

Analisis *Framing* Resiliensi Dalam *Podcast* Menjadi Manusia Episode ‘Bosan Dengan Kata Bertahan’

Clara Yuli Artha Kasih Sinaga¹, FA Wisnu Wirawan²

Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi dan Sekretari Tarakanita (STARKI)^{1,2}
Kompleks Billy & Moon, Pondok Kelapa, Jakarta Timur 13450

e-mail : 2023141003@starki.id¹, e-mail : wisnu.wirawan@starki.id²

Abstract

The study analyzed the framing meaning of resiliency in the popular podcast "Being Human" episode "Boring with Survival Words." Using the Pan and Kosicki framing analysis approach (syntax, script, thematic, and rhetorical structures), this descriptive qualitative study examines how podcast narratives construct "survival" meanings that are often considered cliches. Research results show that podcasts successfully reconstruct "survival" frames from weakness or compulsion into intrinsic and hidden forces. Through narrative-reflective syntax, a script flow that guides the listener from saturation to enlightenment, the development of a theme of resiliency as a latent power, as well as a poetic and repetitive rhetorical style, the podcast effectively changes audience perception. The meaning of resiliency is described as the fundamental capacity of each individual to adapt, fortify, and move forward amid the harsh realities of life, which are often unaware and appreciated. The journal highlights the important role of digital media in shaping public understanding of mental health issues.

Keywords: Framing, Generation Z, Podcast, Resilience, Storytelling

Abstrak

Penelitian ini menganalisis *framing* makna resiliensi dalam *podcast* populer "Menjadi Manusia" episode "Bosan dengan Kata Bertahan." *Podcast* menjadi media yang sangat digemari Generasi Z, terutama konten kesehatan mental, karena kemampuannya menciptakan ruang aman dan koneksi personal. Menggunakan pendekatan analisis *framing* Pan dan Kosicki (struktur sintaksis, skrip, tematik, dan retorik), penelitian kualitatif deskriptif ini mengkaji bagaimana narasi *podcast* mengkonstruksi makna "bertahan" yang sering dianggap klise. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *podcast* berhasil merekonstruksi frame "bertahan" dari sebuah kelemahan atau keterpaksaan menjadi kekuatan intrinsik dan tersembunyi. Melalui sintaksis naratif-reflektif, alur skrip yang memandu pendengar dari kejenuhan ke pencerahan, pengembangan tema resiliensi sebagai kekuatan laten, serta gaya retorik puitis dan repetitif, *podcast* ini secara efektif mengubah persepsi audiens. Makna resiliensi digambarkan sebagai kapasitas fundamental setiap individu untuk beradaptasi, berketeguhan, dan terus maju di tengah kerasnya realitas hidup, yang seringkali tidak disadari dan dihargai. Jurnal ini menyoroti peran penting media digital dalam membentuk pemahaman publik tentang isu kesehatan mental.

Kata Kunci: *Framing*, Resiliensi, *Podcast*, Kesehatan Mental, Generasi Z, Pan & Kosicki.

PENDAHULUAN

Era teknologi pada saat ini terus mengalami perkembangan. Salah satu manifestasi dari perkembangan di era teknologi ini adalah *podcast* (Kurnia *et al.*, 2024). Menurut Zidan *et al.* (2022), *podcast* adalah media digital berbasis audio yang dapat diunduh atau didengarkan secara *streaming* melalui internet. Mengingat *podcast* adalah media yang dapat didengarkan melalui internet melalui *streaming*, maka tidak mengherankan bahwasanya *podcast* menjadi hal yang sangat digemari oleh Generasi Z. Dalam penelitian Kurnia *et al.* (2024), diperoleh hasil bahwa Generasi Z (*Gen Z*) dengan rentang usia 16-24 tahun adalah kelompok pendengar yang mendominasi pendengar bulanan pada *podcast*. Lebih lanjut, menurut survei yang dilakukan oleh IDN Media yang dituangkan dalam laporan '*Indonesia Gen Z Report 2022*', dilaporkan bahwa jumlah pendengar *podcast* di Indonesia untuk lingkup Generasi Z mencapai 32%. Artinya, sebanyak 32% populasi Generasi Z di Indonesia sudah mendengarkan *podcast* secara rutin.

