

Podcast Sebagai Strategi Pembelajaran Digital: Mendukung Mobilitas Akademik dan Literasi Kesehatan Mental Mahasiswa

Herma Retno Prabayanti^{1,a)}, Irhamna Nirbhaya Carreca²⁾ dan Danang Ariyanto³⁾

¹ Ilmu Komunikasi, FISIPOL, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia.

² Desain Grafis, VOKASI, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia.

³ Sains Aktuaria, FMIPA, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia.

^{a)}Corresponding author: hermaprabayanti@unesa.ac.id

ABSTRAK

Transformasi digital mendorong adopsi berbagai strategi pembelajaran digital di pendidikan tinggi. Podcast, sebagai media audio on-demand, muncul sebagai strategi yang menjanjikan karena fleksibilitas dan potensinya untuk pembelajaran personal dan suplemen. Dalam konteks mobilitas akademik, di mana mahasiswa sering menghadapi tantangan adaptasi budaya, tekanan akademik, serta keterbatasan akses terhadap dukungan psikososial, podcast dapat menjadi solusi yang tidak hanya menyediakan wawasan akademik tetapi juga memperkuat literasi kesehatan mental sebagai bagian dari kesiapan mereka dalam menjalani pengalaman belajar di lingkungan baru. Penelitian ini bertujuan menganalisis podcast sebagai strategi pembelajaran digital, dengan fokus pada aplikasinya untuk memperkuat literasi kesehatan mental atau mental health literacy di kalangan mahasiswa mobilitas akademik—kelompok yang menghadapi tantangan psikososial unik. Menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif pada podcast Indonesia "Bersorak Bahagia" dan analisis tematik reflektif (Braun & Clarke, 2006) terhadap wawancara dengan kreatornya, penelitian ini mengidentifikasi elemen kunci dari strategi podcast ini. Tema yang muncul meliputi: (1) Evolusi Tujuan: Dari Curahan Hati Menjadi Teman Virtual, (2) Persona "Biru": Representasi Kolektif dan terkoneksi, (3) Keterlibatan Aktif dan Pembangunan Komunitas Lintas Platform, dan (4) Dampak yang Dirasakan: Validasi Melalui Resonansi Audiens. Temuan menunjukkan bahwa strategi podcast "Bersorak Bahagia" efektif untuk tujuan spesifik yaitu peningkatan literasi Kesehatan mental melalui narasi personal, keterlibatan audiens, dan pembangunan komunitas. Ini mengilustrasikan potensi podcast sebagai strategi pembelajaran digital yang adaptif untuk menyampaikan konten afektif dan suportif. Implikasinya, institusi pendidikan tinggi dapat mengadopsi podcast sebagai strategi pembelajaran digital serbaguna, termasuk untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa, sejalan dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) 3 dan 4.

Kata Kunci: Podcast, Strategi Pembelajaran Digital, Literasi Kesehatan Mental, Mobilitas Akademik, Mahasiswa, Dukungan Psikososial, Studi Kasus, Analisis Tematik, Bersorak Bahagia

Pendahuluan

Perkembangan pesat teknologi digital telah melahirkan lanskap media baru yang dinamis, di mana podcast muncul sebagai fenomena komunikasi dan budaya yang signifikan. Sebagai medium audio on-demand yang menawarkan keintiman, portabilitas, dan fleksibilitas akses, podcast telah mengalami pertumbuhan eksponensial secara global dan menunjukkan popularitas yang luar biasa di Indonesia. Data menunjukkan Indonesia sebagai negara dengan jumlah pendengar podcast terbesar kedua di dunia pada kuartal III 2021 (Pahlevi, 2022), dengan demografi pendengar didominasi oleh kalangan muda, khususnya Generasi Z (usia 15-24 tahun). Popularitas ini menjadikan podcast objek kajian yang relevan

dalam studi media, komunikasi, dan budaya populer, terutama terkait bagaimana media ini digunakan, dikonsumsi, dan memberikan dampak.

