

KOMUNIKASI KESEHATAN MENTAL *BURNOUT* MELALUI MEDIA *PODCAST* (STUDI KUALITATIF PADA PENDENGAR *PODCAST* EPISODE BLAK-BLAKAN WANDA PONIKA TENTANG MENTAL GEN Z DAN *WORK LIFE BALANCE*)

Azzahra Bayu Ananda^{1*}, Wiratri Anindhita², Dini Safitri³

Program Studi Ilmu Komunikasi, Ilmu Komunikasi, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received Desember, 2025

Revised Desember, 2025

Accepted Desember, 2025

Available online Desember, 2025

Azzahrabayuananda.1410621075@mhs.unj.ac.id^{1*},
wiratrianindhita@unj.ac.id²,
wiratrianindhita@unj.ac.id³

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

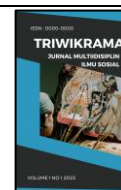
Abstrak

Kesehatan mental, khususnya burnout, menjadi permasalahan yang semakin menonjol di kalangan Generasi Z dalam dunia kerja modern yang sarat tekanan. Rendahnya literasi kesehatan mental dan masih kuatnya stigma menyebabkan banyak individu enggan membicarakan maupun mencari bantuan terkait kondisi psikologis yang dialami. Seiring berkembangnya media digital, podcast muncul sebagai media alternatif yang dinilai efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan mental secara personal dan reflektif. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana komunikasi kesehatan mental burnout dikonstruksikan melalui media podcast serta bagaimana pendengar Generasi Z memaknai pesan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan paradigma konstruktivisme dan metode deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap pendengar Generasi Z podcast Merry Riana episode "*Blak-blakan Wanda Ponika tentang Mental Gen Z dan Work-Life Balance*" serta didukung dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa podcast berfungsi sebagai media komunikasi kesehatan mental yang informatif, suportif, dan emosional. Pesan yang disampaikan mampu meningkatkan pemahaman pendengar mengenai burnout, memvalidasi pengalaman psikologis mereka, serta mendorong refleksi diri dan diskusi sosial. Penelitian ini menyimpulkan bahwa podcast memiliki potensi besar sebagai sarana komunikasi kesehatan mental yang efektif dan relevan bagi Generasi Z di dunia kerja.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, *Burnout*, *Podcast*, Komunikasi Kesehatan, Generasi Z, *Work-Life Balance*.

Abstract

Mental health issues, particularly burnout, have become increasingly prominent among Generation Z in today's high-pressure work environment. Limited mental health literacy and persistent stigma often prevent individuals from openly discussing or seeking help for psychological distress. Along with the growth of digital media, podcasts have emerged as an alternative platform for delivering mental health messages in a more personal and reflective manner. This study aims to explore how burnout-related mental health communication is constructed through podcasts and how Generation Z listeners interpret these messages. This research adopts a qualitative descriptive approach within a constructivist paradigm. Data were collected through in-depth



interviews with Generation Z listeners of the Merry Riana podcast episode “Blak-blakan Wanda Ponika tentang Mental Gen Z dan Work-Life Balance”, supported by documentation analysis. Data were analyzed using the interactive model proposed by Miles, Huberman, and Saldana. The findings indicate that podcasts function as informative, supportive, and emotionally engaging mental health communication media. The messages conveyed enhance listeners’ understanding of burnout, validate their psychological experiences, and encourage self-reflection as well as social discussion. This study concludes that podcasts represent a rich and effective medium for mental health communication, particularly in addressing burnout among Generation Z in the workplace.

Keywords: *Mental Health, Burnout, Podcast, Health Communication, Generation Z, Work-Life Balance.*

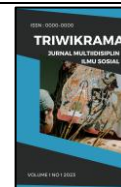
1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang berkaitan dengan kondisi psikologis, emosional, dan sosial individu. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik mampu berpikir secara jernih, mengelola emosi, serta menjalankan peran sosial dan pekerjaan secara optimal. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa kesehatan mental menjadi fondasi dari kesehatan secara keseluruhan karena berpengaruh langsung terhadap kualitas hidup, hubungan interpersonal, serta kemampuan individu dalam berkontribusi di lingkungan sosialnya (Chandra Sagita & Purnamasari, 2022). Sama halnya dengan kesehatan fisik, kesehatan mental memerlukan perhatian dan pemeliharaan yang berkelanjutan agar individu mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara adaptif.

