

**ANALISIS RESEPSI KHALAYAK TERHADAP PESAN
MANAJEMEN STRES DALAM EPISODE “BUAT YANG LAGI
STRES” DI KANAL YOUTUBE RADITYA DIKA DENGAN
GAYA PODCAST**

SKRIPSI

Oleh

TRI RETNO PALUPI

NPM 2116031085



**JURUSAN ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

ANALISIS RESEPSI KHALAYAK TERHADAP PESAN MANAJEMEN STRES DALAM EPISODE “BUAT YANG LAGI STRES” DI KANAL YOUTUBE RADITYA DIKA DENGAN GAYA PODCAST

Oleh

TRI RETNO PALUPI

Penelitian ini menganalisis resepsi khalayak terhadap pesan manajemen stres dalam tayangan media menggunakan pendekatan kualitatif dengan teori *encoding/decoding* Stuart Hall. Lima informan diwawancara mendalam untuk memahami bagaimana mereka menafsirkan pesan berdasarkan konteks sosial, budaya, dan pengalaman hidup masing-masing. Hasil menunjukkan tiga kategori resepsi yang mencerminkan relasi kuasa antara media dan audiens, yaitu pertama, penerimaan penuh terhadap pesan media (*dominant hegemonic*) kedua, negosiasi pesan dengan pengalaman personal (*negotiated*) dan ketiga, penolakan pesan karena tidak sesuai dengan realitas sosial informan (*oppositional*). Perbedaan resepsi ini dipengaruhi oleh posisi sosial, latar budaya, dan pengalaman hidup yang membentuk cara informan memahami dan merespons narasi manajemen stres. Penelitian menunjukkan bahwa relasi kuasa dalam komunikasi media tidak bersifat linear, melainkan dinegosiasikan berdasarkan konteks kehidupan audiens.

Kata kunci: Youtube, Resepsi khalayak, Manajemen Stres.

ABSTRACT

AN AUDIENCE RECEPTION ANALYSIS OF STRESS MANAGEMENT MESSAGES IN THE PODCAST STYLE EPISODE “BUAT YANG LAGI STRES” ON RADITYA DIKA’S YOUTUBE CHANNEL

By

TRI RETNO PALUPI

This study analyzes audience reception of stress management messages in media content using a qualitative approach with Stuart Hall's encoding/decoding theory. Five informants were interviewed in depth to understand how they interpret messages based on their social context, cultural background, and life experiences. Results revealed three categories of reception that reflect power relations between media and audiences first, full acceptance of media messages (dominant hegemonic), second, negotiation of messages with personal experiences (negotiated) and third, rejection of messages due to incompatibility with informants' social reality (oppositional). These reception differences are influenced by social position, cultural background, and life experiences that shape how informants understand and respond to stress management narratives. The study demonstrates that power relations in media communication are not linear, but rather negotiated based on audiences life contexts.

Keywords: YouTube, *Audience reception*, *Stress management*.

**ANALISIS RESEPSI KHALAYAK TERHADAP PESAN
MANAJEMEN STRES DALAM EPISODE “BUAT YANG LAGI
STRES” DI KANAL YOUTUBE RADITYA DIKA DENGAN
GAYA PODCAST**

Oleh

TRI RETNO PALUPI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA ILMU KOMUNIKASI**

Pada:

**Jurusan Ilmu Komunikasi
Fakultas Ilmu Sosial Ilmu Politik Universitas Lampung**



**JURUSAN ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS LAMPUNG
2025**

Judul

: ANALISIS RESEPSI KHALAYAK
TERHADAP PESAN MANAJEMEN
STRES DALAM EPISODE “BUAT
YANG LAGI STRES” DI KANAL
YOUTUBE RADITYA DIKA DENGAN
GAYA PODCAST

Nama Mahasiswa

: Tri Retno Palupi

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2116031085

Program Studi

: Ilmu Komunikasi

Fakultas

: Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



1. Komisi Pembimbing

Bangun Suharti, S.Sos., M.IP.

NIP. 197009181998022001

2. Ketua Jurusan Ilmu Komunikasi

Agung Wibawa, S.Sos.I, M.Si.

NIP. 198109262009121004

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Bangun Suharti, S.Sos., M.IP.



Penguji Utama : Dr. Abdul Firman Ashaf, S.IP., M.Si.



2. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



Prof. Dr. Anna Gustina Zainal, S.Sos., M.Si.
NIP. 197608212000032001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 03 Juli 2025

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tri Retno Palupi
NPM : 2116031085
Jurusan : Ilmu Komunikasi
Alamat : Perum BKP Blok Q No 119, Kota Bandar Lampung
No. Handphone : 082176284098

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Analisis Resepsi Khalayak terhadap Pesan Manajemen Stres dalam Episode “Buat yang Lagi Stres” di Kanal YouTube Raditya Dika dengan Gaya Podcast”** adalah benar-benar hasil karya ilmiah saya sendiri, bukan plagiat (milik orang lain) atau pun dibuat oleh orang lain.

Apabila dikemudian hari hasil penelitian atau tugas akhir saya ada pihak-pihak yang merasa keberatan, maka saya akan bertanggung jawab dengan peraturan yang berlaku dan siap untuk dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dalam keadaan tekanan dari pihak manapun.

Bandar Lampung, 19 Juni 2025
Yang membuat pernyataan,



Tri Retno Palupi
NPM 2116031085

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Tri Retno Palupi yang lahir pada tanggal 23 April 2002 di Bandar Lampung, sebagai anak ketiga dari tiga bersaudara, dari Alm. bapak Waryadi dan ibu Sumiyati. Penulis menyelesaikan pendidikan Taman Kanak-kanak (TK) di TK Kuntum Mekar 2008, pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 3 Kemiling Permai pada tahun 2014, pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP IT Fitrah Insani pada tahun 2017, dan menyelesaikan pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 14 Bandar Lampung pada tahun 2020.

Penulis terdaftar sebagai mahasiswa S1 Ilmu Komunikasi, FISIP Universitas Lampung pada tahun 2021 melalui jalur SBMPTN. Selama masa perkuliahan, penulis aktif di organisasi kampus, antara lain sebagai anggota Bidang Jurnalistik HMJ Ilmu Komunikasi selama dua periode (2021-2022) dan anggota Bidang Tata Letak dan *Layout* di LPM Republica periode (2022). Penulis mengikuti program KKN pada Januari 2024 di Desa Babatan, Kecamatan Katibung, Lampung Selatan, dengan fokus pada edukasi dan literasi digital, setelah melakukan observasi pada Desember 2023. Pada tahun 2024, penulis melaksanakan PKL enam bulan di Diskominfo Provinsi Lampung, Bidang Pengelolaan Media Komunikasi, bertugas menyusun rilis kegiatan Gubernur dan mengolah konten video informasi publik.

PERSEMBAHAN

Segala puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat melalui seluruh proses perkuliahan hingga menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Dengan penuh cinta dan rasa hormat, karya ini saya persembahkan kepada:

Almarhum Bapakku tercinta, Terima kasih atas cinta, semangat, dan pengorbananmu yang selalu hidup dalam setiap langkahku. Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan ampunan-Nya, serta menempatkan Bapak di tempat terbaik di sisi-Nya.

Mama tersayang, Terima kasih atas kesabaran dan kasih sayang yang tak pernah putus, atas doa yang senantiasa mengiringi setiap langkahku. Anakmu sangat bersyukur atas cinta dan keteguhan hatimu yang menjadi penopang dalam setiap perjuangan ini. Segala pencapaian ini adalah berkat cinta dan ketulusanmu.

Kepada kedua kakakku terkasih, Terima kasih atas dukungan, semangat, dan kehadiran yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini. Dan untuk diriku sendiri, Terima kasih atas ketekunan, kesabaran, dan semangat yang terus menyala. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari langkah-langkah baik berikutnya.

MOTTO

“ Think Different ”

(Steve Jobs)

SANWACANA

Segala puji syukur penulis ucapkan kepada Allah yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat yang Allah berikan, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Analisis Resepsi Khalayak Terhadap Pesan Manajemen Stres Dalam Episode “Buat Yang Lagi Stres' Di Kanal Youtube Raditya Dika Dengan Gaya *Podcast*” sebagai salah satu persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan memiliki kekurangan. Namun, dengan kemampuan terbaik dan dukungan dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikannya. Maka dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Allah Swt. atas nikmat iman yang luar biasa sehingga penulis diberikan kekuatan dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Prof. Dr. Anna Gustina Z., S.Sos., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung.
3. Bapak Agung Wibawa, S.Sos, M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung.
4. Bapak Ahmad Rudy Fardiyanto, S.Sos., M.Si. selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung.
5. Ibu Bangun Suharti, S.Sos., M.IP. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan penulis ilmu yang bermanfaat serta arahan dalam proses penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas segala kebaikan hati, keramahan, kesabaran, kemudahan, serta keikhlasan yang telah Pak Agung berikan selama proses bimbingan skripsi penulis.

6. Bapak Dr. Abdul Firman Ashaf S.IP M.Si selaku Dosen Pembahas Skripsi. Terima kasih Pak firman, atas semua masukan dan arahan yang sangat bermanfaat dalam menyelesaikan penelitian ini, serta kebaikan dan kemudahan yang telah Bapak berikan dalam proses penyusunan skripsi yang dilakukan oleh penulis.
7. Seluruh dosen, staff, administrasi, dan karyawan FISIP Universitas Lampung, khususnya Jurusan Ilmu Komunikasi yang telah banyak membantu penulis dalam proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
8. Terima kasih yang tak terhingga untuk almarhum Bapakku Waryadi, yang meski telah tiada, nilai-nilai hidup, semangat, dan keteguhan yang Bapak tanamkan akan selalu menjadi bagian dari langkahku. Kehangatan kenangan bersamamu menjadi penguat di saat aku nyaris menyerah. Untuk Mamaku Sumiyati, terima kasih atas cinta tanpa syarat, kesabaran yang tak terbatas, dan doa yang tak pernah putus. Ibu adalah sumber kekuatan sejati dalam hidupku, pelita yang tak pernah padam, dan tempat aku selalu kembali. Segala pencapaian ini kupersembahkan sebagai wujud terima kasih atas cinta, pengorbanan, dan keyakinan kalian yang tak pernah goyah terhadap anakmu ini.
9. Kepada kakakku tersayang, Leny Fitriyana dan Dwi Oktavia, terima kasih atas setiap dukungan, semangat, dan obrolan penuh makna yang telah menguatkanmu selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadiran kalian menjadi penyemangat tersendiri dalam menyelesaikan perjalanan akademik ini.
10. Terima kasih saya sampaikan kepada diri saya sendiri, yang telah bertahan, berproses, dan tidak menyerah di tengah berbagai tantangan dan kesulitan selama masa perkuliahan. Skripsi ini menjadi bukti kecil dari ketekunan, doa, dan usaha yang terus dijaga meski tidak selalu mudah. Semoga ke depannya saya dapat menjadi pribadi yang lebih kuat, bijaksana, penuh empati, dan senantiasa taat kepada Allah SWT. Semoga setiap langkah hidup selalu diberkahi dan dipermudah, agar dapat memberi manfaat bagi agama, bangsa, dan negara.

11. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan di masa perkuliahan, *Powerpals* (Angle, Atira, Kirana, Meta, Nabila, Pita, Risma, dan Sofia). Kehadiran kalian menjadi penyemangat di tengah padatnya perjuangan akademik, sekaligus pembawa keceriaan di saat-saat tak terduga. Terima kasih telah menjadi tempat berkeluh kesah, ruang tawa, dan sumber kekuatan yang tak pernah padam. Dari diskusi serius hingga gurauan halus, dari saling menguatkan hingga melewati berbagai tantangan, dan semua momen itu telah mewarnai perjalanan perkuliahan dan penyusunan skripsi ini. Semoga persahabatan dan silaturahmi kita tetap terjaga hingga kapan pun.
12. Terima kasih untuk Romusa (Agatha, Claudia, Dea, Diva, Kezia, Tria), teman-teman SMA yang baik hati, meski kini kami menempuh jalan masing-masing, ikatan itu tetap ada dalam obrolan grup yang ramai, dan dalam dukungan penyusunan skripsi penulis. Kehadiran kalian selalu membawa dukungan, semangat, dan tawa. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini, sejak dulu hingga kini dan semoga selamanya.
13. Terima kasih kepada Dewi, Arin, dan Ani, teman-teman sejak SD yang sudah menemani sejak masa kecil hingga sekarang. Terima kasih atas semua dukungan, semangat, dan waktu yang kalian luangkan selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadiran kalian sejak awal benar-benar berarti dan tidak pernah saya anggap remeh. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada Elsa dan Ira, teman sejak SMP yang terus memberikan perhatian dan dorongan hingga saat ini. Meskipun tidak selalu sering bertemu, dukungan yang kalian berikan sangat membantu saya untuk tetap semangat dan menyelesaikan proses ini.
14. Kepada teman-teman seperjuangan, angkatan 2021 Ilmu Komunikasi dan HMJ Ilmu Komunikasi, terima kasih atas pengalaman dan kenangan yang telah diberikan di masa perkuliahan.
15. Untuk jurusan Ilmu Komunikasi dan almamaterku tercinta, Universitas Lampung. Terima kasih untuk segala pembelajaran berharga di bangku perkuliahan yang telah membuatku menjadi orang yang lebih baik.

Akhir kata, penulis menyampaikan permohonan maaf apabila selama proses komunikasi maupun dalam kata pengantar ini terdapat hal yang kurang berkenan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca. Terima kasih atas segala dukungan dan doa dari semua pihak.