Pendidikan tinggi terus mengalami transformasi dengan mendorong institusi untuk mengadopsi teknologi guna menciptakan pengalaman belajar yang lebih fleksibel dan efektif. Transformasi ini bukan sekadar digitalisasi proses yang ada, melainkan perubahan fundamental dalam strategi, kurikulum, dan metode pengajaran untuk menciptakan nilai baru (Kartawijaya, 2019, dalam Surachman, 2024). Di tengah lanskap yang berubah ini, podcast (file audio atau video digital on-demand) telah muncul sebagai media yang semakin populer, terutama di kalangan generasi muda. Di Indonesia, penetrasi pendengar podcast cukup tinggi, menjadikannya negara kedua terbesar di dunia pada tahun 2021 (Pahlevi, 2022).

Di luar fungsi utamanya sebagai hiburan, podcast sebagai medium komunikasi semakin banyak dimanfaatkan untuk tujuan edukasi dan penyebaran informasi, termasuk dalam konteks pendidikan tinggi. Dalam kerangka transformasi digital pendidikan tinggi yang lebih luas, yang bertujuan meningkatkan fleksibilitas dan efektivitas pembelajaran, podcast menjadi salah satu strategi pembelajaran digital yang menarik. Karakteristiknya yang memungkinkan penyampaian konten secara naratif dan personal membuatnya berpotensi sebagai strategi pembelajaran digital yang efektif, tidak hanya untuk transfer pengetahuan tetapi juga untuk pengembangan aspek afektif dan dukungan psikososial.

Potensi strategi pembelajaran digital seperti podcast ini menjadi sangat relevan ketika dihadapkan pada tantangan kontemporer di dunia pendidikan, seperti isu kesehatan mental mahasiswa. Fenomena masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa Indonesia merupakan isu yang terdokumentasi dengan baik (Riskesdas, 2018; Prasetyo & Triwahyuni, 2022; Setyanto et al., 2022), dan menjadi lebih kompleks bagi mahasiswa yang menjalani mobilitas akademik karena tambahan stresor adaptasi budaya dan sosial. Rendahnya literasi kesehatan mental dan stigma yang masih kuat seringkali menghambat mahasiswa untuk mencari bantuan. Survei Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI) pada tahun 2020 bahkan menunjukkan mayoritas mahasiswa belum memahami layanan kesehatan mental yang ada di perguruan tinggi. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu tetapi juga relevan dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs). Upaya mempromosikan kesehatan mental sejalan dengan SDG 3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera), sementara memastikan mahasiswa sehat secara mental merupakan prasyarat untuk mencapai SDG 4 (Pendidikan Berkualitas), mengingat dampak negatif masalah

kesehatan mental terhadap performa akademik. Pemanfaatan teknologi digital dalam pendidikan, termasuk podcast, dilihat sebagai salah satu cara untuk mendukung pencapaian SDG 4 dengan meningkatkan akses dan kualitas pembelajaran, serta mengembangkan literasi digital yang krusial di era modern.

Melihat irisan antara popularitas podcast di kalangan muda, urgensi isu kesehatan mental mahasiswa, dan potensi strategi pembelajaran digital, penelitian ini mengkaji podcast dari perspektif media sebagai strategi komunikasi dan pembelajaran digital. Fokusnya adalah menganalisis bagaimana afordansi (kemampuan) medium podcast—seperti narasi audio, interaktivitas, dan potensi pembentukan komunitas—dimanfaatkan dalam praktik nyata untuk tujuan spesifik, yaitu meningkatkan literasi Kesehatan mental dan memberikan dukungan psikososial. Studi kasus pada podcast "Bersorak Bahagia" dipilih untuk membongkar strategi media yang digunakan (konstruksi persona, taktik keterlibatan audiens, pemanfaatan platform) dan memahami bagaimana strategi ini beroperasi dalam konteks budaya Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada pemahaman tentang peran media audio digital dalam komunikasi kesehatan dan pendidikan, serta menawarkan wawasan praktis tentang pemanfaatan podcast sebagai strategi pembelajaran digital yang inovatif dan relevan.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus kualitatif untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang podcast "Bersorak Bahagia" sebagai implementasi strategi pembelajaran digital yang berfokus pada peningkatan literasi kesehatan mental mahasiswa. Studi kasus dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendetail terhadap fenomena dalam konteks kehidupan nyata (Creswell, 1998). Kasus Penelitian. Kasus yang dipilih adalah podcast "Bersorak Bahagia". Pemilihan ini didasarkan pada: (a) fungsinya sebagai contoh konkret strategi pembelajaran digital berbasis audio, (b) fokusnya pada isu kesehatan mental yang relevan dengan mahasiswa, (c) popularitasnya di kalangan audiens target (Generasi Z), dan (d) penggunaan pendekatan naratif personal sebagai elemen strategi utama. Data

primer dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur mendalam dengan kreator podcast "Bersorak Bahagia", Kezia.