Popularitas *podcast* di kalangan Generasi Z ini disebabkan oleh keberagaman konten yang diciptakan. Di mana, dalam *podcast*, terdapat beragam konten dengan beragam genre seperti edukasi, kesehatan mental, kesehatan fisik, dongeng, musik, hiburan, dan pengembangan diri (Chandra & Azka, 2022). Namun, belakangan ini, konten-konten yang berbau kesehatan mental menjadi konten yang digemari oleh para Generasi Z. Demikian ini karena Generasi Z cenderung lebih terbuka dalam membahas isu-isu kesehatan mental dibandingkan generasi sebelumnya. Mereka tumbuh di era digital dengan akses luas terhadap informasi, sehingga kesadaran akan pentingnya kesehatan mental semakin meningkat. *Podcast* yang membahas topik kesehatan mental memberikan ruang bagi Generasi Z untuk mendapatkan edukasi, berbagi pengalaman, serta menemukan solusi atau dukungan emosional dalam menghadapi berbagai tantangan hidup (Stahl & Literat, 2023).



Gambar 1. Desain Sampul *Podcast*
Sumber: Menjadi Manusia di Spotify (2021)

Menurut Tobin dan Guadagno (2022), format *podcast* yang cenderung lebih santai dan mendalam membuat pendengar merasa nyaman dan terhubung dengan pembawa acara atau narasumber. Dalam beberapa kasus, *podcast* juga memberikan sudut pandang yang lebih personal, seolah-olah pendengar sedang berbicara langsung dengan seseorang yang memahami perasaan mereka. Pendekatan ini menciptakan rasa kedekatan dan keamanan bagi pendengar, terutama bagi mereka yang mungkin merasa kesulitan berbicara langsung dengan orang lain tentang masalah yang sedang dihadapi.

Adapun aplikasi yang kerap digunakan untuk mendengarkan *podcast* oleh Generasi Z adalah Spotify. Spotify menjadi platform utama yang digunakan oleh Generasi Z untuk mendengarkan *podcast* karena kemudahan akses, tampilan antarmuka yang ramah pengguna, serta keberagaman konten yang tersedia (Netti & Irwansyah, 2018). Selain itu, fitur rekomendasi yang dipersonalisasi di Spotify membantu pengguna menemukan *podcast* yang sesuai dengan minat dan kebiasaan mendengarkan mereka. Algoritma cerdas yang digunakan

oleh Spotify dapat menyesuaikan rekomendasi berdasarkan riwayat pendengaran, sehingga pengalaman pengguna menjadi lebih relevan dan menarik (Vonderau, 2019).

Podcast yang bertema kesehatan mental di Spotify dengan popularitas yang tinggi adalah ‘Menjadi Manusia’. *Podcast* ini pertama kali lahir dengan dipromosikan melalui platform Instagram di tahun 2020. Di Instagram, Menjadi Manusia telah memiliki lebih dari 1,2 juta *followers* dengan rata-rata pendengar bulanan 1.200 pendengar setiap bulannya. Pada skala nasional, *podcast* ini menjadi *podcast* dengan jumlah pendengar terbanyak untuk topik bincang kesehatan mental jika dibandingkan dengan *podcast* yang sama seperti *podcast* Sudut Pandang Northaria di Spotify. Di mana, jumlah pendengar bulannya adalah 1.200 sedangkan *podcast* Sudut Pandang Northaria berkisar antara 300 pendengar rata-rata setiap bulan. Di samping itu, popularitas dari *podcast* Menjadi Manusia ini disebabkan oleh adanya kolaborasi dari artis-artis Indonesia seperti Ariel Tatum, Bryan Domani, Marshanda, Refal Hady, Andien, Umay Shahab, dan lain-lain yang mana demikian ini mampu menarik perhatian pendengar terutamanya dari kalangan Generasi Z.