Bandar Lampung, 19 Juni 2025

Penulis,

Tri Retno Palupi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.5 Kerangka Pemikiran.....	8
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Kajian Penelitian Terdahulu.....	12
2.2 Komunikasi Massa dalam Konteks Media Baru.....	14
2.3 Tinjauan tentang Platform YouTube sebagai Media <i>Podcast</i>	16
2.4 Tinjauan tentang Konsep dan Strategi dalam Manajemen Stres.....	18
2.5 Pendekatan Cultural Studies dalam Kajian Media.....	21
2.6 Teori Resepsi dalam Perspektif Cultural Studies.....	22
2.6.1 Model-Model Teori Resepsi.....	25
2.6.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resepsi Khalayak.....	28
III. METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Pendekatan dan Tipe Penelitian.....	31
3.2 Fokus Penelitian.....	32
3.3 Sumber Data.....	33
3.4 Informan Penelitian.....	34

3.5 Objek dan Unit Analisis.....	37
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.7 Teknik Analisis Data.....	39
3.8 Teknik Keabsahan Data.....	40
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1 Hasil Penelitian.....	41
4.1.1 Profil Informan.....	42
4.1.2 Hasil Wawancara.....	45
4.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resepsi Informan.....	77
4.2 Pembahasan.....	85
4.2.1 Kategori Resepsi Dominat Hegemonic.....	85
4.2.2 Kategori Resepsi Negotiated.....	90
4.2.3 Kategori Resepsi Oppositional.....	96
4.2.4 Relasi Kuasa dan Ideologi dalam Resepsi.....	101
V. SIMPULAN DAN SARAN.....	105
5.1 Simpulan.....	105
5.2 Saran.....	106
DAFTAR PUSTAKA.....	107
LAMPIRAN.....	110

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Jumlah Suka, dan Komentar Konten Episode “Buat Yang Lagi Stres”...	2
Tabel 2. Segmentasi Pesan Tayangan.....	9
Tabel 3. Kajian Penelitian Terdahulu.....	12
Tabel 4. Indikator Decoding Resepsi.....	32
Tabel 5. Data Diri Informan Penelitian.....	35
Tabel 6. Latar Belakang Informan.....	42
Tabel 7. Hasil Wawancara Informan MIP.....	45
Tabel 8. Hasil Wawancara Informan DO.....	51
Tabel 9. Hasil Wawancara Informan LF.....	56
Tabel 10. Hasil Wawancara Informan NA.....	62
Tabel 11. Hasil Wawancara Informan PA.....	67
Tabel 12. Ringkasan Hasil Wawancara.....	73
Tabel 13. Faktor-faktor Resepsi Informan.....	77
Tabel 14. Panduan Menjawab Informan.....	111

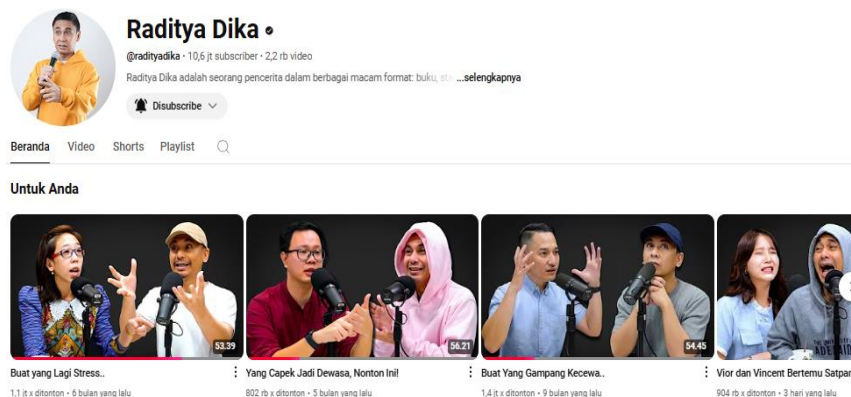
DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Halaman Channel YouTube Raditya Dika.....	2
Gambar 2. Bagan Kerangka Pikir.....	11
Gambar 3. Komentar Dalam Tayangan Episode “Buat Yang Lagi Stres”.....	17
Gambar 4. Komentar penonton 1 di kanal YouTube Raditya Dika.....	113
Gambar 5. Komentar penonton 2 di kanal YouTube Raditya Dika.....	113
Gambar 6. Komentar penonton 3 di kanal YouTube Raditya Dika.....	113
Gambar 7. Komentar penonton 4 di kanal YouTube Raditya Dika.....	113
Gambar 8. Komentar penonton 5 di kanal YouTube Raditya Dika.....	113
Gambar 9. Komentar penonton 6 di kanal YouTube Raditya Dika.....	113
Gambar 10. Dokumentasi wawancara informan 1.....	116
Gambar 11. Dokumentasi wawancara informan 2.....	119
Gambar 12. Dokumentasi wawancara informan 3.....	122
Gambar 13. Dokumentasi wawancara informan 4.....	125
Gambar 14. Dokumentasi wawancara informan 5.....	128

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Episode "Buat yang Lagi Stres" di kanal YouTube Raditya Dika, yang diunggah pada 22 Juni 2024, membahas berbagai aspek pengelolaan emosi dan strategi *coping* dalam menghadapi stres. Dr. Elvine Gunawan, Sp.KJ, seorang psikiater yang aktif mengedukasi masyarakat tentang kesehatan mental, hadir sebagai narasumber. Dengan pendekatan santai dan empati, mereka membahas faktor pemicu stres, seperti rasa malu (*shame*), rasa bersalah (*guilt*), dan komunikasi *interpersonal*, serta cara mengelolanya. Kanal YouTube Raditya Dika, yang memiliki lebih dari 10 juta pengikut dan total 2,5 miliar tayangan hingga Oktober 2024, telah menjadi platform yang menarik perhatian khalayak luas. Episode "Buat yang Lagi Stres" telah ditonton lebih dari 809 ribu kali, dengan durasi lebih dari 53 menit, dan berhasil memperoleh 25 ribu *likes* serta lebih dari seribu komentar hingga Oktober 2024.



Gambar 1. Halaman Channel YouTube Raditya Dika

Sumber: Youtube Raditya Dika, 29 Juni 2007

Tingginya minat audiens terhadap konten edukasi yang dikemas secara hiburan, seperti kombinasi humor dan wawasan ilmiah dalam *podcast* ini, menunjukkan relevansi topik serta efektivitas pendekatan Raditya Dika dalam menyajikan isu kesehatan mental agar lebih mudah dipahami dan *relatable*. Dalam penelitian ini, analisis resepsi khalayak terhadap pesan manajemen stres dalam episode *podcast* YouTube Raditya Dika berjudul "Buat yang Lagi Stres." Menggunakan kerangka kode visual dan aural Stuart Hall untuk memahami bahwa pemahaman audiens tidak hanya berasal dari pesan verbal tentang manajemen stres. Sebaliknya, resepsi khalayak juga sangat dipengaruhi oleh elemen visual seperti *thumbnail* yang santai dan *setting* kasual, serta elemen aural seperti intonasi suara yang menenangkan, gaya humoris Dr. Elvine, dan cerita-cerita lucu dari Raditya Dika. Dengan demikian, audiens secara aktif mendekode seluruh "teks" aural-visual tayangan, menghasilkan pemaknaan yang kompleks melampaui sekadar informasi yang disampaikan.

**Tabel 1. Jumlah, Suka, dan Komentar Konten Episode
"Buat Yang Lagi Stres"**

Kategori	Jumlah
Jumlah Penonton	809.000
Jumlah Suka	25.000
Jumlah Komentar	1.242

Sumber: diolah oleh peneliti, 12 Oktober 2024

Tayangan ini hadir di tengah meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental, meski stigma sosial masih menjadi hambatan utama dalam membicarakan isu-isu psikis secara terbuka. Pasca pandemi COVID-19, survei menunjukkan bahwa 64% responden di Indonesia secara aktif mencari informasi mengenai kondisi kesehatan mental mereka, dan 80% menganggap kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik (Kompas.id, 2023). Stigma kesehatan mental sebagai pandangan negatif terhadap individu dengan gangguan psikologis, yang berakibat enggan mencari bantuan dan cenderung menyembunyikan kondisinya. Stigma ini tidak hanya menghambat individu untuk mencari bantuan profesional, tetapi juga berdampak negatif pada akses layanan

kesehatan dan kesejahteraan psikologis pasien (Kusumawati et al., 2025). Dalam konteks ini, konten tayangan seperti "Buat yang Lagi Stres" menjadi sebuah media pendekatan yang memadukan humor, pengalaman pribadi, dan wawasan profesional dari narasumber. YouTube, sebagai platform berbagi video terbesar yang diakuisisi Google pada 2006, memiliki peran yang signifikan dalam menyebarkan informasi, termasuk isu kesehatan mental. Kanal YouTube Raditya Dika, yang aktif sejak 29 Juni 2007, sebelumnya berfokus pada hiburan seperti *stand up comedy* dan sketsa komedi, kini lebih mengarah ke tema sosial dan kesehatan mental. YouTube menjadi media sosial terpopuler kedua di Indonesia dengan rata-rata penggunaan 31 jam 28 menit per bulan (Hootsuite, 2024). Jumlah pengguna internet Indonesia mencapai 221,56 juta pada 2024 (APJII, 2024). Tayangan konten ala *podcast* semakin populer dan memengaruhi cara khalayak memahami pesan, dengan Indonesia berada di peringkat kedua konsumsi tayangan konten ala *podcast* global (38,2%) setelah Brasil (Hootsuite, 2024). Tren ini memungkinkan penyampaian topik serius secara santai dan informatif.

Berdasarkan pendekatan tradisi Cultural Studies dan teori *encoding/decoding* Stuart Hall (1980), penelitian ini memandang media, termasuk konten kesehatan mental di kanal YouTube Raditya Dika, sebagai konstruksi wacana yang tidak netral. Pesan media dikodekan melalui dua jenis kode tayangan, yaitu kode visual (seperti ekspresi wajah, bahasa tubuh, pencahayaan, dan simbol visual) serta kode aural, baik linguistik (pilihan kata, intonasi, narasi) maupun non-linguistik (musik latar, efek suara). Kode-kode ini membentuk makna yang dapat diterima secara dominan, dinegosiasikan, atau ditolak oleh audiens. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada bagaimana pemahaman audiens terbentuk melalui interaksi antara pesan, media, dan **relasi kuasa**, khususnya dalam konteks representasi kesehatan mental yang sering kali menyederhanakan realitas sosial dan pengalaman hidup individu.

Penelitian ini berfokus pada segmen “Stres yang Tidak Dikelola & Risiko Depresi” (13.26 - 18.48) pada analisis resepsi khalayak terhadap pesan manajemen stres dalam episode "Buat yang Lagi Stres". Penelitian ini penting karena masih sedikit kajian akademik yang secara khusus menganalisis resepsi khalayak terhadap pesan

manajemen stres dalam tayangan YouTube dengan format *podcast* santai seperti ini, terutama yang menggunakan teori resepsi *encoding/decoding* Stuart Hall. Selain itu, penelitian ini berupaya mengisi celah dalam kajian komunikasi massa, khususnya dalam memahami bagaimana audiens menegosiasikan makna di tengah pengaruh nilai budaya, pengalaman pribadi, dan dinamika media digital. Faktor budaya MIP adalah nilai religius dan budaya Melayu Lampung yang kolektivistik, namun ia lebih memilih pendekatan individual karena latar pendidikan psikologi. Konteks sosialnya adalah sebagai guru dan konselor yang menghadapi dilema antara peran sosial dan profesional. Pengalaman hidupnya adalah minim edukasi emosi sejak kecil, sehingga terbiasa menggunakan strategi individual seperti meditasi. Faktor budaya DO adalah nilai Jawa yang menjunjung keseimbangan dan sikap praktis. Konteks sosialnya adalah sebagai perawat di rumah sakit yang menuntut efisiensi. Pengalaman hidupnya adalah menghadapi stres kerja dan memberi dukungan emosional pada rekan sejawat. Faktor budaya LF adalah nilai kolektivistik sebagai ibu rumah tangga Jawa yang aktif di komunitas. Konteks sosialnya adalah peran domestik dan sosial yang padat. Pengalaman hidupnya adalah mengelola stres dengan dukungan keluarga dan komunitas. Faktor budaya NA adalah nilai Jawa yang adaptif dan terbuka terhadap emosi, menolak norma maskulinitas tradisional. Konteks sosialnya adalah sebagai freelancer dengan akses fleksibel ke konten digital. Pengalaman hidupnya adalah melihat temannya pulih dari depresi. Faktor budaya PA adalah nilai empati dan kedekatan emosional sebagai perempuan Jawa. Konteks sosialnya adalah sebagai mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik. Pengalaman hidupnya adalah mengelola stres akibat PCOS dan studi, dengan mengandalkan dukungan sosial dan kesadaran diri.

Kesehatan mental adalah kondisi di mana individu mampu mengelola emosi, stres, menjaga hubungan sosial, dan tetap produktif. WHO mendefinisikannya sebagai keadaan psikologis sehat di mana seseorang menyadari potensinya, mampu menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada lingkungan. Dalam manajemen stres, kesehatan mental memengaruhi cara individu memahami dan merespons tekanan. Stres merupakan respons terhadap tekanan

yang melebihi kapasitas individu, dan jika tidak dikelola dengan baik, dapat menimbulkan gangguan emosional, fisik, serta sosial yang menurunkan kualitas hidup. Kesenjangan antara kebutuhan informasi kesehatan mental dan keterbatasan layanan profesional masih terjadi. Asia Care Survey (Manulife, 2024) mencatat 56% responden Indonesia mengalami stres atau burnout, sedangkan rasio psikiater hanya 1:200.000, jauh dari standar WHO 1:30.000 (Kemenkes RI, 2022).