Dalam realitas masyarakat modern, persaingan yang semakin ketat, tuntutan produktivitas yang tinggi, serta tekanan dari lingkungan sosial dan pekerjaan berpotensi menimbulkan stres berkepanjangan yang berdampak pada kesehatan mental individu. Tekanan tersebut tidak selalu disadari secara langsung, sehingga banyak individu yang mengalami gangguan mental tanpa penanganan yang memadai. Kurangnya literasi dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental menyebabkan isu ini sering kali dianggap bukan sebagai prioritas, bahkan masih disertai stigma negatif yang membuat individu enggan mencari bantuan profesional (Constantin et al., 2023). Akibatnya, gangguan kesehatan mental terus meningkat dan memberikan dampak tidak hanya pada individu, tetapi juga pada keluarga, lingkungan kerja, serta masyarakat secara luas.

Secara global, data menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental telah menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang serius. Pada tahun 2019, diperkirakan sekitar satu dari delapan penduduk dunia hidup dengan gangguan kesehatan mental, yang mencakup gangguan pada proses berpikir, pengendalian emosi, dan perilaku yang secara signifikan memengaruhi fungsi kehidupan sehari-hari (Organization, 2022). Di Indonesia, kondisi serupa juga terlihat dengan tingginya jumlah individu yang mengalami gangguan kesehatan mental dalam berbagai bentuk dan tingkat keparahan, sehingga menunjukkan bahwa permasalahan ini bersifat struktural dan membutuhkan pendekatan multidimensional dalam penanganannya (Ditjen P2P, 2020).

Kelompok yang paling rentan terhadap gangguan kesehatan mental dalam konteks dunia kerja saat ini adalah Generasi Z. Generasi ini berada pada fase transisi penting, yaitu memasuki atau sedang berada di awal karier profesional, dengan menghadapi ketidakpastian ekonomi,



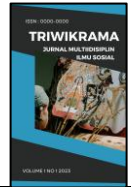
tuntutan kinerja yang tinggi, serta tekanan untuk menyeimbangkan kehidupan pribadi dan pekerjaan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki tingkat stres, kecemasan, dan burnout yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya (Twenge, 2017). Laporan internasional mencatat bahwa hampir 46% Generasi Z pernah didiagnosis mengalami gangguan kesehatan mental, sementara sebagian besar dari mereka mengalami burnout di lingkungan kerja (Nguyen-Hoang, 2024). Kondisi ini menegaskan bahwa isu kesehatan mental pada Generasi Z bukan sekadar fenomena individual, melainkan persoalan kolektif yang membutuhkan perhatian serius.

Di Indonesia, urgensi permasalahan kesehatan mental Generasi Z semakin terlihat melalui data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 yang menunjukkan bahwa kelompok usia 15-24 tahun memiliki prevalensi depresi tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Tekanan kerja, ekspektasi sosial, serta penggunaan media digital yang intens turut memperparah kondisi kesehatan mental generasi muda. Selain itu, rendahnya penerapan Work-Life Balance di lingkungan kerja membuat Generasi Z rentan mengalami kelelahan emosional, penurunan motivasi, hingga keinginan untuk berpindah pekerjaan sebagai bentuk pelarian dari stres berkepanjangan (Purnawati, 2016).

Burnout merupakan salah satu bentuk gangguan kesehatan mental yang banyak dialami oleh Generasi Z di dunia kerja. Burnout ditandai dengan kelelahan fisik dan emosional, sikap sinis terhadap pekerjaan, serta menurunnya rasa pencapaian diri akibat tekanan kerja yang berlangsung secara terus-menerus (Ardiani et al., 2024). Ketika kondisi ini tidak ditangani secara tepat, burnout tidak hanya berdampak pada produktivitas individu, tetapi juga berpotensi menurunkan kualitas kehidupan pribadi dan hubungan sosial. Oleh karena itu, penerapan Work-Life Balance menjadi faktor penting dalam upaya menjaga kesehatan mental, meningkatkan kepuasan kerja, serta mengurangi tingkat stres dan burnout di kalangan pekerja muda.

Seiring dengan perkembangan teknologi informasi, media digital berperan signifikan dalam membentuk cara masyarakat memahami dan mendiskusikan isu kesehatan mental. Salah satu media baru yang berkembang pesat adalah podcast, yang menawarkan format komunikasi audio yang fleksibel, personal, dan mudah diakses kapan saja. Podcast dinilai efektif dalam menyampaikan isu-isu kesehatan mental karena memungkinkan penyampaian pesan secara naratif, reflektif, dan emosional, sehingga lebih mudah diterima oleh audiens, khususnya Generasi Z (Wicaksono, 2023). Media ini juga membuka ruang interaksi antara pembuat konten dan pendengar, sehingga mendorong terbentuknya dialog sosial yang lebih terbuka mengenai pengalaman kesehatan mental.