Menjadi Manusia merupakan *podcast* dengan klaimnya yang berbasis *story telling*. Di mana, pembawa acara (*host*) memposisikan dirinya sebagai pendengar sekaligus pencerita yang menghadirkan berbagai kisah dan pengalaman hidup dari sudut pandang yang lebih personal dan reflektif. Melalui pendekatan *story telling*, Menjadi Manusia dapat menciptakan ruang aman bagi pendengar untuk merenung, memahami, dan terhubung dengan berbagai aspek kehidupan, terutama yang berkaitan dengan isu-isu psikologis, emosional, dan sosial. Maka dari itu, dalam setiap episodenya, Menjadi Manusia menggunakan gaya penceritaan yang naratif dan penuh empati, *podcast* ini berhasil menarik perhatian banyak pendengar (Sudarman *et al.*, 2022).

Salah satu episode baru dalam *podcast* Menjadi Manusia yang layak untuk dibahas adalah episode ‘Bosan dengan Kata Bertahan’. Episode ini memberikan makna yang mendalam terkait dengan diksi ‘bertahan’ melalui susunan kata yang disusun secara naratif. Sebagaimana diksi ‘bertahan’ menjadi inti yang diceritakan dalam *podcast*, tentunya masing-masing individu akan memaknai ‘bertahan’ sebagai sesuatu yang berbeda. Hal ini dikarenakan *podcast* sebagai media yang dibawakan dengan pendekatan melalui *story telling*, dapat melakukan pembingkai untuk mentransformasikan kata-kata menjadi sebuah cerita yang erat kaitannya dengan kehidupan (McHugh, 2016).

Analisis pembingkai (*framing*) diperlukan untuk mengidentifikasi bagaimana media menyusun dan menyampaikan suatu peristiwa. Menurut Erving Goffman, *framing* bekerja melalui bingkai interpretatif yang membantu individu memahami realitas sosial dengan memanfaatkan struktur naratif dan elemen linguistik yang membentuk pola komunikasi tertentu (Butsi, 2019). Melalui pendekatan ini, dapat dianalisis bagaimana *podcast* Menjadi Manusia membangun narasi, mengarahkan interpretasi pendengar, dan memengaruhi cara mereka memaknai suatu isu atau pengalaman hidup. Kajian ini penting dalam ranah ilmu komunikasi, khususnya untuk memahami bagaimana media membentuk persepsi dan opini publik melalui teknik penyampaian cerita yang digunakan.

Dalam pendekatan analisis *framing* menurut Pan & Kosicki, terdapat beberapa struktur penting. Pertama adalah struktur sintaksis, yang mengacu pada bagaimana jurnalis menyusun fakta dalam berita. Komponen yang dianalisis dalam struktur ini meliputi judul berita (*headline*), alinea pembuka (*lead*), latar belakang informasi, kutipan narasumber, pernyataan, hingga bagian penutup. Kedua, struktur skrip, yakni cara jurnalis mengisahkan suatu peristiwa dengan memperhatikan unsur-unsur 5W+1H (*What, Who, When, Where, Why, dan How*). Ketiga, struktur tematik, yang berkaitan dengan pola penulisan fakta oleh jurnalis dalam menyusun narasi. Keempat, struktur retorik, yaitu bagaimana jurnalis memberi penekanan pada fakta tertentu. Struktur ini mencakup penggunaan leksikon atau pilihan kata yang menggambarkan peristiwa berdasarkan sudut pandang ideologis jurnalis dalam

menyampaikan makna faktual. Selain itu, aspek grafis juga termasuk, yakni elemen visual yang mendukung penyampaian pesan dalam berita. Terakhir adalah metafora, yakni penggunaan ungkapan kiasan yang bersumber dari suatu gagasan tertentu.

KAJIAN PUSTAKA

Konsep Resiliensi

Resiliensi pada hakikatnya adalah suatu konsep yang lahir dengan cara sederhana. Konsep resiliensi hadir melalui diskursus dalam literatur psikologi sejak tahun 1800-an sampai dengan tahun 1950-an. Pada awal 1800-an, resiliensi dipandang sebagai mekanisme pertahanan bawah sadar. Kemudian, sejak tahun 1960-an, konsep ini mulai dikaitkan dengan strategi coping yang lebih sadar, dan pada tahun 1980-an berkembang lebih lanjut dengan mempertimbangkan faktor pelindung (*protective factors*) serta faktor risiko (*risk factors*). Dalam penelitian fisiologis, resiliensi pertama kali dipelajari sebagai konstruk respon yang dimunculkan dalam diri manusia dalam menghadapi kondisi sulit seperti status sosial ekonomi rendah dan gangguan mental pada orang tua (Tol *et al.*, 2013).