Episode “Buat yang Lagi Stres” di kanal YouTube Raditya Dika pada segmen “Stres yang Tidak Dikelola & Risiko Depresi” (13.26 - 18.48) menjadi media edukasi digital yang membahas bagaimana stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi depresi. Dijelaskan pula hubungan pengalaman pribadi, terutama yang berkaitan dengan emosi negatif di masa lalu, dapat memengaruhi tingkat stres seseorang di masa kini. Segmen ini dipilih karena selaras dengan fokus penelitian mengenai pesan manajemen stres, khususnya dalam menyampaikan pemicu, dampak, dan cara mengelola stres secara efektif. Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres dipicu faktor eksternal seperti pekerjaan dan hubungan sosial, serta faktor internal seperti penilaian diri dan strategi *coping*. Gejalanya mencakup aspek psikis, fisik, kognitif, dan perilaku. Stres terbagi menjadi stres akut, stres akut episodik, dan stres kronis. Strategi *coping* terbagi menjadi *Problem Focused Coping* (mengatasi stresor langsung), *Emotion Focused Coping* (mengelola emosi negatif), dan *Avoidance Coping* (menghindari stresor) (Folkman & Moskowitz, 2004).

Model *encoding/decoding* Stuart Hall (1980) membagi posisi *decoding* audiens ke dalam tiga kategori yaitu, *dominant hegemonic*, *negotiated*, dan *oppositional*, yang menjadi dasar utama dalam analisis resepsi media. Untuk memperkuat penerapan konsep ini dalam konteks penelitian empiris, indikator dalam masing-masing kategori *decoding* dirumuskan dengan merujuk pada pemikiran para ilmuwan seperti David Morley, John Fiske, dan Greg Philo, yang memberikan elaborasi terhadap kerangka Hall. *Dominant reading* ditandai dengan penerimaan pesan secara utuh sesuai maksud pembuat dan kesesuaian dengan ideologi media (Hall, 1980; Morley, 1992; Philo, 2008). *Negotiated reading* mencerminkan penerimaan

sebagian pesan dengan penyesuaian berdasarkan pengalaman pribadi serta kemungkinan penolakan terhadap bagian tertentu (Hall, 1980; Morley, 1992; Fiske, 1987). *Oppositional reading* ditandai dengan penolakan total dan interpretasi berlawanan terhadap pesan yang dianggap bertentangan dengan ideologi pribadi (Hall, 1980; Philo, 2008). Indikator ini digunakan dalam penelitian karena menunjukkan bagaimana konteks sosial, pengalaman hidup, serta sistem nilai audiens memengaruhi proses *decoding* secara aktif, kontekstual, dan ideologis, sejalan dengan pendekatan tradisi Cultural Studies.

Tipe penelitian ini deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi resepsi untuk menganalisis bagaimana audiens menginterpretasikan pesan manajemen stres dalam episode tersebut. Pendekatan ini menekankan peran aktif audiens dalam proses *decoding* pesan, yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup, nilai, dan identitas sosial mereka (Littlejohn, 2009). Pendekatan studi resepsi sejalan dengan Cultural Studies karena menekankan peran aktif audiens dalam menafsirkan pesan media. Makna dianggap dibentuk oleh interaksi antara pesan dan konteks sosial-budaya audiens, sehingga tiap individu dapat memaknai pesan secara berbeda. Menurut McQuail, memahami efek media baik berupa perubahan pengetahuan, emosi, maupun perilaku sangat berguna untuk melihat seberapa besar pengaruh pesan, sehingga kombinasi kedua teori ini memberikan kerangka yang lebih utuh dalam menganalisis bagaimana khalayak merespons pesan manajemen stres dalam *podcast* (McQuail, 2010; Hall, 1980). Untuk memastikan validitas penelitian, informan dipilih menggunakan metode *Criterion Based Selection* (Patton, 2002), yang mempertimbangkan latar belakang dan pengalaman mereka. Penelitian ini melibatkan lima informan dari berbagai profesi, yaitu *peer counselor*, ibu rumah tangga, mahasiswa, *freelancer*, dan perawat. Komentar audiens di episode tayangan YouTube tersebut juga dianalisis untuk melihat pola resepsi khalayak secara lebih luas sebagai data sekunder mendukung analisis penelitian yang termasuk 3 posisi resepsi Stuart Hall (1980).

Penelitian terdahulu berjudul “Analisis Resepsi Terhadap *Pembullying* Pada Film *A Silent Voice*” oleh Muhammad Choliq Nur Huda (2022) menunjukkan audiens memaknai isu *bullying* secara beragam. Aspek kritis terlihat dari analisis budaya populer yang membentuk pemahaman audiens terhadap norma sosial. Kontribusi: Acuan penelitian terkait teori resepsi. Penelitian terdahulu berjudul “Analisis Resepsi Penonton YouTube *Podcast* Deddy Corbuzier Episode “Bjorka”” oleh Ali Zainal Abidin (2023) menemukan audiens memaknai isu keamanan siber berdasarkan kesadaran digital, kepercayaan terhadap pemerintah, dan pengalaman pribadi. Aspek kritis tampak dari pengaruh faktor usia, pendidikan, dan pengalaman. Kontribusi penelitian sebagai acuan terkait resepsi audiens di YouTube. Penelitian terdahulu berjudul “Analisis Resepsi *Followers* Akun Instagram @MenjadiManusia dalam Kesehatan Mental” oleh Diva Amaylia Sumarsono Putri dan Sidiq Setyawan (2024) menemukan audiens memaknai pesan dalam tiga posisi resepsi, yaitu dominan hegemoni, negosiasi, dan oposisi. Aspek kritis muncul saat audiens mengkritisi peran akun sebagai otoritas kesehatan mental. Kontribusi penelitian menunjukkan peran Instagram dalam membentuk kesadaran kesehatan mental. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini berjudul “Analisis Resepsi Khalayak terhadap Pesan Manajemen Stres dalam Episode 'Buat yang Lagi Stres' di Kanal YouTube Raditya Dika dengan Gaya *Podcast*.” Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana khalayak menafsirkan pesan manajemen stres dalam episode tersebut, serta bagaimana faktor sosial dan budaya memengaruhi interpretasi mereka.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini berjudul “Analisis Resepsi Khalayak terhadap Pesan Manajemen Stres dalam Episode 'Buat yang Lagi Stres' di Kanal YouTube Raditya Dika dengan Gaya *Podcast*.” Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana khalayak menafsirkan pesan manajemen stres dalam episode tersebut, serta bagaimana faktor sosial dan budaya memengaruhi interpretasi mereka.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimanakah resepsi khalayak terhadap pesan manajemen stres dalam Episode “Buat yang Lagi Stres” di kanal YouTube Raditya Dika dengan gaya *podcast*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang dan perumusan masalah yang telah disampaikan sebelumnya, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dan memahami resepsi khalayak terhadap pesan manajemen stres dalam Episode “Buat yang Lagi Stres” di kanal YouTube Raditya Dika dengan gaya *podcast*.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun secara praktis, kegunaan tersebut adalah sebagai berikut:

a. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan bagi praktisi komunikasi digital dan *influencer* dalam menyampaikan pesan kesehatan mental di media digital serta sebagai syarat meraih gelar sarjana Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung.

b. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang membahas topik serupa, terkait penerimaan pesan kesehatan mental di media sosial seperti YouTube.

1.5 Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran adalah model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah didefinisikan sebagai suatu masalah (Uma Sekaran, seperti dijelaskan dalam Sugiyono, 2017). Pesan manajemen stres berperan dalam menjaga kesehatan mental, membentuk sikap positif, dan meningkatkan kualitas hidup. Perkembangan media sosial,

khususnya YouTube sebagai platform utama bagi pengguna untuk mengakses informasi berbasis video panjang, termasuk mengenai pesan edukatif manajemen stres. Resepsi khalayak terhadap pesan manajemen stres dalam episode ini dapat dikategorikan berdasarkan teori resepsi Stuart Hall, yang membagi proses decoding pesan oleh khalayak ke dalam tiga jenis yaitu, *dominant hegemonic*, *negotiated*, dan *oppositional reading* (Gultom & Arviani, 2023). Penelitian ini menganalisis bagaimana khalayak memahami dan memaknai pesan manajemen stres dalam episode Buat yang Lagi Stres di kanal YouTube Raditya Dika dengan gaya *podcast*. Adapun tiga kategori resepsi tersebut adalah sebagai berikut:

- a. *Dominant Hegemonic Position* merupakan penerimaan penuh khalayak terhadap pesan sesuai maksud pengirim.
- b. *Negotiated Position* merupakan penerimaan sebagian dengan penyesuaian terhadap pandangan pribadi.
- c. *Oppositional Position* merupakan penolakan pesan karena dianggap tidak relevan atau bertentangan dengan nilai mereka.

Untuk mengklasifikasikan proses *decoding* yang dilakukan oleh audiens, penelitian ini menggunakan indikator sebagai berikut:

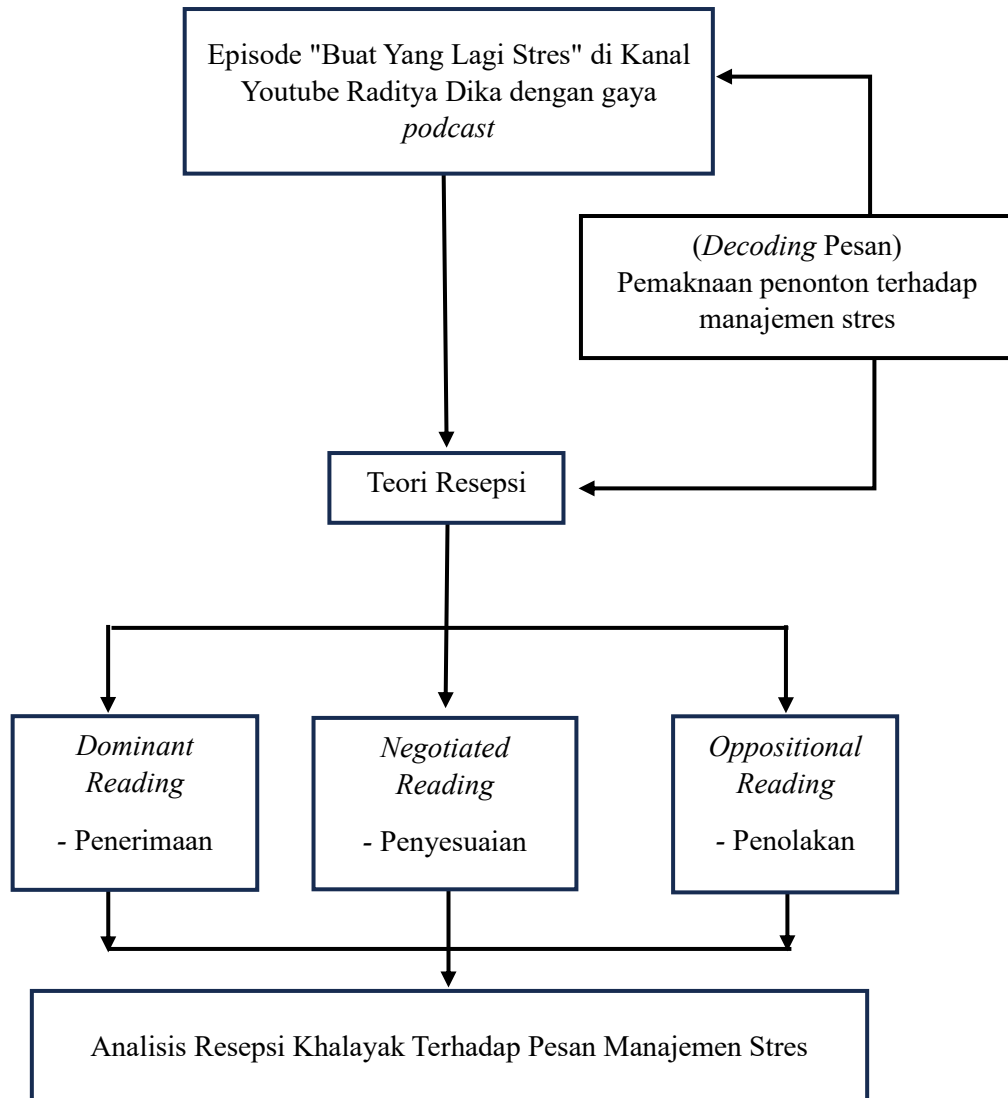
Tabel 2. Segmentasi Pesan Tayangan

Sumber: diolah oleh peneliti, 26 November 2024

Kategori Decoding	Indikator
<i>Dominant Hegemonic Reading</i>	a. Memahami pesan sesuai dengan maksud pembuatnya (Stuart Hall, 1980). b. Menerima pesan tanpa mempertanyakan (David Morley, 1992). c. Menyetujui ideologi dan nilai dalam pesan (Greg Philo, 2008).
<i>Negotiated Reading</i>	a. Memahami pesan tetapi dengan beberapa penyesuaian (Stuart Hall, 1980). b. Menerima sebagian pesan, menolak sebagian lainnya (David Morley, 1992). c. Menafsirkan pesan berdasarkan pengalaman pribadi (John Fiske, 1987).
<i>Oppositional Reading</i>	a. Menolak pesan secara keseluruhan (Stuart Hall, 1980). b. Menginterpretasikan pesan dengan sudut pandang yang berlawanan (Greg Philo, 2008). c. Mengkritik pesan karena bertentangan dengan ideologi pribadi (David Morley, 1992).

Model *encoding/decoding* Stuart Hall (1980) menjadi dasar dalam analisis resepsi media, dengan membagi posisi *decoding* audiens ke dalam tiga kategori yaitu, *dominant hegemonic*, *negotiated*, dan *oppositional*. Untuk menguatkan penerapan konsep ini secara empiris, definisi dari Morley, Fiske, dan Philo digunakan karena memberikan penjabaran operasional yang kontekstual menekankan pentingnya faktor sosial, pengalaman hidup, dan sistem nilai audiens dalam membentuk pemaknaan pesan media. Ketiganya, dalam kerangka Cultural Studies, membantu menjelaskan bagaimana audiens secara aktif dan ideologis merespons media. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi resepsi melalui wawancara mendalam terhadap lima informan dari latar berbeda, serta analisis komentar YouTube sebagai data pendukung.