Salah satu podcast yang secara konsisten membahas isu kesehatan mental dan dunia kerja adalah podcast Merry Riana, khususnya episode *“Blak-blakan Wanda Ponika tentang Mental Gen Z dan Work-Life Balance”*. Episode ini menghadirkan diskusi yang mendalam mengenai pengalaman burnout, tekanan kerja, serta pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan profesional dan personal dari sudut pandang praktisi yang relevan dengan realitas Generasi Z. Tingginya keterlibatan audiens melalui kolom komentar menunjukkan bahwa pesan yang disampaikan dalam podcast tersebut resonan dengan pengalaman pendengarnya dan berfungsi tidak hanya sebagai sumber informasi, tetapi juga sebagai ruang refleksi dan berbagi pengalaman.



Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini memandang penting untuk mengkaji bagaimana komunikasi kesehatan mental burnout dikonstruksikan dan disampaikan melalui media podcast, serta bagaimana pendengar Generasi Z memaknai pesan tersebut. Dengan menelaah podcast Merry Riana sebagai objek penelitian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran media podcast sebagai sarana komunikasi kesehatan mental dalam konteks dunia kerja Generasi Z yang dinamis dan penuh tekanan.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana komunikasi kesehatan mental burnout dikonstruksikan dan disampaikan melalui media podcast, serta bagaimana pendengar memaknai pesan tersebut. Secara khusus, penelitian ini mengkaji komunikasi kesehatan mental burnout pada pendengar podcast Merry Riana episode *“Blak-blakan Wanda Ponika tentang Mental Gen Z dan Work-Life Balance”* melalui pendekatan kualitatif.

2. Tinjauan Teori

Landasan Teori Komunikasi Kesehatan

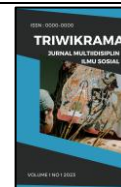
Komunikasi kesehatan merupakan bagian penting dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan individu dan masyarakat melalui penyampaian informasi yang terencana dan strategis. Komunikasi kesehatan tidak hanya berfokus pada penyampaian pesan, tetapi juga pada proses memengaruhi sikap, pemahaman, dan perilaku audiens agar mampu mengambil keputusan yang lebih sehat dalam kehidupannya. Centers for Disease Control and Prevention mendefinisikan komunikasi kesehatan sebagai penggunaan strategi komunikasi untuk menginformasikan dan memengaruhi keputusan individu dan komunitas guna meningkatkan derajat kesehatan (Parvanta & Bass, 2020). Dengan demikian, komunikasi kesehatan berperan sebagai jembatan antara pengetahuan kesehatan dan praktik nyata dalam kehidupan sosial.

Dalam konteks kesehatan mental, komunikasi kesehatan menjadi semakin relevan karena isu kesehatan mental sering kali bersifat sensitif, ambigu, dan dipengaruhi oleh faktor emosional. Oleh sebab itu, pemilihan media yang tepat dan mampu menyampaikan pesan secara empatik serta personal menjadi faktor kunci keberhasilan komunikasi kesehatan mental (Harahap & Putra, 2019).

Teori Kekayaan Media (*Media Richness Theory*)

Media Richness Theory (MRT) dikemukakan oleh Daft dan Lengel (1986) untuk menjelaskan perbedaan kemampuan media dalam menyampaikan informasi. Teori ini menyatakan bahwa setiap media memiliki tingkat kekayaan yang berbeda, yang ditentukan oleh kemampuannya dalam menyampaikan isyarat komunikasi, memberikan umpan balik secara cepat, menggunakan ragam bahasa, serta menghadirkan pesan secara personal (Littlejohn & Foss, 2009). Media yang memiliki kekayaan tinggi dinilai lebih efektif untuk menyampaikan pesan yang kompleks dan ambigu dibandingkan media yang bersifat minim.

MRT menekankan pentingnya kesesuaian antara karakteristik media dan tingkat kompleksitas pesan. Media kaya seperti komunikasi tatap muka atau media audio-visual memungkinkan pemahaman makna yang lebih mendalam karena mampu menyampaikan unsur verbal dan nonverbal secara bersamaan. Sebaliknya, media yang lebih sederhana lebih efektif digunakan untuk pesan yang bersifat rutin dan tidak ambigu (Littlejohn & Foss, 2009). Dalam



konteks komunikasi kesehatan mental, pesan mengenai stres, burnout, dan keseimbangan hidup cenderung bersifat emosional dan multidimensi, sehingga memerlukan media dengan tingkat kekayaan tinggi agar pesan dapat dipahami secara utuh.

Meskipun MRT memiliki keterbatasan dalam dukungan empiris, teori ini tetap relevan sebagai kerangka konseptual untuk memahami efektivitas media dalam komunikasi kesehatan. Media digital seperti podcast dapat dikategorikan sebagai media yang relatif kaya karena memungkinkan penyampaian emosi, narasi personal, dan keterlibatan audiens secara mendalam (Parvanta & Bass, 2020).