Istilah *resilience* kerap diartikan sebagai “stabilitas, plastisitas, dan elastisitas”. Konsep ini awalnya berasal dari dunia fisika, di mana ia menggambarkan kemampuan suatu benda padat untuk kembali ke bentuk semula setelah mendapatkan tekanan mekanis. Sejak awal 1970-an, istilah ini mulai diadopsi dalam bidang psikologi. Seiring berkembangnya penelitian, berbagai pendekatan digunakan untuk menelusuri apakah resiliensi merupakan sifat kepribadian yang menetap atau kondisi yang bersifat dinamis. Keragaman pendekatan ini turut memicu munculnya perbedaan dalam mendefinisikan makna resiliensi. Dalam ranah psikologi, fokus utama studi resiliensi adalah mengidentifikasi ciri-ciri individu terutama pada kalangan remaja dan anak muda yang tetap mampu bertahan dan berkembang meskipun menghadapi kesulitan hidup (Den Hartigh & Hill, 2022).

Pada era 1980-an hingga 1990-an, studi mengenai resiliensi lebih banyak diarahkan pada anak-anak yang tetap mampu berfungsi secara optimal saat dewasa, meskipun mengalami tekanan dan kesulitan dalam hidup mereka (Schelble *et al.*, 2010). Memasuki dekade 2000-an, cakupan penelitian tentang resiliensi diperluas dengan melibatkan kelompok populasi lain, seperti lanjut usia serta komunitas dari berbagai latar etnis yang hidup dalam kondisi kurang menguntungkan, termasuk mereka yang menghadapi penyakit serius atau tinggal di wilayah konflik militer. Sejak awal tahun 1990-an, perhatian para peneliti terhadap resiliensi juga mulai beralih, dari yang sebelumnya hanya berfokus pada identifikasi faktor-faktor pelindung, menjadi pemahaman lebih mendalam terhadap proses yang memungkinkan seseorang mampu melewati tantangan hidup (Kravchuk, 2021).

Secara tradisional, fenomena yang dianggap paling penting dalam konteks mengatasi situasi kehidupan yang sulit mencakup beberapa konsep utama, seperti "potensi adaptasi pribadi", "potensi adaptasi", "keberlanjutan", "ketahanan terhadap stres", "keteguhan" (*hardiness*), "potensi pribadi", "potensi sanogenik", serta "*resilience*". Menurut Rutter *et al.* (2000) dalam Masten (2018), istilah *resilience* dipahami dalam tiga vektor utama: (1) dalam vektor kognitif-behaviorisme, yang meneliti proses regulasi emosional terhadap reaksi perilaku anak dalam situasi stres; (2) dalam vektor konstruktif, yang berfokus pada penguasaan sikap hidup yang lebih aktif; serta (3) dalam pendekatan ekologis, yang menekankan pentingnya faktor sosial dalam membantu individu mengatasi situasi kehidupan yang sulit.

Model teoretis mengenai resiliensi dirumuskan melalui penelitian teoritis dan eksperimental yang dilakukan oleh G. Richardson, K. Bolton, dan A. Masten. Model ini mencakup empat tahapan utama, yaitu: (1) pengalaman terhadap faktor risiko atau peristiwa traumatis; (2) munculnya respons berupa aktivasi faktor pelindung dan faktor kerentanan; (3)

terjadinya interaksi antara kedua jenis faktor tersebut; dan (4) hasil akhir yang dapat berupa resiliensi atau, sebaliknya, bentuk maladaptasi. Dalam perkembangannya, muncul pendekatan baru yang bersifat lintas budaya (*cross-cultural approach*), yang menelusuri hubungan antara vitalitas serta cara individu menghadapi risiko dengan elemen-elemen seperti ras, usia, jenis kelamin, dan lingkungan tempat tinggal. Pendekatan ini dinilai memiliki potensi besar, terutama dalam konteks kerja sama ilmiah internasional lintas negara (Lazos & Kredentser, 2021).