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas, berikut adalah rangkaian singkat mengenai tahapan penelitian yang akan dilakukan.



Gambar 2. Bagan Kerangka Pikir Diolah oleh Peneliti, Oktober 2024

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Penelitian Terdahulu

Kajian analisis resepsi mencakup berbagai topik dan media. Penelitian terdahulu digunakan sebagai referensi untuk memperkaya kajian dan menghindari duplikasi, sesuai dengan pendapat Masyhuri (dalam Vanesa, 2024).

Tabel 3. Kajian Penelitian Terdahulu

1	Penulis	Muhammad Choliq Nurhuda., (2022). Skripsi Ilmu Komunikasi, Universitas Semarang.
	Judul Penelitian	Analisis Resepsi Terhadap <i>Pembullying</i> Pada Film (Studi Analisis Resepsi Film A <i>Silent Voice</i> Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Angkatan 2018 Universitas Semarang).
	Hasil Penelitian	Penelitian menunjukkan bahwa audiens memaknai isu <i>bullying</i> secara beragam. Aspek kritis terlihat dari analisis bagaimana budaya populer dalam film membentuk pemahaman audiens terhadap norma sosial, meskipun dimensi ideologi dan kekuasaan belum dibahas secara mendalam.
	Kontribusi Penelitian	Menjadi acuan bagi penulis dalam mendukung proses penyusunan penelitian yang berkaitan dengan teori resepsi.
	Perbedaan Penelitian	Penelitian ini berfokus pada isu <i>bullying</i> dalam film, sementara penelitian ini membahas manajemen stres dalam <i>podcast</i> .
	Persamaan Penelitian	Persamaan penelitian sama-sama menggunakan teori resepsi Stuart Hall dan membahas isu kesehatan mental dengan mempertimbangkan latar belakang sosial audiens.

2	Penulis	Ali Zainal Abidin., (2023). Skripsi Ilmu Komunikasi, Universitas Lampung.
	Judul Penelitian	Analisis Resepsi Penonton Youtube <i>Podcast</i> Deddy Corbuzier Episode “Bjorka” Terhadap <i>Cyber Security</i> Indonesia.
	Hasil Penelitian	Hasil penelitian didapatkan bahwa <i>audiens</i> memaknai isu keamanan siber berdasarkan kesadaran digital dan kepercayaan terhadap pemerintah. Pemaknaan dipengaruhi usia, pendidikan, dan pengalaman.
	Kontribusi Penelitian	Menjadi acuan bagi penelitian penulis untuk membantu dalam proses penyusunan terkait penelitian resepsi audiens pada media sosial Youtube.
	Perbedaan Penelitian	Penelitian ini berfokus pada isu keamanan siber dan kepercayaan terhadap pemerintah.
	Persamaan Penelitian	Persamaan penelitian terletak pada penggunaan teori resepsi Stuart Hall, objek kajian berupa <i>podcast</i> di YouTube, dan analisis faktor sosial dan budaya.
3	Penulis	Diva Amaylia Sumarsono Putri dan Sidiq Setyawan., (2024). Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi, 9(1), 181-199.
	Judul Penelitian	Analisis Resepsi <i>Followers</i> Akun Instagram @MenjadiManusia dalam Kesehatan Mental
	Hasil Penelitian	Hasil penelitian menemukan bahwa audiens memaknai pesan dalam tiga posisi resepsi: hegemoni dominan, negosiasi, dan oposisi. Aspek kritis muncul saat audiens mengkritisi peran akun sebagai otoritas kesehatan mental dan menantang narasi yang ada.
	Kontribusi Penelitian	Menunjukkan peran Instagram dalam membentuk kesadaran kesehatan mental dan bagaimana audiens membangun pemahaman berdasarkan pengalaman pribadi.
	Perbedaan Penelitian	Penelitian terdahulu berfokus pada kesehatan mental umum dibandingkan manajemen stres.
	Persamaan Penelitian	Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama mengkaji peran aktif audiens dalam memaknai pesan berdasarkan konteks sosial, budaya, dan pengalaman hidup.

Sumber: Diolah Oleh Peneliti, 2024

Penelitian terdahulu membantu peneliti membandingkan, memposisikan penelitian, menemukan inspirasi baru, dan menunjukkan orisinalitas. Muhammad Choliq Nur Huda (2022) menganalisis resepsi audiens terhadap isu *bullying* dalam *A Silent Voice* menggunakan teori Stuart Hall, dengan fokus pada budaya populer dan pemahaman audiens, meski aspek ideologi dan kekuasaan tidak dibahas mendalam. Ali Zainal Abidin (2023) meneliti resepsi audiens pada *podcast* Deddy Corbuzier episode “Bjorka,” dengan analisis terkait kesadaran digital, kepercayaan terhadap pemerintah, dan hubungan kekuasaan. Penelitian ini berbeda karena fokus pada resepsi pesan manajemen stres di *podcast* Raditya Dika tanpa menekankan aspek kekuasaan atau ideologi. Penelitian Diva Amaylia Sumarsono Putri dan Sidiq Setyawan (2024) mengkaji resepsi audiens akun Instagram @MenjadiManusia terkait pesan kesehatan mental menggunakan tiga posisi *decoding* Stuart Hall yaitu, *dominant*, *negotiated*, dan *oppositional reading*. Aspek kritis terlihat dari kritik audiens terhadap narasi kesehatan mental. Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada penggunaan teori *encoding decoding*, namun berbeda dalam platform yang digunakan, yaitu Instagram dan YouTube.

2.2 Komunikasi Massa dalam Konteks Media Baru

Komunikasi massa secara tradisional didefinisikan sebagai penyampaian pesan secara terbuka, tidak langsung, dan satu arah melalui media teknis kepada audiens yang heterogen dan tersebar. Bittner menekankan penyebaran pesan ke banyak orang, sementara Lasswell merumuskan prosesnya dengan model “*who says what in which channel to whom with what effect.*” Meletzke juga menegaskan sifat satu arah komunikasi massa. Menurut McQuail (2010), karakteristik utamanya meliputi audiens heterogen, penyampaian pesan satu arah dan tidak langsung, penggunaan media teknis, pesan bersifat terbuka, serta produksi dan distribusi profesional. Elemen-elemen dasar komunikasi massa mencakup komunikator, pesan, audiens, umpan balik (seringkali tidak langsung), gangguan, *gatekeeper* (penapis informasi), pengatur, dan filter (Syafriana, Annisa Eka, 2022). Perkembangan teknologi komunikasi telah melahirkan media baru (*new media*) yang secara fundamental mengubah

lanskap komunikasi massa. Berbeda dengan media massa tradisional, *new media* seperti YouTube memungkinkan *interaktivitas*, *personalisasi*, dan distribusi informasi yang jauh lebih cepat (Lister et al., 2009; Luik, 2020). Dalam konteks penelitian ini, *new media* berperan krusial dalam menyebarkan pesan manajemen stres melalui YouTube dalam format *podcast*. YouTube sebagai platform video menggabungkan teks, gambar, suara, dan animasi, yang mendukung penyampaian pesan secara menarik (Yudianto, 2015). Lebih dari itu, *new media* beroperasi dalam jaringan global yang memungkinkan interaksi dinamis dan partisipatif, di mana pemaknaan pesan sangat dipengaruhi oleh pengalaman audiens (McQuail, 2000; Yudianto, 2017). Fitur interaktif di YouTube, seperti kolom komentar dan *live chat*, mendorong diskusi serta pembentukan pemahaman kolektif terhadap isu kesehatan mental.

Media sosial, sebagai bagian penting dari *new media*, memiliki karakteristik utama yang membedakannya dari media tradisional. Ini termasuk interaktivitas, di mana audiens dapat berpartisipasi langsung dan tidak hanya menerima pesan secara pasif; aksesibilitas, yang memungkinkan konten diakses kapan saja dan di mana saja, partisipasi pengguna, menjadikan pengguna tidak hanya konsumen tetapi juga produsen konten (*prosumers*); personalisasi konten, karena algoritma merekomendasikan konten sesuai preferensi pengguna; kecepatan penyebaran, yang memungkinkan informasi menyebar secara *viral* dalam waktu singkat; dan keterhubungan, yang memfasilitasi terciptanya jaringan dan komunitas daring. Karakteristik ini menjadikan media sosial sangat efektif untuk penyebaran informasi dan edukasi, termasuk pesan manajemen stres. Partisipasi audiens di media sosial bahkan berperan sebagai *gatekeeper* baru dalam mengatur arus informasi (Srikandi et al., 2023), di mana audiens bisa memilih, membagikan, atau bahkan mengkritisi konten.

Dalam penelitian ini, kajian komunikasi massa dalam konteks media baru sangat membantu memahami pola penerimaan pesan manajemen stres di media digital. Pemilihan YouTube sebagai platform penelitian didasarkan pada kemampuannya menyampaikan pesan secara visual audio dengan fitur

interaktif yang dapat membantu meningkatkan keterlibatan audiens. Algoritma rekomendasi yang mempersonalisasi konten menjadikan YouTube efektif untuk edukasi dan hiburan. Sebagai media sosial populer di Indonesia, YouTube menjadi ruang penting bagi audiens untuk berpartisipasi aktif dan menjadi *gatekeeper* informasi bagi diri mereka sendiri. Penelitian ini secara membahas bagaimana karakteristik *new media* ini memengaruhi pemahaman audiens terhadap pesan dalam episode "Buat yang Lagi Stres" di YouTube, juga dengan mempertimbangkan bahwa dalam perspektif Cultural Studies, Hall (1980) menekankan bahwa konteks sosial dan budaya audiens sangat memengaruhi proses *decoding* pesan.

2.3 Tinjauan tentang Platform YouTube sebagai Media Podcast

YouTube, yang didirikan pada tahun 2005 oleh Steve Chen, Chad Hurley, dan Jawed Karim, adalah platform berbagi video terbesar di dunia. Platform ini memungkinkan pengguna untuk mengakses, mengunggah, dan berbagi berbagai jenis konten, baik berdurasi panjang maupun pendek, dengan jangkauan global tanpa batasan geografis. Interaktivitas antara kreator dan audiens didukung melalui fitur seperti komentar, *live chat*, dan siaran langsung, menciptakan ruang diskusi yang dinamis. Popularitas YouTube sebagai platform untuk video berdurasi panjang, seperti konten *podcast*, diperkuat oleh beberapa fitur utamanya yakni, sebagai berikut:

- a. Interaksi Audiens adalah fitur seperti Komentar, *Likes*, dan *Subscribes* memungkinkan umpan balik langsung dan memperkuat interaksi dua arah.
- b. Siaran Langsung dan YouTube Premium adalah fitur yang menyediakan interaksi *real time* melalui *live chat* serta akses bebas iklan dan konten eksklusif.
- c. YouTube *Shorts* adalah fitur video singkat, fitur ini menunjukkan fleksibilitas platform dalam mendukung berbagai format konten.
- d. Algoritma Rekomendasi adalah sistem kecerdasan buatan ini merekomendasikan video berdasarkan preferensi dan riwayat tontonan pengguna, yang mengarah pada personalisasi konten.

- e. Monetisasi Konten adalah fitur di mana kreator dapat memperoleh pendapatan melalui iklan, langganan, dan kemitraan.
- f. Katalog Konten Beragam adalah fitur koleksi video yang luas dan beragam kategori dapat diakses secara global.
- g. Fitur Komunitas adalah tab khusus ini memungkinkan kreator memposting pembaruan, polling, dan gambar untuk menjaga keterlibatan audiens.
- h. Fleksibilitas Format Konten adalah fitur YouTube yang mendukung berbagai format, dari video panjang hingga siaran langsung, sesuai preferensi audiens.

YouTube sangat unggul dalam mendukung format video panjang, yang memungkinkan eksplorasi topik secara mendalam, seperti konten podcast tentang kesehatan mental. Selain berfungsi sebagai media edukasi dan hiburan, YouTube juga menghadapi tantangan seperti misinformasi dan *overload* informasi, sehingga diperlukan kontrol dalam pemilihan dan produksi konten berkualitas. Dengan fitur interaktif dan fleksibilitas tinggi, YouTube efektif menyebarkan pesan secara luas dan efisien, menjadikannya platform utama untuk distribusi konten yang informatif dan relevan.

@rizk

Sumpah Keren Banget bintang tamu nyaa,,lebih gampang nangkep kalo bahasa nya tidak terlalu baku dan ada lawakan untuk melengkapi obrolan

Gambar 3. Komentar Dalam Tayangan Episode “Buat Yang Lagi Stres”

Sumber: Youtube Raditya Dika, 22 Juli 2024

Fitur komentar di YouTube penting dalam penelitian ini karena memungkinkan interaksi langsung antara pembuat konten dan audiens. Dalam episode "Buat yang Lagi Stres," fitur ini menjadi ruang diskusi di mana audiens membagikan pandangan dan tanggapan mereka terkait pesan manajemen stres. Analisis komentar ini memungkinkan identifikasi tiga kategori *decoding* resepsi menurut Stuart Hall yaitu, *dominant hegemonic position* (menerima pesan sesuai maksud pembuatnya), *negotiated position* (menerima sebagian pesan dengan penyesuaian), dan *oppositional position* (menolak atau menafsirkan pesan secara berbeda). Sebagai ilustrasi, komentar dari akun @riz*****: "Sumpah Keren Banget bintang tamunya, lebih gampang nangkep kalo

bahasanya tidak terlalu baku dan ada lawakan untuk melengkapi obrolan," menunjukkan audiens yang berada pada posisi *dominant hegemonic reading*. Kekaguman terhadap narasumber dan gaya komunikasi santai dengan humor menandakan bahwa makna yang diinginkan oleh pembuat tayangan diterima tanpa penolakan, selaras dengan konsep *dominant hegemonic reading* Hall (1980).