Wawancara ini (selanjutnya disebut sebagai Data Wawancara Kreator) bertujuan untuk mengeksplorasi elemen-elemen strategi podcast yang diterapkan, termasuk: (a) tujuan dan evolusi strategi konten, (b) pengembangan persona naratif ("Biru" dan "Ji") sebagai bagian dari strategi penyampaian, (c) taktik yang digunakan untuk membahas isu kesehatan mental dan menjangkau audiens, (d) metode membangun keterlibatan dan komunitas sebagai strategi interaksi, dan (e) persepsi kreator mengenai efektivitas strategi podcastnya. Transkrip wawancara lengkap menjadi data utama untuk analisis.

Data dari transkrip wawancara dianalisis menggunakan analisis tematik reflektif, mengikuti enam fase yang diuraikan oleh Braun dan Clarke (2006).

Pendekatan ini memungkinkan identifikasi, analisis, dan pelaporan pola (tema) yang mendasari strategi podcast "Bersorak Bahagia" dan persepsi dampaknya. Proses analisis melibatkan: (1) Familiarisasi dengan data: Membaca transkrip wawancara berulang kali untuk memahami kedalaman dan keluasan konten terkait strategi podcast; (2) Pembuatan kode awal: Mengidentifikasi fitur menarik dari data secara sistematis dan memberikan label (kode) pada segmen data yang relevan dengan elemen strategi; (3) Pencarian tema: Mengumpulkan kode-kode yang relevan ke dalam tema-tema potensial yang lebih luas yang merepresentasikan aspek-aspek kunci dari strategi podcast; (4) Peninjauan tema: Memeriksa koherensi dan kekhasan tema-tema terkait strategi dalam kaitannya dengan kode-kode dan keseluruhan data; (5) Pendefinisian dan penamaan tema: Analisis mendalam terhadap spesifikasi setiap tema strategi dan cerita keseluruhan yang diungkapkan; (6) Penyusunan laporan: Memilih kutipan data yang jelas untuk mengilustrasikan setiap tema strategi dan menarasikan analisis yang menghubungkan kembali ke pertanyaan penelitian tentang podcast sebagai strategi pembelajaran digital.

Hasil dan Pembahasan

Analisis tematik reflektif terhadap data wawancara dengan kreator "Bersorak Bahagia" menghasilkan empat tema utama yang menggambarkan elemen kunci dari strategi podcast ini dalam konteks edukasi dan dukungan kesehatan mental:

Tema 1: Evolusi Tujuan Strategis: Dari Ekspresi Personal menjadi Dukungan Komunitas

Strategi awal podcast "Bersorak Bahagia" bersifat ekspresif, sebagai wadah pribadi kreator ("Tujuan awalnya itu aku ingin menyuruhkan isi hati"). Namun, respons audiens yang kuat dan pertumbuhan cepat ("chartnya itu naiknya dalam waktu yang cukup cepat") memicu evolusi strategi. Tujuan bergeser menjadi lebih berorientasi pada audiens: memberikan dukungan dan menormalisasi pengalaman pendengar. Strategi baru ini bertujuan "untuk bisa menjadi peneman orang-orang yang memang butuh... supaya mereka merasa... Nggak cuma kamu sendiri yang mengalami itu dan itu wajar" (Data Wawancara Kreator). Ini menunjukkan strategi podcast yang adaptif, merespons kebutuhan pasar (audiens) akan koneksi dan validasi.