Dalam ranah psikolinguistik, terdapat beberapa tipe *resilience* yang telah diidentifikasi, yaitu: (1) *positive adaptation*, di mana individu berhasil menyesuaikan diri dengan kondisi sosial baru tanpa kesulitan dan tidak mengalami masalah psikologis; (2) *conditional adaptation*, di mana individu cenderung menghadapi berbagai hambatan psikologis dalam proses adaptasi, namun tetap mampu beradaptasi secara bertahap meskipun ada faktor destruktif; serta (3) *negative adaptation*, yang ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan kondisi kehidupan baru akibat permasalahan psikologis dan fisiologis tertentu. Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian mengenai *resilience* tidak hanya berfokus pada proses adaptasi itu sendiri, tetapi juga pada faktor-faktor yang menentukan keberhasilan *resilience*, faktor yang mendukung hasil adaptasi positif, serta peran *resilience* dalam proses sosialisasi individu lebih lanjut (Choi *et al.*, 2020).

Analisis Framing

Framing merupakan pendekatan yang digunakan untuk menganalisis bagaimana media membentuk dan mengonstruksi realitas. Melalui proses ini, bagian-bagian tertentu dari kenyataan disorot secara lebih menonjol sehingga lebih mudah dikenali oleh audiens. Akibatnya, informasi yang ditampilkan secara mencolok oleh media cenderung lebih diingat oleh publik, sedangkan aspek-aspek yang kurang disorot, atau bahkan diabaikan, sering kali terlupakan dan tidak memperoleh perhatian. Konsep *framing* pertama kali diperkenalkan oleh Erving Goffman dalam karyanya *Frame Analysis: An Essay on The Organization of Experience*, di mana ia menjelaskan *framing* sebagai cara mengorganisasi pengalaman berdasarkan prinsip-prinsip tertentu yang memengaruhi persepsi individu dan keterlibatan subjektif mereka dalam suatu peristiwa (Linström & Marais, 2012).

Analisis *framing* menitikberatkan pada bagaimana media membentuk realitas sosial dengan menonjolkan bagian tertentu dari sebuah peristiwa lebih dari bagian lainnya (Guenther *et al.*, 2021). Penekanan yang diberikan media pada aspek tertentu membuat audiens lebih mudah mengingat informasi tersebut, sementara elemen lain yang kurang disorot cenderung terabaikan. Seiring waktu, penerapan analisis *framing* meluas tidak hanya dalam disiplin sosiologi dan psikologi, tetapi juga dalam kajian ilmu komunikasi. Pendekatan ini banyak dimanfaatkan dalam penelitian terkait komunikasi massa, komunikasi politik, komunikasi organisasi, serta pengelolaan hubungan masyarakat, karena mampu menjelaskan bagaimana media mengemas informasi dan memengaruhi persepsi publik terhadap suatu isu (Kuan *et al.*, 2021).

Model Framing Zhongdan Pan dan Gerald M. Kosicki

Model *framing* yang dikembangkan oleh Zhongdan Pan dan Gerald M. Kosicki pada tahun 1993 berasumsi bahwa setiap bentuk komunikasi, termasuk media *podcast*, memiliki *frame* yang berfungsi sebagai pusat organisasi ide. *Frame* ini menghubungkan berbagai elemen dalam suatu narasi, seperti kutipan sumber, latar informasi, pemilihan kata, atau struktur kalimat, ke dalam satu kesatuan yang membentuk makna keseluruhan (Pan & Kosicki, 1993). Dalam konteks *podcast*, bagaimana suatu peristiwa atau isu dimaknai oleh pendengar dapat ditentukan oleh tanda-tanda linguistik dan naratif yang digunakan dalam penyampaian kontennya.