Episode ini menampilkan Dr. Elvine Gunawan sebagai narasumber yang membahas hubungan stres dan risiko depresi bersama *host* Raditya Dika mengenai bagaimana stres yang tidak terkelola dapat berkembang menjadi depresi jika mekanisme *coping* tidak matang. Pembahasan mencakup peran berduka, rasa malu, dan rasa bersalah di masa kanak-kanak dalam meningkatkan kerentanan, serta pentingnya *resilience* dan *post traumatic growth* untuk menghadapi tekanan psikologis. Narasumber juga membahas mengenai fenomena *overdiagnosis* depresi di era digital, menekankan perlunya membedakan kondisi psikologis normal dengan gangguan klinis. Sehingga pembahasan ini memberikan pemahaman tentang pengelolaan stres yang efektif dan dukungan sosial sebagai faktor utama untuk mencegah gangguan mental dan mendukung pemulihan. Akan tetapi, segmen "Stres yang Tidak Dikelola & Risiko Depresi" durasi menit (13.26 - 18.48) dalam episode membahas bagaimana stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi depresi. Dijelaskan pula hubungan pengalaman pribadi, terutama yang berkaitan dengan emosi negatif di masa lalu, dapat memengaruhi tingkat stres seseorang di masa kini. Segmen ini dipilih karena selaras dengan fokus penelitian mengenai pesan manajemen stres, khususnya dalam menyampaikan pemicu, dampak, dan cara mengelola stres secara efektif.

2.4 Tinjauan tentang Konsep dan Strategi dalam Manajemen Stres

Kesehatan mental adalah kondisi di mana individu mampu mengelola emosi, stres, menjaga hubungan sosial, serta berproduktivitas secara optimal. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan psikologis di mana seseorang menyadari potensi dirinya,

mampu mengatasi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada lingkungannya. Dalam konteks manajemen stres, kesehatan mental berperan penting dalam memengaruhi bagaimana individu memahami dan merespons tekanan. Stres adalah respons fisiologis, psikologis, dan perilaku terhadap tekanan eksternal yang dirasa melebihi kapasitas individu. Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat menyebabkan gangguan emosional, fisik, dan sosial yang berdampak pada kualitas hidup. Menurut Lazarus & Folkman (1984), stres dibagi menjadi tiga jenis berdasarkan tingkat keparahan dan durasinya:

- a. Stres Akut adalah respons jangka pendek terhadap ancaman atau tantangan, biasanya bersifat sementara dan mudah diatasi.
- b. Stres Akut Episodik adalah respon ketika terjadi ketika stres akut muncul secara berulang akibat paparan stresor yang terus-menerus.
- c. Stres Kronis adalah respon ketika berlangsung dalam jangka waktu panjang dan sulit diatasi, berpotensi menyebabkan kerusakan fisik dan psikologis serius.

Stres dapat dipicu oleh berbagai faktor, baik eksternal (tuntutan pekerjaan, masalah hubungan sosial, tekanan finansial, perubahan hidup besar) maupun internal (penilaian individu terhadap situasi, tingkat kontrol diri, keyakinan dalam mengatasi stres). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024) juga menyebutkan trauma masa lalu, beban pekerjaan berlebihan, masalah keluarga, dan perubahan hidup signifikan (pernikahan atau perceraian) sebagai penyebab stres yang dapat memicu tekanan berkelanjutan dan berkembang menjadi gangguan kesehatan mental jika tidak ditangani. Untuk mengatasi stres, terdapat beberapa teori manajemen stres yang membantu individu memahami bagaimana merespons dan mengatasinya. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), terdapat dua pendekatan utama dalam manajemen stres, di mana pemahaman terhadap keduanya penting untuk memilih strategi yang sesuai dengan kondisi dan stresor yang dihadapi:

- a. Pendekatan Berfokus pada Masalah (*Problem Focused Coping*) adalah strategi untuk mengatasi stresor yang dapat dikendalikan dengan menghilangkan atau mengurangi sumber stres.
- b. Pendekatan Berfokus pada Emosi (*Emotion Focused Coping*) adalah strategi yang bertujuan mengelola emosi negatif dengan mengubah cara individu memaknai situasi penyebab stres (Folkman & Moskowitz, 2004).
- c. *Avoidance Coping* adalah upaya untuk menghindari sumber stres atau dampaknya. Ketiga strategi coping ini digunakan sesuai dengan persepsi individu terhadap situasi yang dihadapi, dan semuanya memainkan peran penting dalam manajemen stres yang efektif.

Coping sendiri adalah strategi atau mekanisme yang digunakan seseorang untuk menghadapi, mengelola, atau beradaptasi dengan tekanan, stres, atau tantangan dalam kehidupan. Episode "Buat yang Lagi Stres" di kanal YouTube Raditya Dika dengan gaya *podcast* memberikan pemahaman relevan tentang manajemen stres melalui berbagai teknik *coping* ini. Dengan gaya santai dan *relatable*, Raditya Dika membahas pengalaman hidup pemicu stres, seperti tantangan pekerjaan, hubungan sosial, dan tekanan finansial, sambil menguatkan pesan edukatif dan contoh praktis pengelolaan stres. Kehadiran Dr. Elvine Gunawan, Sp.KJ sebagai narasumber menambah wawasan lebih mendalam mengenai manajemen stres melalui teknik pemecahan masalah dan pengelolaan emosi. Dengan pendekatan komunikasi ringan dan humoris, Raditya Dika berhasil menyampaikan pesan manajemen stres yang mudah dipahami dan diterima audiens dari berbagai latar belakang. Stigma kesehatan mental adalah pandangan negatif terhadap individu dengan gangguan psikologis, yang menyebabkan mereka enggan mencari bantuan dan cenderung menyembunyikan kondisinya. Gangguan mental sering disalahartikan sebagai kelemahan pribadi, padahal dipengaruhi berbagai faktor. Stigma ini menghambat pemulihan dan memperlebar kesenjangan akses layanan. Oleh karena itu, edukasi dan normalisasi isu kesehatan mental penting untuk mengurangi stigma dan mendorong penerimaan yang lebih inklusif.

2.5 Pendekatan Cultural Studies dalam Kajian Media

Cultural Studies adalah pendekatan lintas disiplin yang melihat bagaimana budaya, kekuasaan, dan masyarakat saling berhubungan. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada seni, media, atau tradisi, tetapi juga pada bagaimana budaya memengaruhi dan dipengaruhi oleh struktur sosial, ekonomi, dan politik. Cultural Studies berusaha memahami bagaimana makna dibuat, disebarkan, dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari, serta bagaimana proses ini membentuk identitas dan memunculkan dominasi atau perlawanan. Stuart Hall (1980), menyatakan bahwa bidang ini berfokus pada "produksi dan sirkulasi makna dalam masyarakat" (Hall, 1997). Stuart Hall, melihat budaya sebagai arena pertarungan antara ideologi yang saling bersaing untuk menjadi dominan. Budaya bukan sesuatu yang tetap, tapi terus berubah dan dinegosiasikan melalui praktik dan representasi. Karena itu, Cultural Studies bersifat kritis selalu mempertanyakan bagaimana kekuasaan dan pengaruh ideologi bekerja dalam media dan budaya populer.

Pendekatan Cultural Studies sangat berkaitan erat dengan teori resepsi *encoding/decoding* dari Stuart Hall (1980). Teori ini menjelaskan bagaimana proses komunikasi dalam media bukan sekadar menyampaikan pesan secara langsung dan utuh dari pembuat ke penerima. Sebaliknya, Hall menyatakan bahwa pesan disandi (dencode) oleh produsen media dengan makna tertentu, dan kemudian diartikan (didekode) oleh audiens sesuai dengan latar belakang mereka masing-masing sehingga audiens tidak pasif. Audiens membawa pengalaman hidup, budaya, dan konteks sosial mereka sendiri dalam menafsirkan pesan. Hasilnya bisa beragam seperti ada yang menerima makna seperti yang dimaksud pembuat (*dominant hegemonic reading*), ada yang menerima sebagian dan menyesuaikan (*negotiated reading*), dan ada juga yang menolak atau memaknai secara berbeda (*oppositional reading*). Dengan demikian, teori ini membantu melihat bagaimana kekuasaan bekerja dalam media dan bagaimana audiens punya peran aktif dalam membentuk makna.

Dalam penelitian ini, pendekatan Cultural Studies dan teori *encoding/decoding* dari Stuart Hall digunakan sebagai dasar untuk memahami bagaimana audiens merespons pesan manajemen stres dalam episode *podcast* YouTube Raditya Dika, "Buat yang Lagi Stres." Konten tersebut tidak hanya dilihat sebagai media penyampai informasi, tetapi juga sebagai ruang di mana ideologi atau pesan tersembunyi bisa dianalisis. Pendekatan ini membantu mengungkap dinamika kekuasaan antara pembuat konten termasuk narasumber profesional dan audiens yang mengonsumsi pesan tersebut. Melalui kacamata Cultural Studies, figur publik dan ahli memiliki peran penting dalam membentuk wacana tentang kesehatan mental. Namun, audiens tidak bersifat pasif. Mereka menafsirkan pesan berdasarkan pengalaman hidup, latar belakang sosial, dan budaya masing-masing. Teori *encoding/decoding* menjadi relevan karena menunjukkan bahwa makna yang dikodekan oleh pembuat konten bisa dimaknai ulang oleh audiens baik dengan menerima, menyesuaikan, atau bahkan menolak pesan tersebut. Dengan pendekatan ini, penelitian tidak hanya fokus pada apakah audiens memahami isi pesan, tetapi juga melihat bagaimana mereka merespons dan mengartikannya. Cultural Studies memberikan dasar pemikiran yang kuat untuk memahami bahwa pesan kesehatan mental di media digital bukan sekadar penyampaian informasi, melainkan bagian dari proses budaya yang hidup dan dinamis, di mana audiens berperan aktif dalam membentuk dan memberi makna atas apa yang mereka terima.

2.6 Teori Resepsi dalam Perspektif Cultural Studies

Teori resepsi adalah pendekatan dalam studi komunikasi yang berpusat pada cara audiens menerima, memahami, dan menafsirkan pesan media. Pendekatan ini menyoroti peran aktif audiens sebagai agen interpretatif; artinya, mereka bukanlah penerima pasif, melainkan individu yang membentuk makna berdasarkan latar belakang sosial, budaya, dan pengalaman pribadi masing-masing. Teori resepsi juga punya kaitan erat dengan Cultural Studies, bidang yang mempelajari hubungan antara budaya, kekuasaan, dan masyarakat dalam proses pembuatan serta konsumsi makna di media. Menurut Littlejohn (2009), teori resepsi menekankan adanya hubungan aktif antara media dan audiens, di

mana makna tercipta melalui interaksi yang dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial dan budaya. Littlejohn juga menyatakan bahwa cara audiens menafsirkan pesan sangat dipengaruhi oleh struktur sosial yang lebih luas dan pengalaman hidup individu. Dalam penelitian ini, cara audiens menafsirkan pesan manajemen stres dalam *podcast* "Buat yang Lagi Stres" bisa sangat beragam, tergantung pada latar belakang mereka. Audiens yang punya pengalaman langsung menghadapi stres mungkin akan memiliki pemaknaan yang lebih mendalam dan sesuai dengan pesan yang disampaikan. Sebaliknya, audiens lain, dengan pengalaman yang berbeda, bisa jadi punya pemaknaan yang lain pula. Interpretasi sendiri adalah proses memberi makna pada sebuah pesan atau informasi yang diterima oleh seseorang. Proses ini sangat dipengaruhi oleh pengalaman, pengetahuan, nilai-nilai, dan konteks sosial yang dimiliki individu. Dalam komunikasi, interpretasi tidak cuma pasif, tapi juga aktif. Artinya, setiap orang bisa memberi makna yang berbeda pada pesan yang sama, tergantung pada latar belakang dan sudut pandang mereka. Dalam konteks teori resepsi, interpretasi jadi elemen utama untuk memahami bagaimana audiens merespons pesan media, di mana setiap individu punya potensi untuk menafsirkan pesan secara unik sesuai dengan pengalaman dan nilai yang dianutnya.

Keterkaitan teori resepsi dengan cultural studies dan peran aktif audiens semakin kuat dengan adanya model *encoding/decoding* Stuart Hall. Model ini menjelaskan bahwa proses komunikasi melibatkan dua tahap utama yaitu, proses *encoding* (pembuatan pesan) yang dihasilkan oleh produsen dan *decoding* (interpretasi/memahami menerima pesan) oleh audiens. Hall berargumen bahwa makna yang diencode oleh pembuat pesan tidak selalu sama dengan makna yang didecode oleh audiens. Ada celah antara niat pengirim dan pemahaman penerima, yang dipengaruhi oleh "kerangka referensi" masing-masing pihak (Hall, 1980). Dalam proses *decoding*, Hall mengidentifikasi tiga posisi yang mungkin diambil audiens:

- a. Posisi Dominan Hegemonik (*Dominant Hegemonic Position*) merupakan audiens sepenuhnya menerima dan menafsirkan pesan sesuai dengan

makna yang diinginkan oleh pembuatnya. Mereka berbagi kode dan kerangka referensi yang sama dengan produsen.