Tema 2: Strategi Persona Naratif ("Biru"): Menciptakan Relatabilitas Universal

Elemen sentral dari strategi konten podcast ini adalah penggunaan persona "Biru" (representasi kreator) dan "Ji" (sahabat imajiner). Strategi persona ini dirancang secara cermat untuk memaksimalkan relatabilitas. "Biru" sengaja dibuat fleksibel dan tidak terikat pada identitas spesifik kreator ("Biru tidak menyuarakan bahwa oh aku adalah pribadi ini"), memungkinkannya mewakili beragam pengalaman pendengar dalam tema-tema universal (keluarga, persahabatan, cinta) yang relevan bagi Generasi Z. Kreator menjelaskan strategi ini: "Biru itu adalah tokoh yang bisa menjadi kamu untuk siapapun itu... Biru itu siapa saja" (Data Wawancara Kreator). Dengan demikian, persona menjadi alat strategis untuk membangun koneksi emosional dan membuat pendengar merasa dipahami.

Tema 3: Strategi Keterlibatan Aktif dan Komunitas Lintas Platform

Strategi interaksi "Bersorak Bahagia" melampaui siaran satu arah. Keterlibatan audiens secara aktif dibangun melalui balasan komentar ("di noise itu biasa biru balas-balas komentar netizen") dan teknik reverse back yang merujuk diskusi sebelumnya. Strategi ini diperluas secara lintas platform, memanfaatkan Instagram untuk mengumpulkan cerita pendengar yang kemudian dapat diintegrasikan kembali ke dalam konten podcast ("cerita itu ternyata ada yang request untuk aku pengen dibacakan... itu juga bisa menjadi relasi yang aku bangun"). Siklus interaksi antar platform ini merupakan strategi efektif untuk membangun keterlibatan yang berkelanjutan dan menumbuhkan rasa komunitas (Data Wawancara Kreator).

Tema 4: Pengukuran Efektivitas Strategi: Resonansi Audiens dan Metrik Pertumbuhan

Efektivitas strategi podcast ini diukur melalui kombinasi umpan balik kualitatif dan data kuantitatif. Resonansi emosional tercermin dalam pesan pendengar yang menyatakan keterhubungan personal ("Kak, jujur aku relit banget dengan... situasi kakak"), yang memvalidasi strategi persona ("Biru adalah kita semua"). Umpan balik langsung ini memperkuat keyakinan kreator akan dampak positif strateginya ("menjadi suatu keyakinan bahwa ternyata ada banyak orang yang relit"). Secara kuantitatif, pertumbuhan jumlah pendengar yang signifikan antar episode ("pertama naik di seribu pendengar. Yang keduanya mungkin udah 2500 atau 3500") digunakan sebagai indikator bahwa strategi konten dan distribusinya berhasil menarik dan mempertahankan audiens (Data Wawancara Kreator).

Temuan penelitian ini menggarisbawahi potensi podcast sebagai strategi pembelajaran digital yang serbaguna dan efektif, terutama ketika diterapkan untuk tujuan yang melampaui sekadar transfer informasi kognitif, seperti dalam kasus peningkatan MHL dan dukungan psikososial. Studi kasus "Bersorak Bahagia" mengilustrasikan bagaimana elemen-elemen kunci dari strategi podcast dapat dirancang dan diimplementasikan untuk mencapai hasil afektif dan suportif.

Strategi naratif melalui persona "Biru" terbukti menjadi alat yang ampuh untuk membangun reliabilitas dan menormalisasi pengalaman, yang secara langsung berkontribusi pada pengurangan stigma terkait kesehatan mental. Ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan kekuatan narasi personal dalam media audio untuk menciptakan koneksi emosional dan memvalidasi perasaan pendengar. Dalam konteks strategi pembelajaran, ini menunjukkan bahwa podcast dapat efektif untuk materi yang membutuhkan empati dan pemahaman kontekstual.

Strategi interaksi yang diterapkan, termasuk keterlibatan aktif dan pembangunan komunitas lintas platform, menunjukkan bagaimana podcast dapat mengatasi sifat pasif media siaran tradisional. Dengan memfasilitasi dialog dan rasa kebersamaan, strategi ini secara langsung menjawab kebutuhan dukungan sosial, yang sangat penting bagi kelompok seperti mahasiswa mobilitas. Ini mengindikasikan bahwa podcast sebagai strategi pembelajaran digital dapat dirancang untuk menjadi lebih dialogis dan kolaboratif, tidak hanya transmisif.