Komunikasi

Komunikasi merupakan proses pertukaran pesan yang bertujuan membangun kesamaan makna antara pengirim dan penerima pesan. Komunikasi tidak bersifat satu arah, melainkan melibatkan proses encoding dan decoding pesan yang berlangsung secara simultan serta dipengaruhi oleh konteks, pengalaman, dan latar belakang individu (Parvanta & Bass, 2020). Keberhasilan komunikasi ditentukan oleh adanya umpan balik yang menunjukkan bahwa pesan dipahami sesuai dengan maksud pengirim.

Komunikasi memiliki beberapa bentuk, yaitu komunikasi intrapersonal, interpersonal, kelompok, dan massa. Komunikasi intrapersonal terjadi dalam diri individu sebagai proses refleksi dan pemaknaan. Komunikasi interpersonal melibatkan interaksi langsung antarindividu dengan umpan balik yang cepat, sedangkan komunikasi kelompok melibatkan lebih dari dua orang dengan tujuan bersama. Sementara itu, komunikasi massa dilakukan melalui media untuk menjangkau audiens yang luas (Harahap & Putra, 2020). Dalam konteks media digital, batas antara komunikasi interpersonal dan massa menjadi semakin kabur karena audiens dapat berinteraksi langsung melalui kolom komentar atau fitur umpan balik lainnya.

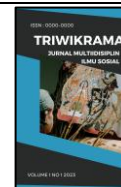
Komunikasi Kesehatan

Komunikasi kesehatan berfokus pada penyampaian informasi yang berkaitan dengan pencegahan penyakit, promosi kesehatan, serta peningkatan kualitas hidup masyarakat. Tujuan utama komunikasi kesehatan adalah memberdayakan individu agar mampu memahami kondisi kesehatannya dan mengambil keputusan yang tepat (Parvanta & Bass, 2020). Komunikasi kesehatan juga menekankan prinsip kesetaraan, yaitu memastikan bahwa seluruh lapisan masyarakat memiliki akses yang sama terhadap informasi kesehatan.

Dalam praktiknya, komunikasi kesehatan mencakup berbagai pendekatan, mulai dari edukasi kesehatan, promosi perilaku sehat, hingga advokasi kebijakan kesehatan. WHO memandang promosi kesehatan sebagai proses yang memungkinkan individu meningkatkan kendali atas kesehatannya secara fisik, mental, dan sosial (WHO, 1986). Oleh karena itu, komunikasi kesehatan tidak hanya berorientasi pada informasi, tetapi juga pada perubahan sikap dan perilaku yang berkelanjutan.

Kesehatan Mental *Burnout*

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis di mana individu mampu mengelola stres, bekerja secara produktif, dan berkontribusi dalam lingkungannya (WHO, 2004). Gangguan kesehatan mental muncul ketika individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan hidup, sehingga mengganggu fungsi sosial dan emosionalnya (Notosoedirdjo & Latipun dalam Aditra et al., n.d.).



Salah satu bentuk gangguan kesehatan mental yang sering dialami dalam konteks kerja adalah burnout. Burnout merupakan kondisi kelelahan fisik dan emosional akibat stres kerja yang berlangsung secara kronis. Maslach dan Leiter menjelaskan bahwa burnout ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis terhadap pekerjaan, serta menurunnya rasa kompetensi diri (Nelma, 2019). Burnout tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga berpengaruh terhadap produktivitas, kepuasan kerja, dan hubungan sosial di lingkungan kerja.

Media Baru

Media baru merujuk pada bentuk media berbasis teknologi digital yang memungkinkan interaktivitas, fleksibilitas, dan partisipasi aktif pengguna. Media baru ditandai oleh kemampuan pengguna untuk memproduksi, mendistribusikan, dan mengonsumsi konten secara mandiri tanpa batasan ruang dan waktu. Internet, media sosial, dan platform berbasis audio-visual merupakan contoh utama media baru yang berkembang pesat dalam era digital.

Dalam konteks komunikasi kesehatan, media baru memberikan peluang besar untuk menjangkau audiens yang lebih luas dan beragam, khususnya generasi muda yang akrab dengan teknologi digital. Media baru juga memungkinkan penyampaian pesan yang lebih personal, partisipatif, dan relevan dengan pengalaman audiens (Pratiwi & Hapsari, 2020).

Podcast

Podcast merupakan media audio digital yang dapat diakses secara daring dan memungkinkan pendengar untuk mengonsumsi konten kapan saja. Podcast berkembang sebagai bentuk lanjutan dari radio, namun dengan fleksibilitas dan personalisasi yang lebih tinggi. Konten podcast umumnya bersifat naratif, diskursif, dan menghadirkan suasana percakapan yang santai, sehingga mampu membangun kedekatan emosional dengan pendengar (Wicaksono, 2023).