- b. Posisi Negosiasi (*Negotiated Position*) merupakan audiens menerima makna dominan secara umum, tetapi mereka juga menyesuaikan atau menegosiasikannya dengan konteks lokal, pengalaman pribadi, atau posisi sosial mereka. Ada penerimaan parsial dan penolakan parsial.
- c. Posisi *Oposisi* (*Oppositional Position*) merupakan audiens menolak makna dominan dan menafsirkan pesan secara berlawanan atau sangat berbeda dari maksud pembuatnya. Mereka mungkin menggunakan kerangka referensi alternatif atau menentang ideologi yang ada dalam pesan.

Penelitian ini menggunakan teori resepsi dari perspektif Cultural Studies dengan sudut pandang kritis, yaitu bahwa pesan media tidak pernah sepenuhnya netral, dan audiens selalu terlibat secara aktif dalam menafsirkannya. Proses penerimaan pesan dipengaruhi oleh kekuasaan, baik secara sosial, budaya, maupun politik. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk mengidentifikasi jenis-jenis *decoding* yang dilakukan audiens, tetapi juga memahami alasan di balik pilihan mereka, khususnya ketika mereka berada pada posisi *negotiated* atau *oppositional*. Penelitian ini melihat lebih dalam bagaimana faktor-faktor seperti latar belakang sosial, budaya, pengalaman pribadi, serta posisi audiens dalam masyarakat membentuk cara mereka memahami, menyesuaikan, atau bahkan menolak pesan manajemen stres yang disampaikan. Terutama jika pesan tersebut terasa tidak relevan dengan realitas atau kondisi hidup mereka. Pendekatan ini juga membuka ruang untuk melihat bahwa istilah "kesehatan mental" sebagai wacana bukanlah sesuatu yang tunggal dan tak terbantahkan. Sebaliknya, itu bisa menjadi medan perebutan makna, di mana pemahaman dominan dari media atau otoritas bisa dipertanyakan, digugat, dan ditafsirkan ulang berdasarkan pengalaman nyata audiens. Dalam penelitian ini, teori resepsi, khususnya model *encoding/decoding* Hall, relevan dan digunakan untuk menganalisis bagaimana khalayak menafsirkan pesan manajemen stres dalam episode *podcast* YouTube Raditya Dika. Kami tidak berasumsi bahwa pesan tentang

stres akan diterima secara seragam. Sebaliknya, kami akan menggali bagaimana latar belakang sosial, pengalaman pribadi dengan stres, atau bahkan pandangan hidup audiens memengaruhi cara mereka memahami, menerima, atau bahkan menentang *tips* dan wawasan yang disampaikan.

2.6.1 Model *Encoding/Decoding* Stuart Hall

Terdapat beberapa model utama dalam teori resepsi yang memberikan kerangka dalam memahami interaksi audiens dengan pesan media:

- a. Model *Reception Theory* oleh Wolfgang Iser pada tahun 1978 memperkenalkan konsep bahwa pemaknaan teks tidak hanya bergantung pada pengarang tetapi juga pada pembaca (audiens). Menurut Iser, audiens memiliki "celah interpretatif" yang memungkinkan mereka untuk mengisi dan menyesuaikan makna teks berdasarkan pengalaman dan latar belakang mereka.
- b. Model *Reader Response Theory* oleh Stanley Fish pada tahun 1980 menekankan bahwa makna suatu teks media tidak tetap, melainkan diproduksi dalam proses pembacaan oleh audiens. Fish mengajukan konsep "*interpretive communities*," yang menyatakan bahwa pemaknaan ditentukan oleh komunitas interpretatif tempat audiens berada.
- c. Model *encoding/decoding* dikembangkan oleh Stuart Hall pada tahun 1980 dan menjadi dasar penting dalam kajian resepsi media. Hall menjelaskan bahwa makna pesan media tidak hanya dibentuk oleh pembuatnya (*encoding*), tetapi juga diinterpretasikan secara berbeda oleh audiens (*decoding*) berdasarkan konteks dan pengalaman mereka. Proses produksi makna dalam media terjadi melalui dua proses utama, sebagai berikut:
 - a. *Encoding* (Pengkodean) merupakan proses di mana pembuat media merancang dan menyusun pesan dengan makna tertentu yang ingin disampaikan kepada audiens.
 - b. *Decoding* (Penguraian) merupakan proses interpretasi pesan oleh audiens, yang dipengaruhi oleh latar belakang sosial,

budaya, dan pengalaman mereka. Proses ini menghasilkan tiga posisi pemaknaan:

1. *Dominant Reading* merupakan pemahaman di mana audiens menerima pesan sesuai dengan maksud pembuatnya.
2. *Negotiated Reading* merupakan penerimaan sebagian pesan oleh audiens dengan penyesuaian berdasarkan pengalaman pribadi.
3. *Oppositional Reading* merupakan penolakan pesan oleh audiens karena tidak sesuai dengan nilai atau kondisi mereka.

Dalam model Hall (1980), pesan media dianggap sebagai tanda yang kompleks yang diencode dan didecode dalam bentuk aural visual dari wacana televisi. Secara fundamental, audiens mendekode pesan media melalui dua jenis kode utama yakni sebagai berikut:

- a. Kode Visual (Ikonik) merupakan kode yang merujuk pada interpretasi elemen-elemen yang terlihat dalam tayangan media, seperti *thumbnail*, tampilan narasumber, *setting*, ekspresi wajah, gestur, pencahayaan, serta grafis atau teks di layar. Hall menjelaskan bahwa tanda-tanda visual adalah ikonik karena "memiliki beberapa properti dari hal yang direpresentasikan," namun tetap merupakan tanda yang dikodekan dan memerlukan interpretasi.
- b. Kode Aural (Linguistik dan Non Linguistik) merupakan kode yang berkaitan dengan interpretasi aspek suara, termasuk bahasa lisan yang digunakan (linguistik) seperti pilihan kata, gaya bahasa, intonasi, kecepatan berbicara, serta elemen non-linguistik seperti jeda atau efek suara. Pesan media, menurut Hall, harus "ditandakan dalam bentuk aural-visual dari wacana televisi" untuk dapat ditransmisikan dan dipahami.

Penelitian ini berfokus pada analisis resepsi khalayak terhadap pesan manajemen stres dalam episode "Buat yang Lagi Stres" di kanal YouTube Raditya Dika dengan gaya *podcast*. Tujuannya adalah untuk

membongkar dan menganalisis kompleksitas proses resepsi khalayak, terutama bagaimana khalayak secara aktif menafsirkan dan memproduksi makna dari sebuah teks media yang multimodal (visual dan aural), alih-alih sekadar menerima pesan secara pasif. Penelitian ini tidak hanya mendeskripsikan apa yang diterima khalayak, tetapi juga mengungkap bagaimana faktor-faktor nonverbal dan dinamis dalam penyampaian pesan seperti gaya bicara, humor, dan interaksi *host* serta narasumber turut membentuk pemahaman dan potensi pemaknaan yang beragam atau bahkan penolakan terhadap pesan kesehatan mental yang ada dalam tayangan media tersebut. Dalam sudut pandang kritis khalayak adalah subjek aktif yang memiliki agensi dalam menafsirkan media, menentang gagasan penerima pesan yang pasif dan menekankan adanya relasi kuasa dalam proses komunikasi yang dapat dinegosiasikan oleh khalayak. Untuk memahami bagaimana khalayak menafsirkan pesan manajemen stres dalam tayangan YouTube tersebut, penelitian ini menggunakan model *encoding/decoding* Stuart Hall. Model resepsi ini memungkinkan analisis komprehensif terhadap variasi pemaknaan audiens, baik ketika pesan diterima secara penuh sesuai dengan maksud pembuatnya (*dominant reading*), disesuaikan dengan pengalaman pribadi audiens (*negotiated reading*), maupun ditolak karena tidak selaras dengan perspektif mereka (*oppositional reading*). Mengingat tayangan episode dengan gaya *podcast* ini disampaikan dengan gaya yang ringan dan *relatable*, terdapat kemungkinan audiens memberikan beragam interpretasi tergantung pada faktor yang memengaruhinya, yaitu konteks sosial, nilai budaya, dan pengalaman hidup masing-masing. Oleh karena itu, teori resepsi Hall menjadi pendekatan yang paling tepat untuk memahami berbagai bentuk pemaknaan pesan tayangan media dalam penelitian ini.

Adapun klasifikasi posisi *decoding* dalam penelitian ini mengacu pada model *encoding/decoding* yang dikembangkan oleh Stuart Hall (1980), yang membagi respon audiens terhadap pesan media ke dalam tiga kategori utama, yaitu *Dominant Hegemonic Reading*, *Negotiated*

Reading, dan *Oppositional Reading*. Untuk memperkuat operasionalisasi konsep tersebut dalam konteks penelitian, indikator pada masing-masing kategori dikembangkan berdasarkan elaborasi para ilmuwan lain dalam tradisi Cultural Studies. Dalam kategori *Dominant Hegemonic Reading*, audiens memahami pesan sesuai dengan maksud pembuatnya (Hall, 1980), menerima pesan tanpa mempertanyakan (Morley, 1992), dan menyetujui nilai serta ideologi yang disampaikan media (Philo, 2008). Pada kategori *Negotiated Reading*, audiens memahami pesan dengan beberapa penyesuaian (Hall, 1980), menerima sebagian isi pesan namun menolak bagian lainnya (Morley, 1992), serta menafsirkan makna berdasarkan pengalaman pribadi dan praktik budaya sehari-hari (Fiske, 1987). Sedangkan dalam kategori *Oppositional Reading*, audiens menolak pesan secara keseluruhan (Hall, 1980), menginterpretasikan pesan dari sudut pandang yang berlawanan (Philo, 2008), dan mengkritik pesan karena bertentangan dengan sistem kepercayaan atau ideologi pribadi (Morley, 1992). Indikator-indikator tersebut digunakan karena dianggap mampu menangkap kompleksitas proses *decoding* secara kontekstual dan ideologis, sesuai dengan prinsip dasar kajian resepsi dalam Cultural Studies.

2.6.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resepsi Khalayak

Pemahaman audiens terhadap pesan media, termasuk dalam tayangan *podcast*, dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan identitas dan pengalaman masing-masing individu. Proses ini bukan sekadar menerima pesan secara pasif, tetapi merupakan kegiatan aktif, di mana latar belakang pribadi dan sosial seseorang berperan penting dalam membentuk cara mereka memahami isi pesan. Menurut Stuart Hall dalam kerangka *encoding/decoding* nya, proses *decoding* tidak pernah terjadi dalam ruang hampa. Sebaliknya, interpretasi audiens sangat tergantung pada "kerangka referensi" mereka, yang dibangun dari pengalaman hidup, posisi sosial, dan keanggotaan dalam kelompok budaya tertentu (Hall, 1980). Littlejohn (2009) juga menegaskan bahwa interpretasi

audiens dipengaruhi oleh struktur sosial yang lebih luas dan pengalaman hidup individu, menunjukkan bahwa resepsi adalah hasil interaksi kompleks antara teks media dan latar belakang penerima. Dalam konteks penelitian ini, pemahaman audiens terhadap pesan manajemen stres ditentukan oleh tiga faktor yang akan mempengaruhi *decoding* interpretasi khalayak, yakni sebagai berikut:

- a. Konteks Sosial adalah aspek yang mencakup status sosial, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, dan lingkungan sosial audiens. Faktor-faktor ini membentuk cara audiens memahami pesan, karena latar belakang sosial mereka seringkali menyediakan kerangka berpikir dan referensi yang unik dalam menafsirkan informasi.
- b. Nilai Budaya adalah aspek ini adalah kerangka referensi yang membentuk cara audiens menafsirkan pesan. Nilai budaya kolektif, seperti yang lazim di Indonesia dengan penekanan pada kebersamaan dan dukungan keluarga, dapat sangat memengaruhi interpretasi pesan tentang mengatasi stres.
- c. Pengalaman Hidup Individu adalah aspek ini secara langsung memengaruhi pemahaman audiens terhadap pesan manajemen stres. Audiens yang memiliki pengalaman relevan terkait stres cenderung memahami pesan secara lebih mendalam, karena mereka dapat menghubungkan informasi tersebut dengan pengalaman pribadi mereka, memvalidasi, atau bahkan menantang pemahaman awal mereka.

Dalam penelitian "Analisis Resepsi Khalayak Terhadap Pesan Manajemen Stres dalam Episode 'Buat yang Lagi Stres' di Kanal YouTube Raditya Dika dengan Gaya *Podcast*," penting untuk memahami berbagai faktor yang memengaruhi cara audiens menerima dan menafsirkan pesan. Tidak semua audiens akan memahami pesan manajemen stres dengan cara yang sama. Latar belakang dan pengalaman hidup masing-masing individu dapat membentuk pemaknaan yang berbeda-beda. Hal ini sejalan dengan teori *decoding* dari Stuart Hall, yang menjelaskan bahwa posisi audiens dalam menafsirkan pesan

apakah menerima sepenuhnya (*dominant*), menerima sebagian dan menyesuaikan (*negotiated*), atau menolak (*oppositional*) dipengaruhi oleh perbedaan sudut pandang antara pembuat pesan dan penerima. Konteks sosial, nilai budaya, dan pengalaman pribadi menjadi elemen penting dalam membentuk cara pandang audiens terhadap suatu pesan. Dengan menganalisis faktor-faktor tersebut pada para informan, dapat ditemukan berbagai pola penafsiran serta alasan di baliknya. Pemahaman ini membantu memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang bagaimana pesan kesehatan mental diterima di media digital, serta menunjukkan hubungan antara pesan yang disampaikan dan makna yang benar-benar ditangkap oleh audiens.