Evolusi tujuan strategis podcast dari ekspresi personal menjadi dukungan komunitas menyoroti fleksibilitas strategi podcast. Media ini dapat beradaptasi untuk memenuhi kebutuhan audiens yang teridentifikasi. Dikombinasikan dengan aksesibilitasnya yang tinggi, podcast menjadi strategi pembelajaran digital yang sangat cocok untuk menjangkau audiens yang beragam dengan kebutuhan yang berbeda, termasuk kebutuhan dukungan literasi kesehatan mental.

Secara keseluruhan, studi kasus ini memberikan bukti konkret tentang bagaimana podcast dapat berfungsi sebagai strategi pembelajaran digital yang efektif. Keberhasilannya tidak hanya terletak pada penyampaian konten, tetapi juga pada perancangan strategis elemen naratif, interaksi, dan komunitas untuk mencapai tujuan pembelajaran atau dukungan tertentu.

Implikasi utama dari penelitian ini adalah penguatan argumen untuk mengadopsi podcast sebagai strategi pembelajaran digital yang sah dan berharga di institusi pendidikan tinggi Indonesia. Universitas dapat memanfaatkannya tidak hanya untuk penyampaian materi kuliah suplemen, tetapi juga untuk tujuan pengembangan soft skills, dukungan mahasiswa pada literasi kesehatan mental, orientasi, dan pembangunan komunitas kampus. Pengembangan strategi podcast institusional yang relevan secara kultural dan memanfaatkan kekuatan narasi serta interaktivitas dapat memberikan nilai tambah yang signifikan. Penerapan strategi ini mendukung pencapaian SDG 3 dan SDG 4 dengan menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih holistik dan suportif. Namun, keberhasilan strategi digital ini bergantung pada upaya mengatasi kesenjangan akses teknologi.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada fokusnya pada satu studi kasus, yang membatasi generalisasi. Analisis bergantung pada perspektif kreator. Penelitian masa depan sebaiknya melibatkan evaluasi langsung dari perspektif mahasiswa untuk mengukur efektivitas strategi podcast terhadap hasil belajar atau perubahan sikap/pengetahuan. (Studi komparatif tentang berbagai strategi implementasi podcast (misalnya, podcast yang diproduksi dosen vs. mahasiswa, integrasi dengan literasi mahasiswa vs. platform publik) akan memberikan wawasan lebih lanjut tentang praktik terbaik.

Kesimpulan

Podcast lebih dari sekadar tren media; ia merupakan strategi pembelajaran digital yang potensial dengan keunggulan unik dalam fleksibilitas, personalisasi, dan kemampuan membangun koneksi afektif. Studi kasus "Bersorak Bahagia" mengilustrasikan bagaimana strategi podcast yang dirancang dengan

baik – menggabungkan narasi personal yang relatable, keterlibatan audiens yang aktif, dan pembangunan komunitas – dapat secara efektif diterapkan untuk tujuan spesifik seperti peningkatan literasi kesehatan mental dan dukungan psikososial. Temuan ini mendorong institusi pendidikan tinggi di Indonesia untuk secara serius mempertimbangkan dan mengintegrasikan podcast sebagai bagian dari repertoar strategi pembelajaran digital mereka, guna menciptakan pengalaman pendidikan yang lebih kaya, suportif, dan relevan bagi mahasiswa di era digital, sekaligus berkontribusi pada tujuan pembangunan berkelanjutan.

Referensi

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Sage Publications.
- Fernandez, V., Sallan, J. M., & Simo, P. (2020). Podcasting: A powerful tool for teaching and learning. *Electronic Journal of e-Learning*, 18(2), 158-169.
- Pahlevi, R. (2022, Januari 10). Indonesia Jadi Negara Pendengar Podcast Terbesar Kedua di Dunia. *Databoks*
- Perayani, K., & Rasna, I. W. (2022). Pembelajaran Keterampilan Menyimak dengan Menggunakan Media Podcast Berbasis Model Pembelajaran Project Based Learning (PjBL). *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Bahasa Indonesia*, 11(1), 108-117