi merupakan komposisi chemical di otak yang bermasalah, tetapi ada hal hal lain yang berinteraksi yakni masalah, masa kecil yang bermasalah. Ia juga menambahkan bahwa dalam penanganan masalah kejiwaan yakni depresi harus multi modal tidak hanya psikiater/psikolog.</p>



Gambar 5. Kepribadian Ganda.

Pada menit 12.32 Raditya Dika dan Dr. Jiemi membicarakan mengenai buku yang berjudul Sybil yang menceritakan tentang orang yang memiliki banyak kepribadian atau kepribadian ganda dan disini juga konsep nya mirip dengan ego state tetapi dengan pengertian bahwa seseorang yang normal memiliki kepribadian yang banyak tapi kepribadian tersebut sinergis tetapi jika orang yang memiliki kejadian besar (trauma) yang bisa mengganggu kejiwaan atau mental dimasa kanak maka bagian kepribadian ganda didalam diri tsb tidak bersinergi sehingga menimbulkan split kepribadian. Dan ia juga menjelaskan kasus yang ia tangani disini memiliki 3 kepribadian. Pada kasus kepribadian ganda seseorang bisa berubah ubah baik suara, ekspresi, gesture, bahkan gender pun bisa berubah.



Gambar 6. Attachment Issues.

Pada menit 14.57 attachment issues pada hal ini attachemet berkaitan dengan family issues seperti salah satu dari mereka melakukan kekerasan atau masa hidupnya sulit maka ketika putus pacar menjadi rasa sakit yang beda karena kebutuhan yang harus dipenuhi diusia tertentu tidak ada, model berhubungan secara aman juga tidak terbentuk seperti melihat orangtua berdebat besar sampai membekas dibenak anak. Dr. Jiemi memberi pemahaman jika orang yang memiliki family issues akan bergantung pada intensitas emosi yang kuat akhirnya menubuhkan sifat toxic.



Gambar 7. Family Issues.

Pada menit 22.15 Dr. Jiemi menguraikan tentang apa saja yang mungkin diterima ketika kecil menjadi problem dimasa depan . menurut ia ada dua hal yang akan menjadi problem dimasa depan yakni yang pertama contohnya beberapa orang menganggap kekerasan adalah pendidikan padahal seharusnya menggunakan cara yang normal yakni mendidik dengan cara alami bukan malah mencari masalah. Dr ardian menjelaskan jika mendidik anak dengan cara kekerasan jumlah saraf yang ada di otak anak akan berkurang dimana hal tersebut menimbulkan inteligensianya, kemampuan sosial dan cara berpikir nya tidak bisa se sehat anak yang tidak di didik dengan kekerasan.

Kekerasan disini bukan hanya tentang fisik melainkan verbal juga.

Dengan didikan tersebut akan ada psikologi implikasinya seperti tidak mempunyai tempat pulang, tempat utuk merasa aman, dan tidak memiliki rasa percaya diri, bahkan bisa extreme yakni menjadi perfeksionis (sempurna) dengan harapan bisa dihargai orangtua dan naas nya ketika sudah mencapai titik itu seseorang yang masa kanak nya di didik dengan kekerasan akan tetap merasa tidak puas. Yang menjadi problem yang kedua yakni pengabaian (tidak adanya pernah orang tua)

Respom radit ttg pengabaian : sentuhan antara anak dan bapa berkurang

Lalu dr. Jiemi menambahkan jika hal tsb terjadi maka ketika anak dewasa bertemu lelaki yang sering menyentuh bisa mudah jatuh cinta dan nantinya susah lepas walaupun pasangannya toxic karena masa kecil kebutuhannya tidak terpenuhi oleh orang tuanya

 <p>Buat Yang Gampang Kecewa...</p> <p>1:13 / 54:44</p>	<p>Pada menit 11.13 Raditya memberi tanggapan mengenai masalah kejiwaan bahwa ia pernah membaca buku tentang masalah kejiwaan. Ia pun menambah kan dan bertanya mengenai masalah apa yang bermasalah pada seseorang yang sedang mengalami depresi "berarti apakah depresi itu masalah perasaan atau ada komposisi chemical di otak yg ga sama atau bisa dua duanya?" Dr. Jiemi menjelaskan bahwa "sebenarnya pada akhirnya jawab nya semua nya benar, komposisi chemical di otak yg bermasalah iyaa, tapi apakah cuma itu? tidak, ada masalah-masalah lain nya"</p>
 <p>Buat Yang Gampang Kecewa...</p> <p>19:16 / 54:44</p>	<p>Pada menit 19.16 Raditya menyebutkan bahwa citra psikopat di media adalah "tukang bunuh" dimana itu termasuk sosiopat, lalu Raditya menanyakan apakah itu berbeda dan Dr. Jiemi menjelaskan dua-duanya bisa membunuh, tetapi yang "tukang bunuh" harus ada kriteria-kriteria psikopatnya harus terpenuhi dan tidak semua psikopat membunuh, begitu telah sadar orang tersebut bisa memback off.</p>

Gambar 8. Respon Raditya Dika Tentang Depresi.

Gambar 9. Respon Raditya Dika Tentang Psikopat.

KESIMPULAN

Podcast Raditya Dika secara khusus menjadi subjek dari penelitian kualitatif mengenai kesehatan mental pelanggan YouTube. Melalui penggunaan metode penelitian kualitatif deskriptif, penelitian ini berusaha memahami pemahaman audiens tentang kesehatan mental. Hal ini memungkinkan untuk menggunakan data-data yang dikumpulkan dari berbagai sumber, termasuk gambar, video, dan dokumen pribadi-untuk memeriksa fenomena kesehatan mental di masyarakat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif bersama dengan metode analisis deskriptif untuk memahami masalah kesehatan mental subjek. Prosesnya meliputi pengumpulan informasi tentang objek yang dideskripsikan melalui persepsi, observasi, dan metode lainnya. Objek dari investigasi ini adalah video YouTube pada 6 Mei 2024 yang menampilkan Raditya Dika dalam diskusinya tentang gagasan inner child, Dr. Jiemi Ardian.

DAFTAR REFERENSI

- Michelia, M., & Atmaja, S. (2023). Podcast Raditya Dika yang disiarkan melalui YouTube sebagai media edukasi milenial. *Bandung Conference Series: Journalism*, 3(3), 311-315.
- Nurhadi, Z. F. (2020). YouTube sebagai media informasi kecantikan generasi milenial. *Commed Jurnal Komunikasi dan Media*, 4(2), 170-190.
- Pratiwi, B., & Hapsari, K. P. (2020). Kemampuan berpikir tingkat tinggi dalam pemanfaatan YouTube sebagai media pembelajaran bahasa Indonesia. [Tidak ada informasi jurnal, halaman 284].
- Saputra, A. (2019). Survei penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa Kota Padang menggunakan teori uses and gratifications. *Baca: Jurnal Dokumentasi dan Informasi*, 40(2), 207-216.
- Sugiono, S. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Wicaksono, M. W. (2023). Podcast sebagai media kritik sosial (Analisis wacana digital pada Podcast Mendoan “Bukannya Menginjak Dewasa Malah Menginjak Gulune Wong” di Spotify terkait kasus penganiayaan oleh Mario Dandy). *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi Communique*, 6(1), 107-121.