Dalam membahas faktor-faktor yang memengaruhi cara audiens menafsirkan pesan, sudut pandang kritis ditunjukkan melalui penekanan bahwa interpretasi audiens bukan hanya dipengaruhi oleh latar belakang pribadi mereka, tetapi juga merupakan bentuk respon terhadap hubungan kekuasaan yang muncul dalam proses produksi dan penyebaran wacana kesehatan mental. Penelitian ini melihat bagaimana faktor-faktor sosial, budaya, dan pengalaman hidup audiens bisa menjadi dasar untuk menegosiasikan atau bahkan menolak pesan manajemen stres, terutama jika pesan tersebut terkesan menekankan solusi individual tanpa mempertimbangkan masalah-masalah sosial atau struktural yang lebih luas. Dengan kata lain, fokusnya bukan hanya pada perbedaan cara memahami pesan, tetapi juga pada sejauh mana perbedaan tersebut menunjukkan penerimaan atau penolakan audiens terhadap pemahaman dominan tentang "manajemen stres" yang disampaikan oleh media.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan dan Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi resepsi untuk memahami bagaimana audiens menginterpretasikan pesan manajemen stres dalam *podcast* “Buat yang Lagi Stres”. Interpretasi adalah proses pemaknaan pesan berdasarkan pengalaman, pengetahuan, nilai, dan konteks sosial individu, yang juga dipengaruhi oleh struktur sosial yang lebih luas (Littlejohn, 2009). Menurut Littlejohn (2009), teori resepsi menekankan hubungan aktif antara media dan audiens, di mana makna tidak diterima secara pasif, tetapi diciptakan melalui interaksi yang dipengaruhi faktor sosial dan budaya. Berdasarkan teori *encoding decoding* Stuart Hall (1980), audiens dapat memaknai pesan dalam tiga posisi yaitu, *dominant hegemonic* (menerima sepenuhnya), *negotiated* (menyesuaikan dengan konteks pribadi), dan *oppositional* (menolak pesan dominan). Studi resepsi ini relevan untuk mengungkap variasi pemaknaan di antara informan yang berasal dari latar belakang berbeda, seperti mahasiswa, perawat, ibu rumah tangga, *freelancer*, dan *peer counselor*. Pendekatan ini juga selaras dengan Cultural Studies, yang melihat media sebagai ruang pertukaran makna dan menempatkan audiens sebagai penerima pesan yang aktif. Dengan demikian, penelitian ini akan menganalisis bagaimana konteks sosial dan budaya memengaruhi penerimaan pesan manajemen stres dalam *podcast* tersebut.

3.2 Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah menganalisis resepsi khalayak terhadap pesan manajemen stres yang disampaikan dalam episode "Buat yang Lagi Stres" di kanal YouTube Raditya Dika, dengan gaya *podcast*. Analisis resepsi berlandaskan teori resepsi Stuart Hall, yang membagi pemaknaan audiens ke dalam tiga kategori utama sebagai berikut:

- a. *Dominant Reading* merupakan pemahaman di mana audiens menerima pesan sesuai dengan maksud pembuatnya.
- b. *Negotiated Reading* merupakan penerimaan sebagian pesan oleh audiens dengan penyesuaian berdasarkan pengalaman pribadi.
- c. *Oppositional Reading* merupakan penolakan pesan oleh audiens karena tidak sesuai dengan nilai atau kondisi mereka.

Untuk mengklasifikasikan proses *decoding* yang dilakukan oleh audiens, penelitian ini menggunakan indikator sebagai berikut:

Tabel 4. Indikator Decoding Pesan

Kategori Decoding	Indikator
<i>Dominant Hegemonic Reading</i>	a. Memahami pesan sesuai dengan maksud pembuatnya (Stuart Hall, 1980). b. Menerima pesan tanpa mempertanyakan (David Morley, 1992). c. Menyetujui ideologi dan nilai dalam pesan (Greg Philo, 2008).
<i>Negotiated Reading</i>	a. Memahami pesan tetapi dengan beberapa penyesuaian (Stuart Hall, 1980). b. Menerima sebagian pesan, menolak sebagian lainnya (David Morley, 1992). c. Menafsirkan pesan berdasarkan pengalaman pribadi (John Fiske, 1987).
<i>Oppositional Reading</i>	a. Menolak pesan secara keseluruhan (Stuart Hall, 1980). b. Menginterpretasikan pesan dengan sudut pandang yang berlawanan (Greg Philo, 2008). c. Mengkritik pesan karena bertentangan dengan ideologi pribadi (David Morley, 1992).

Model *encoding/decoding* yang dikembangkan oleh Stuart Hall (1980) menjadi dasar utama dalam analisis resepsi media, dengan membagi posisi *decoding* audiens ke dalam tiga kategori yaitu, *dominant hegemonic*, *negotiated*, dan *oppositional*. Namun, untuk memperkuat penerapan konsep ini dalam konteks penelitian empiris, sejumlah ilmuwan seperti David

Morley, John Fiske, dan Greg Philo memberikan kontribusi penting yang bersifat elaboratif, bukan sebagai teori baru, melainkan sebagai penguatan operasional dari kerangka Hall. Morley (1992) menunjukkan bagaimana konteks sosial dan posisi kelas membentuk variasi *decoding*, terutama pada posisi *negotiated*, di mana audiens menerima sebagian pesan sambil menolak bagian lainnya. Fiske (1987) menekankan bahwa *decoding* tidak lepas dari praktik budaya sehari-hari dan pengalaman hidup, sehingga makna diciptakan melalui interaksi sosial dan struktur nilai yang diyakini audiens. Sementara Philo (2008) memperjelas bahwa penerimaan atau penolakan pesan sangat bergantung pada keselarasan antara nilai ideologis media dan sistem kepercayaan pribadi audiens. Dengan demikian, keempat ilmuwan ini berada dalam satu jalur tradisi Cultural Studies, yang secara kolektif memperkaya pemahaman mengenai bagaimana khalayak menafsirkan dan merespons pesan media secara aktif, kontekstual, dan ideologis. Fokus penelitian dalam episode “Buat Yang Lagi Stres” ada pada segmen “Stres yang Tidak Dikelola & Risiko Depresi” durasi menit (13.26 - 18.48) dalam episode membahas bagaimana stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi depresi. Dijelaskan pula hubungan pengalaman pribadi, terutama yang berkaitan dengan emosi negatif di masa lalu, dapat memengaruhi tingkat stres seseorang di masa kini. Segmen ini dipilih karena selaras dengan fokus penelitian mengenai pesan manajemen stres, khususnya dalam menyampaikan pemicu, dampak, dan cara mengelola stres secara efektif.

3.3 Sumber Data

Sumber data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini diperoleh dari data berikut :

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber utama dalam sebuah penelitian melalui pengumpulan data secara langsung. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengumpulkan data utama melalui wawancara mendalam dengan khalayak yang telah menonton episode “Buat yang Lagi

Stres” di kanal YouTube Raditya Dika dengan gaya *podcast*, untuk memahami resepsi terhadap pesan manajemen stres.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber pendukung lain yang telah tersedia sebelum penelitian dilakukan. Sumber data sekunder mencakup buku, jurnal, surat kabar, foto, dan sumber lainnya (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, kolom komentar pada tayangan episode “Buat yang Lagi Stres” digunakan sebagai data sekunder untuk memahami bagaimana audiens merespons pesan yang disampaikan, memberikan wawasan tambahan terkait resepsi khalayak terhadap manajemen stres dalam tayangan episode.

3.4 Informan Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik *Criterion Based Selection*, yaitu teknik yang digunakan untuk memilih informan dengan memenuhi kriteria tertentu agar relevan dengan penelitian, sehingga data yang diperoleh dapat mendukung tujuan penelitian secara mendalam (Patton, 2002). Dalam penelitian ini, Sebelum dipilih, informan diberikan pertanyaan untuk menggali konteks sosial, pengalaman, dan pengetahuan mereka tentang stres serta interaksi dengan episode "Buat yang Lagi Stres" di kanal YouTube Raditya Dika dengan gaya *podcast*. Proses ini memastikan bahwa mereka memiliki latar belakang relevan dan dapat memberikan wawasan mendalam terkait resepsi pesan manajemen stres dalam episode dengan gaya *podcasat* tersebut.

Kriteria Pemilihan Informan

Informan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *Criterion Based Selection* dengan mempertimbangkan beberapa kriteria utama. Pertama, informan harus pernah menonton episode “Buat yang Lagi Stres” secara lengkap untuk memastikan pemahaman menyeluruh terhadap konten. Kedua, informan bersedia mengikuti wawancara mendalam dan terbuka dalam membagikan pandangan serta pengalaman terkait pesan manajemen stres dalam episode tersebut. Ketiga, informan memiliki pengalaman pribadi atau

pengetahuan mengenai stres dan cara mengelolanya, karena hal ini berpengaruh pada cara mereka menafsirkan pesan dalam tayangan. Pemahaman ini menjadi krusial mengingat tayangan tersebut menyampaikan pesan bukan hanya melalui kata-kata, tetapi juga melalui kombinasi kode visual dan aural. Secara visual, format menyerupai *podcast* yang menghadirkan suasana intim dan non-formal, dengan kamera statis, pencahayaan sederhana, serta interaksi alami antara *host* dan narasumber. Sementara secara aural, gaya bicara Raditya Dika yang santai dan naratif dikombinasikan dengan penyampaian dr. Elvine yang cepat dan informatif menciptakan atmosfer yang akrab namun tetap berbobot. Kombinasi tersebut menuntut konsentrasi serta kedekatan emosional dari audiens, dan hanya dapat dipahami secara utuh oleh individu yang benar-benar menyimak tayangan secara menyeluruh. Oleh karena itu, kriteria ini penting agar informan mampu menangkap serta menginterpretasikan pesan yang dibentuk dalam berbagai lapisan makna. Selain itu, informan dipilih dari berbagai latar belakang profesi untuk memperoleh variasi perspektif. Kelompok profesi tersebut meliputi *peer counselor* yang memiliki wawasan dalam membantu individu mengelola stres dan emosi, perawat yang merupakan pekerja tetap dan terbiasa menghadapi tekanan kerja di lingkungan medis, Ibu rumah tangga menjalani peran dengan tanggung jawab penuh tanpa batas waktu yang jelas, sehingga rentan terhadap tekanan emosional yang sering kali tidak disadari sebagai bentuk stres, freelancer yang menghadapi ketidakpastian pekerjaan dan finansial, serta mahasiswa yang mengalami tekanan akademik dan sosial. Terakhir, informan diharapkan mampu menyampaikan pengalaman dan pandangannya secara jelas selama wawancara agar data yang diperoleh dapat dianalisis secara mendalam. Berikut ini data informan penelitian yang telah peneliti peroleh:

Tabel 5. Data Diri Informan Penelitian

No	Nama Lengkap	Usia	Pendidikan	Status/ Pekerjaan	Lingkungan Sosial	Jenis Kelamin
1	MIP	25 thn	Sarjana Psikologi	<i>Peer Counselor</i> dan Pengajar	Profesional, fokus pada pengembangan individu dan	Laki-laki

					pelatihan manajemen diri.	
2	DO	30 thn	Sarjana Profesi Keperawatan	Perawat	Sektor kesehatan, tekanan tinggi, tuntutan profesional, interaksi dengan pasien.	Perempuan
3	LF	34 thn	Sarjana Pendidikan PPKn	Ibu Rumah Tangga	Lingkungan keluarga, fokus pada rumah tangga dan kehidupan keluarga.	Perempuan
4	NA	23 thn	Sarjana Sistem Informasi	Pekerja Lepas/ <i>Freelancer</i>	Profesional, pekerjaan fleksibel di kabupaten.	Laki-laki
5	PA	21 thn	Sarjana Ilmu Komunikasi	Mahasiswa	Lingkungan akademik mahasiswa perantau.	Perempuan

sumber: diolah oleh peneliti, 26 November 2024

Kriteria informan dikaitkan dengan kategori resepsi menurut Stuart Hall, yaitu *Dominant Reading* (menerima pesan sesuai maksud pengirim), *Negotiated Reading* (menyesuaikan pesan dengan pengalaman pribadi), dan *Oppositional Reading* (menolak pesan karena bertentangan dengan nilai atau perspektif mereka). Variasi latar belakang informan dipilih untuk memberikan perspektif terhadap pesan dalam episode "Buat Yang Lagi Stres". *Peer counselor* memberikan refleksi kritis berdasarkan keahlian profesionalnya dalam membantu individu mengelola emosi dan stres. Perawat menghadapi tekanan kerja di lingkungan medis, sehingga dapat memberikan pandangan dari pengalaman profesional dalam menangani stres akibat beban kerja tinggi. Ibu rumah tangga mengalami stres domestik sehari-hari, terutama dalam mengatur rumah tangga dan memenuhi kebutuhan keluarga, sehingga dapat memberikan wawasan tentang manajemen stres dalam konteks keluarga. *Freelancer* menghadapi ketidakpastian finansial dan pekerjaan yang tidak stabil, yang

dapat memicu stres terkait kestabilan ekonomi dan manajemen waktu. Mahasiswa mengalami tekanan akademik dan sosial, seperti tuntutan akademis serta proses adaptasi dalam lingkungan pendidikan. Kelima kategori informan tersebut, dipilih karena mereka merepresentasikan beragam sumber stres yang umum dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, yaitu stres akibat tuntutan profesional, tekanan akademik, ketidakstabilan ekonomi, serta beban emosional dalam kehidupan pribadi dan sosial. Dengan adanya variasi ini, penelitian dapat memperoleh gambaran komprehensif mengenai bagaimana pesan manajemen stres dalam episode "Buat yang Lagi Stres" di kanal YouTube Raditya Dika diterima dan diinterpretasikan berdasarkan latar belakang serta pengalaman masing-masing informan.