Dalam komunikasi kesehatan mental, podcast menjadi media yang efektif karena mampu menyampaikan pesan secara empatik dan mendalam. Format audio memungkinkan narasumber berbagi pengalaman personal, yang membuat pesan terasa lebih autentik dan mudah diterima oleh pendengar, khususnya Generasi Z.

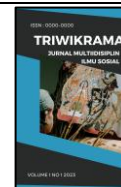
Generasi Z

Generasi Z adalah kelompok individu yang lahir pada rentang tahun 1997-2012 dan tumbuh dalam lingkungan yang sangat dipengaruhi oleh teknologi digital. Generasi ini dikenal sebagai digital native yang memiliki tingkat literasi teknologi tinggi, namun juga menghadapi tekanan psikologis yang signifikan, terutama dalam dunia kerja (Twenge, 2017). Tingginya ekspektasi, ketidakpastian karier, serta tuntutan produktivitas menjadikan Gen Z rentan terhadap stres dan burnout.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, Generasi Z merupakan kelompok demografis terbesar di Indonesia dan diproyeksikan menjadi tulang punggung angkatan kerja pada masa mendatang (Statistik, 2021). Oleh karena itu, pemahaman mengenai karakteristik, preferensi media, dan kebutuhan kesehatan mental Generasi Z menjadi sangat penting, terutama dalam merancang strategi komunikasi kesehatan yang relevan dan efektif.

3. METODE

Penelitian ini berpijak pada paradigma konstruktivisme yang memandang realitas sosial sebagai hasil konstruksi makna subjektif individu melalui pengalaman dan interaksi sosial. Dalam

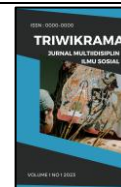


paradigma ini, pengetahuan tidak dianggap tunggal dan objektif, melainkan beragam serta dibentuk oleh konteks historis, budaya, dan sosial partisipan. Oleh karena itu, peneliti berupaya memahami secara mendalam bagaimana pendengar podcast menginterpretasikan pesan kesehatan mental, khususnya terkait burnout dan work-life balance, berdasarkan sudut pandang mereka sendiri (Crotty, 1998). Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif, yang bertujuan menggali makna, pemahaman, dan pengalaman subjektif partisipan terhadap fenomena yang diteliti. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi secara mendalam resepsi pendengar terhadap pesan komunikasi kesehatan mental yang disampaikan melalui media podcast, dengan menekankan proses interpretasi dan konteks sosial yang melingkupinya (Creswell & Creswell, 2018).

Jenis penelitian ini merupakan studi kualitatif deskriptif, yang berfokus pada upaya menggambarkan dan menjelaskan fenomena komunikasi kesehatan mental sebagaimana dialami dan dimaknai oleh pendengar podcast. Penelitian deskriptif kualitatif dipilih karena mampu menyajikan pemahaman komprehensif mengenai pengalaman, sikap, serta respon audiens tanpa melakukan manipulasi variabel penelitian (Creswell & Creswell, 2018). Unit analisis dalam penelitian ini adalah individu, yaitu pendengar podcast Gen Z yang telah menyimak episode “Blak-Blakan!! Wanda Ponika tentang Mental Gen Z dan Work Life Balance”. Pemilihan individu sebagai unit analisis bertujuan untuk memahami secara mendalam resepsi, pemaknaan, dan pengalaman personal setiap pendengar terhadap pesan kesehatan mental yang disampaikan melalui podcast, sejalan dengan pandangan Babbie (2014) mengenai individu sebagai unit analisis yang paling umum dalam penelitian sosial. Subjek penelitian adalah pendengar podcast dari generasi Z yang memiliki pengalaman atau pemahaman terkait isu burnout dan work-life balance. Subjek dipilih secara purposive dengan mempertimbangkan keterlibatan mereka dalam mendengarkan episode podcast yang menjadi fokus penelitian serta kesediaan untuk berbagi pengalaman dan pandangan secara reflektif (Creswell & Creswell, 2018).

Penggalan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan dokumentasi. Wawancara bersifat terbuka dan fleksibel untuk menggali pemahaman, interpretasi, serta dampak pesan podcast terhadap cara pandang dan perilaku subjek penelitian. Sementara itu, dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang meliputi arsip digital, komentar audiens, dan sumber tertulis relevan guna memperkaya konteks dan memperkuat temuan penelitian (Creswell & Creswell, 2018). Analisis data mengikuti model interaktif Miles, Huberman, dan Saldana yang meliputi proses kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Analisis dilakukan secara berulang dan berkesinambungan sejak tahap pengumpulan data hingga penarikan kesimpulan, sehingga memungkinkan peneliti mengidentifikasi pola, tema, dan makna yang relevan secara sistematis (Miles, Huberman, & Saldana, 2014).