3.5 Objek dan Unit Analisis

Objek dalam penelitian ini adalah episode "Buat yang Lagi Stres" di kanal YouTube Raditya Dika, yang disampaikan dengan gaya *podcast* dan menghadirkan Dr. Elvine Gunawan sebagai narasumber. Episode ini membahas berbagai aspek terkait stres, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta strategi penanganannya. Untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan memastikan validitas analisis, tayangan ditonton sebanyak tiga kali yaitu, dua kali sebelum proses wawancara, dan satu kali bersama informan saat wawancara berlangsung. Unit analisis dalam penelitian ini difokuskan pada satu segmen utama yang paling relevan dengan fokus studi, yaitu segmen "Stres yang Tidak Dikelola & Risiko Depresi" (durasi 13.26–18.48). Segmen ini dipilih karena memuat pembahasan yang selaras dengan fokus penelitian mengenai pesan manajemen stres, khususnya dalam menyampaikan pemicu, dampak, dan cara mengelola stres secara efektif. Selain itu, tiga pertanyaan penutup dalam wawancara digunakan untuk menggali refleksi informan terhadap keseluruhan tayangan dan bagaimana mereka memaknainya dalam konteks kehidupan sehari-hari. Analisis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola penerimaan dan penafsiran informan terhadap pesan dalam segmen tersebut, yang dipengaruhi oleh konteks sosial, nilai budaya, dan pengalaman pribadi masing-masing. Dengan menggunakan teori resepsi

encoding decoding dari Stuart Hall, tanggapan informan dikategorikan ke dalam tiga posisi resepsi yaitu, *dominant*, *negotiated*, dan *oppositional reading*, guna memahami bagaimana pesan manajemen stres diterima oleh audiens dalam konteks tayangan bergaya *podcast* ini.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang komprehensif dan tepat, penulis menerapkan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Wawancara

Teknik ini digunakan untuk menggali resepsi dan interpretasi informan terhadap isi pesan yang dikodekan dalam tayangan. Wawancara dilakukan secara langsung maupun tidak langsung melalui media seperti Zoom, video call, atau tatap muka. Pertanyaan yang diajukan bersifat terbuka dan fleksibel untuk menyesuaikan dengan pengalaman serta konteks sosial masing-masing informan. Tujuan dari wawancara ini adalah memahami bagaimana informan melakukan *decoding* terhadap pesan tayangan berdasarkan latar belakang budaya, nilai, dan pengalaman hidup mereka. Wawancara ini menjadi sumber data primer yang penting dalam menjawab rumusan masalah dan mendukung analisis kualitatif dalam kerangka teori Stuart Hall.

2. Analisis Dokumen

Analisis ini dilakukan terhadap dokumen berupa transkrip segmen tayangan episode “Buat yang Lagi Stres”, khususnya pada bagian yang membahas manajemen stres. Analisis ini digunakan untuk mengidentifikasi struktur pesan, pilihan kata, serta kode visual dan aural yang digunakan dalam konstruksi makna. Dokumen ini menjadi bahan untuk menelaah bagaimana pesan dikodekan oleh pembuat tayangan, yang kemudian dibandingkan dengan hasil wawancara guna melihat kesesuaian atau perbedaan dalam proses *decoding* oleh informan.

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik pengolahan data menjadi langkah penting setelah pengumpulan data, di mana data yang diperoleh dari informan dianalisis melalui beberapa tahap. Mengacu pada Miles dan Huberman (2014), analisis data kualitatif dilakukan dengan tahapan berikut:

1. Tahap Pengumpulan Data

Pada tahap ini, peneliti mengumpulkan data melalui wawancara mendalam dengan informan guna memahami pemaknaan dan pengalaman mereka terhadap pesan manajemen stres yang disampaikan dalam *podcast*. Sebelum wawancara, segmen tayangan dianalisis dengan memilah elemen-elemen seperti pernyataan narasumber, ilustrasi, unsur humor, dan kisah penyintas, yang berpotensi memengaruhi resepsi audiens. Seluruh wawancara direkam untuk memastikan akurasi data dan menganalisis pola *decoding* yang muncul.

2. Kondensasi Data

Kondensasi data adalah proses pemilihan, penyederhanaan, dan pengorganisasian informasi agar lebih fokus dan bermakna (Miles, Huberman, & Saldana, 2014). Dalam penelitian ini, hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumen pendukung dianalisis untuk mengidentifikasi pola dan tema utama dalam resepsi khalayak terhadap pesan manajemen stres. Data yang tidak relevan atau berulang akan dieliminasi untuk memastikan analisis tetap terarah dan sesuai dengan fokus penelitian.

3. Penyajian Data

Setelah dikondensasi, data disajikan dalam bentuk narasi deskriptif dan tabel tematik untuk memudahkan identifikasi pola resepsi informan. Penyajian data ini membantu dalam memahami hubungan antar kategori resepsi, baik dalam *dominant reading*, *negotiated reading*, maupun *oppositional reading* berdasarkan teori *encoding/decoding* Stuart Hall. Dengan demikian, peneliti dapat mengeksplorasi bagaimana khalayak

dengan latar belakang berbeda menafsirkan pesan yang disampaikan dalam episode.

4. Verifikasi dan Penarikan Kesimpulan

Pada tahap akhir, data yang telah dianalisis diverifikasi untuk memastikan validitas dan keabsahan temuan. Teknik triangulasi sumber digunakan dengan membandingkan hasil wawancara, kajian literatur, dan transkrip tayangan. Selain itu, pola dan tema yang muncul dalam resepsi khalayak akan dianalisis lebih lanjut untuk melihat konsistensi makna yang diterima oleh informan. Kesimpulan yang ditarik diharapkan dapat menjawab rumusan masalah penelitian, yaitu bagaimana khalayak dengan latar belakang tertentu mendekode pesan manajemen stres dalam episode.

3.8 Teknik Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian ini bertujuan untuk menjamin validitas dan kredibilitas hasil penelitian, sehingga mampu merepresentasikan resepsi khalayak secara akurat terhadap pesan manajemen stres dalam konten YouTube bergaya *podcast*. Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber sesuai dengan pendekatan kualitatif. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari lima informan yang memiliki latar belakang sosial dan profesi yang beragam, yaitu *peer counselor*, perawat, ibu rumah tangga, mahasiswa, dan *freelancer*. Keberagaman ini memungkinkan peneliti menggali berbagai makna dan interpretasi terhadap isi tayangan, serta memahami bagaimana konteks sosial dan budaya turut membentuk cara setiap informan melakukan *decoding* pesan. Dengan membandingkan data dari berbagai perspektif tersebut, peneliti dapat menguji konsistensi temuan dan memperkuat kredibilitas hasil penelitian. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip validitas dalam penelitian kualitatif sebagaimana dikemukakan oleh Lincoln dan Guba (1985), yang menekankan pentingnya melihat realitas dari beragam sudut pandang guna memperoleh pemahaman yang reflektif dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Penelitian ini mengkaji resepsi khalayak terhadap pesan manajemen stres dalam segmen “Stres yang Tidak Dikelola & Risiko Depresi” (13.26-18.48) dari episode “Buat yang Lagi Stres” di kanal YouTube Raditya Dika. Tayangan disajikan secara ringan namun menyentuh isu penting seperti stres, depresi, dan strategi *coping*. Hasil menunjukkan bahwa audiens memaknai pesan secara aktif dan berbeda, bergantung pada konteks sosial, budaya, dan pengalaman hidup. Secara sosial, posisi pekerjaan dan akses terhadap informasi memengaruhi sejauh mana pesan diterima atau dianggap relevan. Strategi seperti *mindfulness* dinilai tidak selalu aplikatif dalam realitas hidup yang penuh tekanan. Hal ini menunjukkan adanya ketimpangan dalam penerimaan pesan akibat perbedaan kondisi sosial. Dari sisi budaya, nilai individualisme dan norma maskulinitas yang tersirat dalam tayangan cenderung memperkuat tanggung jawab personal atas stres. Ini menunjukkan adanya relasi kuasa simbolik, di mana media merepresentasikan nilai dominan yang tidak selalu mencerminkan keberagaman budaya audiens. Sementara itu, pengalaman hidup turut membentuk cara audiens memaknai pesan. Mereka yang memiliki latar belakang psikologi cenderung menerima pesan, sedangkan yang mengalami stres berat dalam kehidupan sehari-hari melihat pesan sebagai terlalu sederhana. Ini menegaskan bahwa narasi media tidak pernah sepenuhnya netral, dan perlu disesuaikan agar lebih inklusif dan kontekstual.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil temuan penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai bahan pertimbangan:

- a. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan melibatkan lebih banyak informan dari beragam latar sosial, budaya, dan profesi guna memperoleh pemahaman yang lebih luas dan representatif terhadap resepsi pesan media.
- b. Bagi kreator konten dan praktisi media, penting untuk mempertimbangkan keberagaman latar belakang audiens agar pesan lebih tepat sasaran dan mudah diterima.
- c. Bagi lembaga pendidikan dan komunitas literasi yang bergerak di bidang media dan kesehatan mental, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam merancang program edukatif yang mendorong kesadaran kritis terhadap konten digital, khususnya terkait manajemen stres dan kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A. Z. (2023). Analisis resepsi penonton Youtube *Podcast* Deddy Corbuzier episode “Bjorka” terhadap *cyber security* Indonesia (Skripsi Ilmu Komunikasi). Universitas Lampung.
- Afwiyah, I. (2023). Analisis teori tindak tutur dalam *podcast* Raditya Dika yang berjudul “Yang lebih nakutin dari kegagalan”. *Sabda: Jurnal Sastra dan Bahasa*, 2(2), 176–189.
- Briandana, R. S. (2024). Identitas diri dan isu kesehatan mental: Interpretasi remaja terhadap konten *podcast*. *Jurnal Visi Komunikasi*, 23(1), 81–101.
- Dini Wahdiyati, K. O. (2023). Pemaknaan konten YouTube Fadil Jaidi tentang adab kepada orang tua (Studi resepsi pada *subscriber millennial*). *Jurnal Indonesia Sosial Sains*, 4(2), 138–152.
- Ekawarna. (2018). *Manajemen konflik dan stres*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Elisa Febriana, U. A. (2024). Dampak konten bertema psikologi dalam media sosial TikTok terhadap fenomena *self diagnose* pada generasi Z. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 2(4), 239–251.
- Fadhila Cahya Kawiswara, I. W. (2022). Penerimaan pesan *podcast* Psikologid sebagai media pembelajaran untuk kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Manajemen Informasi dan Komunikasi*, 6(2), 78–88.
- Fiske, J. (1987). *Television culture*. London & New York: Methuen/Routledge.
- Gultom, D. A., & Arviani, H. (2023). Resepsi khalayak terhadap konten kritik sosial “Dewan Perampok Rakyat” BEM UI di TikTok. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(10), 4852–4859.

- Hall, S. (1980). *Encoding/decoding*. Dalam S. Hall, D. Hobson, A. Lowe, & P. Willis (Ed.), *Culture, media, language: Working papers in cultural studies*, 1972–79 (hlm. 128–138). London: Hutchinson.
- Jensen, K. B., & Jankowski, N. W. (Ed.). (1991). *A handbook of qualitative methodologies for mass communication research*. London & New York: Routledge.
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Maulidya, A. N. (2023). Analisis resepsi penonton pada tayangan YouTube “Indonesia’s Next Top Model Cycle 3 Episode Comeback” (Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung). Universitas Islam Sultan Agung.
- Mentari Anugrah Imsa, W. P. (2023). Efektivitas media baru dalam penyampaian pesan kampanye kesehatan mental. *Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 3(1), 1–15.
- Morley, D. (1992). *Television, audiences and cultural studies*. London & New York: Routledge.
- Nurhuda, M. C. (2022). Analisis resepsi terhadap *pembullying* pada film (Studi analisis resepsi film *A Silent Voice* pada mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2018 Universitas Semarang) (Skripsi Ilmu Komunikasi). Universitas Semarang.
- Nurlaila, N., & Sulistyorini, R. (2019). Pemaknaan media televisi oleh masyarakat Jawa: Sebuah pendekatan resepsi budaya. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 14(1), 45-60.
- Pertiwi, M., Ri’aeni, I., & Yusron, A. (2020). Analisis resepsi interpretasi penonton terhadap konflik keluarga dalam film “Dua Garis Biru”. *Jurnal Audiens*, 1(1), 1–8.
- Philo, G. (2008). *Active audiences and public knowledge*. *Journalism Studies*, 9(4), 535–544.

- Purba Bonaraja, D. (2020). Ilmu komunikasi: Sebuah pengantar. Medan: Penerbit Yayasan Kita Menulis.
- Putri, D. A. S., & Setyawan, S. (2024). Analisis resepsi *followers* akun Instagram @MenjadiManusia dalam kesehatan mental. *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 11(2), 145–158.
- Rakhmaniar, A. (2023). Hubungan antara pola komunikasi dalam keluarga dan tingkat stres pada anak remaja: Studi kasus anak remaja wilayah Kota Bandung. *Jurnal Hukum dan Sosial Politik*, 1(1), 223–239.
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suryasuciramdhan Arfian, D. (2024). Analisis isi mengenai kesehatan jiwa dalam podcast Raditya Dika di media sosial YouTube. *Student Scientific Creativity Journal (SSCJ)*, 2(4), 30–36.
- Syafrina, A. E. (2022). Komunikasi massa. Jawa Barat: CV. Mega Press Nusantara.
- <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang> . diakses pada 12 Oktober 2024
- <https://ayosehat.kemkes.go.id/apa-itu-stres> Diakses 23 Oktober 2024
- https://socialblade.com/youtube/c/raditya_dika Diakses pada 12 Oktober 2024
- <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024/> Diakses pada 12 Oktober 2024
- <https://www.manulife.co.id/id/manulife-asia-care-survei-2024.html> Diakses 25 Oktober 2024
- <https://www.youtube.com/watch?v=q5x1SNjRQwY> Diakses pada 12 Oktober 2024
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>