Keabsahan data dijaga melalui uji kredibilitas dengan teknik triangulasi. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data dari berbagai sumber dan metode, seperti wawancara dan dokumentasi, serta melibatkan informan ahli untuk memverifikasi temuan penelitian. Pendekatan ini bertujuan memastikan bahwa interpretasi peneliti benar-benar merepresentasikan realitas partisipan dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Creswell & Creswell, 2018). Proses koding dilakukan untuk mengorganisasi dan mengelompokkan data kualitatif ke dalam tema-tema bermakna. Koding membantu peneliti menyederhanakan data yang kompleks, mengidentifikasi



pola resepsi pendengar, serta membangun interpretasi yang sistematis terhadap pesan komunikasi kesehatan mental dalam podcast, sesuai dengan tahapan analisis data kualitatif (Miles, Huberman, & Saldana, 2014).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini berangkat dari upaya untuk memahami proses komunikasi kesehatan mental mengenai burnout yang disampaikan melalui media podcast dan dimaknai oleh pendengar Generasi Z. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti menggali pengalaman subjektif, persepsi, serta interpretasi mendalam dari audiens terhadap pesan kesehatan mental yang disampaikan, yang tidak dapat dijelaskan secara kuantitatif semata (Creswell & Creswell, 2018). Dalam konteks ini, podcast dipandang sebagai media baru yang memiliki karakter komunikasi personal, fleksibel, dan bersifat dialogis, sehingga mampu menciptakan kedekatan emosional antara komunikator dan pendengar.

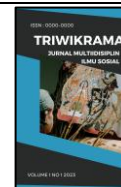
Objek penelitian difokuskan pada episode podcast *Blak-Blakan Wanda Ponika tentang Mental Gen Z dan Work Life Balance* karena secara eksplisit mengangkat isu tekanan kerja, stres berkepanjangan, dan burnout yang banyak dialami oleh Generasi Z di dunia kerja profesional. Podcast tersebut tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga menghadirkan narasi pengalaman, refleksi, serta sudut pandang yang relevan dengan realitas kehidupan pendengarnya. Dengan demikian, penelitian ini berupaya memberikan gambaran utuh mengenai bagaimana media podcast berfungsi sebagai sarana komunikasi kesehatan mental yang mampu membangun kesadaran, pemahaman, dan refleksi diri audiens, khususnya Gen Z yang akrab dengan media digital.

Hasil Penelitian

Hasil wawancara menunjukkan bahwa podcast berfungsi sebagai media komunikasi kesehatan mental yang tidak hanya informatif, tetapi juga reflektif dan suportif. Para informan mengungkapkan bahwa pesan mengenai burnout dan work-life balance lebih mudah dipahami karena disampaikan melalui percakapan yang santai dan berbasis pengalaman. Salah satu informan menyampaikan bahwa setelah mendengarkan podcast tersebut, ia mulai menyadari bahwa kelelahan mental yang dialaminya bukan semata-mata kelemahan pribadi, melainkan bagian dari tekanan sistem kerja yang dialami banyak pekerja muda.

Beberapa informan juga menyatakan bahwa podcast membantu mereka mengenali tanda-tanda awal burnout. Seorang informan menjelaskan bahwa sebelumnya ia menganggap rasa lelah dan kehilangan motivasi sebagai hal yang wajar, namun setelah mendengarkan podcast, ia mulai memahami bahwa kondisi tersebut perlu diperhatikan dan dikelola dengan lebih sehat. Temuan ini menunjukkan adanya perubahan pada aspek kognitif pendengar, di mana pemahaman mereka terhadap kesehatan mental menjadi lebih komprehensif.

Selain itu, respon afektif juga muncul dari pengalaman mendengarkan podcast. Informan menyatakan merasa lebih “lega” dan “tidak sendirian” setelah mengetahui bahwa pengalaman burnout juga dialami oleh banyak orang lain. Perasaan divalidasi ini menjadi faktor penting dalam mendorong keterbukaan dan kesadaran diri pendengar terhadap kondisi kesehatan mental mereka. Dengan demikian, hasil penelitian memperlihatkan bahwa podcast tidak hanya



menyampaikan informasi, tetapi juga membangun keterhubungan emosional antara pesan dan audiens.

Pembahasan

Pembahasan penelitian mengungkap bahwa komunikasi kesehatan mental melalui podcast berlangsung secara multidimensi, mencakup aspek komunikasi interpersonal, media baru, mobilisasi sosial, hingga komunikasi profesional medis. Dari perspektif komunikasi interpersonal, podcast berperan sebagai medium yang mensimulasikan percakapan personal, sehingga pendengar merasa seolah-olah sedang terlibat dalam dialog yang intim dan relevan dengan kondisi mereka. Hal ini memperkuat keterikatan emosional audiens terhadap pesan kesehatan mental yang disampaikan.

Dalam konteks media massa dan media baru, podcast menunjukkan efektivitasnya sebagai sarana komunikasi kesehatan yang adaptif terhadap karakteristik Gen Z sebagai digital native. Media ini memungkinkan pesan kesehatan mental disampaikan tanpa batasan ruang dan waktu, serta dapat diakses secara fleksibel sesuai kebutuhan pendengar. Sejalan dengan penelitian Fuady dan Nurningsih (2018), pemilihan media yang sesuai dengan karakter audiens terbukti berpengaruh terhadap efektivitas penyampaian pesan kesehatan. Podcast mampu menyederhanakan isu burnout yang kompleks menjadi narasi yang mudah dipahami dan diterima.

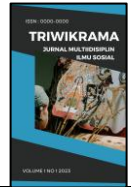
Lebih lanjut, penelitian ini juga menemukan adanya mobilisasi sosial dan keterlibatan audiens setelah mendengarkan podcast. Pendengar terdorong untuk mendiskusikan isu burnout dengan rekan kerja atau lingkungan terdekat, sehingga podcast berfungsi sebagai pemicu diskusi dan dukungan sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian Haloho et al. (2024) yang menekankan pentingnya komunikasi terapeutik dan dukungan sosial dalam membangun kesehatan mental. Perbedaannya, dalam penelitian ini, podcast bertindak sebagai pemantik diskusi yang mendorong terbentuknya ruang refleksi dan dukungan secara mandiri di kalangan Gen Z.

Dari aspek komunikasi profesional medis, kehadiran perspektif ahli dalam podcast turut memperkuat kredibilitas pesan kesehatan mental yang disampaikan. Informasi berbasis pengalaman profesional disajikan dengan pendekatan yang lebih humanis dan mudah dipahami oleh audiens non-medis. Hal ini menunjukkan bahwa podcast dapat menjadi jembatan antara pengetahuan profesional dan pemahaman publik, sehingga pesan kesehatan mental tidak hanya berhenti pada tataran wacana, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan kesadaran kolektif di lingkungan kerja.

Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui penerapan strategi validasi yang sesuai dengan pendekatan kualitatif. Validitas dipahami sebagai ukuran sejauh mana data dan interpretasi penelitian dapat diterima secara ilmiah dan dapat dipertanggungjawabkan (Creswell & Creswell, 2018). Peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber dengan membandingkan data hasil wawancara informan utama dan informan ahli untuk menguji konsistensi temuan.

Melalui triangulasi, peneliti dapat mengidentifikasi pola-pola tematik yang berulang serta memastikan bahwa interpretasi yang dihasilkan tidak semata-mata berasal dari sudut pandang tunggal. Jika terdapat perbedaan pandangan, hal tersebut dianalisis sebagai bagian dari kompleksitas fenomena komunikasi kesehatan mental. Dengan demikian, proses validasi ini memperkuat kredibilitas temuan penelitian serta meminimalkan potensi bias subjektif peneliti.



Coding

Analisis data dilakukan melalui proses pengodean sebagai tahapan fundamental dalam penelitian kualitatif. Pengodean dipahami sebagai proses sistematis untuk mengorganisasi data mentah ke dalam kategori dan tema yang bermakna. Dalam penelitian ini, pengodean dilakukan melalui dua siklus utama. Pada *first-cycle coding*, peneliti mengidentifikasi konsep awal, kata kunci, dan makna penting dari data wawancara menggunakan teknik pengodean deskriptif dan *in vivo* (Miles et al., 2013).

Selanjutnya, *second-cycle coding* dilakukan dengan mengelompokkan kode awal ke dalam pola dan tema yang lebih konseptual. Proses ini bersifat iteratif, di mana peneliti secara berulang meninjau data dan kode untuk memastikan keterkaitan antar tema. Melalui pengodean yang sistematis dan mendalam, penelitian ini mampu menghasilkan temuan yang merepresentasikan pengalaman serta makna yang dibangun oleh pendengar podcast terhadap isu burnout dan kesehatan mental.

5. SIMPULAN

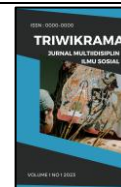
Penelitian ini menunjukkan bahwa media podcast berperan signifikan sebagai sarana komunikasi kesehatan mental, khususnya dalam menyampaikan isu burnout dan work-life balance kepada Generasi Z di dunia kerja. Podcast Merry Riana episode "*Blak-blakan Wanda Ponika tentang Mental Gen Z dan Work-Life Balance*" mampu mengonstruksikan pesan kesehatan mental secara informatif, reflektif, dan empatik melalui narasi pengalaman personal dan diskusi yang relevan dengan realitas audiens. Format komunikasi yang santai dan dialogis menjadikan pesan lebih mudah dipahami serta terasa dekat dengan pengalaman pendengar.

Hasil penelitian mengungkap bahwa pendengar tidak hanya memperoleh pemahaman kognitif mengenai burnout, tetapi juga mengalami respon afektif berupa perasaan tervalidasi, lega, dan tidak sendirian. Podcast berfungsi sebagai ruang refleksi yang mendorong kesadaran diri, keterbukaan terhadap isu kesehatan mental, serta motivasi untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan personal. Selain itu, podcast juga berperan sebagai pemantik diskusi sosial yang memperluas dukungan sosial di lingkungan pendengar.

Dengan demikian, podcast dapat dipandang sebagai media baru yang relatif kaya (rich media) dan efektif dalam komunikasi kesehatan mental bagi Generasi Z. Penelitian ini menegaskan bahwa pemanfaatan podcast sebagai media komunikasi kesehatan mental berpotensi menjadi strategi alternatif yang relevan dan adaptif dalam meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan sikap positif terhadap kesehatan mental di kalangan pekerja muda.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Aditra, A., Fitria, A. ;, Munadhil, A. ;, & Muqsith, A. (n.d.). Komunikasi Interpersonal Dalam Kesehatan Mental Followers Akun Instagram @lbunda.id. *Jurnal Communicology*, 11(1). <https://www.instagram.com/reel/CIIfILXPnD7/?igshid=Yzg5MTU1MDY>
- Ardiani, W., Ayu Setiamy, A., & Annisa Anggraini, C. (2024). Pengaruh *Work Life Balance* Dan Job Demand Terhadap *Burnout* Dengan Mental Health Sebagai Variabel Mediasi Pada PT. Xyz. *EKOMA : Jurnal Ekonomi*, 4(1).



- Babbie, E. (2014). *The Practice of Social Research*. In *Cengage Learning* (four teent). Cengage Learning. <https://doi.org/10.2307/1318620>
- Constantin, N., Rawis, D., & Setijadi, N. (2023). Komunikasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Dan Peran Masyarakat Menanggapi Isu Kesehatan Mental. *Jurnal Cahaya Mandalika* ISSN 2721-4796, 3, 1894-1911. <https://doi.org/10.36312/jcm.v3i2.2433>
- Creswell, J., & Creswell, J. D. (2018). *Research Designs Qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. In *Introducing English Language* (fifth). SAGE Publications. <https://doi.org/10.4324/9781315707181-60>
- Crotty, M. (1998). *The Foundations of Social Research: Meaning and Perspective in the Research Process*. SAGE Publications. https://books.google.co.id/books?id=Op_SDkrf1ZQC
- Fuaddy, R., & Nurningsih, S. (2018). Pemanfaatan media sosial untuk pencarian dan komunikasi informasi kesehatan. *Berkala Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 14, 226. <https://doi.org/10.22146/bip.33844>
- Haloho, H., Parlindungan, D., Astono, A., Andika, R., & Purba, R. (2024). Model Komunikasi Kesehatan Mental Berbasis Logoterapi dalam Membangun Konsep Diri Anak Panti Asuhan. *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 23, 377-390. <https://doi.org/10.32509/wacana.v23i2.4538>
- Harahap, A. R., & Putra, E. F. (2019). *Buku Ajar Komunikasi Kesehatan* (Wanda (Ed.); Pertama). Prenadamedia Group.
- Harahap, R. A., & Putra, F. E. (2020). KOMUNIKASI KESEHATAN.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2013). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. SAGE Publications. <https://books.google.co.id/books?id=p0wXBAAQBAJ>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2013). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. SAGE Publications. <https://books.google.co.id/books?id=p0wXBAAQBAJ>
- Organization, W. H. (2022). *World Health Statistics 2022*. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/20-05-2022-world-health-statistics-2022>
- Parvanta, C. F. ., & Bass, S. Bauerle. (2020). *Health communication : strategies and skills for a new era*. Jones & Bartlett Learning.
- Purnawati, P. D. (2016). *Pengaruh keseimbangan kehidupan kerja (Work-Life Balance) terhadap beban kerja (work load) divisi penjualan di PT. Ulam Tiba Halim (Marimas) Cabang Sidoarjo* [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/3693/>
- Statistik, B. P. (2021). *Profil Statistik Kesehatan 2021*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/publication/2021/12/22/0f207323902633342a1f6b01/profil-statistik-kesehatan-2021.html>
- Twenge, J. M. (2017). *IGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That Means for the Rest of Us*. Atria Books. <https://books.google.co.id/books?id=50MyDwAAQBAJ>