Pan & Kosicki (1993) dalam tulisan mereka *Frame Analysis: An Approach to News Discourse* mengoperasionalkan empat dimensi struktural dalam analisis *framing*. Dimensi pertama adalah struktur sintaksis, yang berkaitan dengan bagaimana pembawa acara atau narasumber menyusun narasi dalam episode *podcast*. Susunan ini mencakup pemilihan *headline* atau judul *podcast*, pengantar (*lead*), serta kutipan sumber yang digunakan. Dalam *podcast*, sintaksis berperan dalam membentuk perspektif awal pendengar terhadap topik yang dibahas. Misalnya, pemilihan judul yang dramatis atau kontroversial dapat memberikan kecenderungan tertentu pada interpretasi audiens, sama seperti bagaimana *headline* dalam berita menentukan sudut pandang pembaca (Widiantara, 2022).

Dimensi kedua adalah struktur skrip, yang melihat bagaimana strategi bercerita digunakan dalam *podcast* untuk mengemas suatu peristiwa atau isu menjadi lebih menarik dan mudah dipahami (Yasirul Amri *et al.*, 2024). *Podcast* sering kali mengikuti pola naratif yang mirip dengan berita atau dokumenter, di mana pembahasannya dapat mengikuti urutan kronologis dikemas dalam pola 5W+1H (*What, Who, When, Where, Why, dan How*). Gaya penceritaan yang digunakan dalam *podcast* sangat berpengaruh terhadap cara pendengar memahami dan merespons informasi. Misalnya, penggunaan dialog atau wawancara dalam *podcast storytelling* dapat membentuk hubungan emosional yang lebih kuat dengan audiens dibandingkan dengan sekadar penyampaian fakta (Dowling & Miller, 2019).

Dimensi ketiga adalah struktur tematik, yang berkaitan dengan bagaimana pembawa acara atau narasumber menyampaikan perspektif terhadap suatu isu dalam bentuk proposisi, hubungan antarkalimat, dan penyusunan argumen dalam *podcast*. Struktur ini menentukan bagaimana suatu informasi dikemas sehingga membentuk makna tertentu bagi pendengar. Dalam *podcast*, struktur tematik juga dapat tercermin dalam penggunaan pengulangan ide utama, pemilihan contoh kasus yang spesifik, atau penyusunan logika yang mengarahkan audiens pada interpretasi tertentu (Yasirul Amri *et al.*, 2024).

Dimensi terakhir adalah elemen grafis, yang dalam konteks *podcast* dapat diterapkan pada elemen pendukung seperti desain sampul (*cover art*), transkrip, atau efek suara dan musik yang digunakan dalam episode. Meskipun *podcast* berbasis audio, elemen non-verbal seperti nada suara, intonasi, atau penggunaan efek suara dapat memberikan efek kognitif yang signifikan bagi pendengar. Elemen-elemen ini membantu membentuk atmosfer dan menarik perhatian audiens terhadap informasi yang dianggap penting oleh pembuat *podcast* (Amri *et al.*, 2024). Melalui pemahaman terkait keempat dimensi *framing* ini, dapat dianalisis bagaimana *podcast* membentuk persepsi pendengar terhadap suatu topik dan bagaimana strategi seleksi serta penonjolan informasi digunakan dalam media ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis analisis wacana. Menurut Moleong (2018), pendekatan kualitatif bertujuan memahami makna fenomena sosial secara mendalam dalam konteks alami. Peneliti mengeksplorasi bagaimana makna kata “bertahan” dibingkai dalam *podcast* Menjadi Manusia, khususnya episode “Bosan dengan Kata Bertahan,” dengan menggunakan kerangka kerja *framing analysis* dari Pan dan Kosicki. Penelitian dilakukan secara daring melalui platform Spotify antara Maret hingga Mei 2025. Pemilihan episode dilakukan melalui teknik *purposive sampling*, dengan mempertimbangkan kesesuaian tema episode dengan fokus penelitian. Penelitian ini bersifat studi teks sehingga tidak melibatkan informan utama.

Dalam penelitian kualitatif, instrumen utama adalah peneliti itu sendiri. Peneliti berperan dalam menentukan fokus, memilih data, menginterpretasikan makna teks, serta menarik kesimpulan. Dalam konteks ini, peneliti terlibat secara aktif dalam membaca, mengkaji, dan menganalisis konten *podcast* yang menjadi objek kajian (Sugiyono, 2017).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan kerangka kerja *framing analysis* yang dikembangkan oleh Pan dan Kosicki (1993). Model ini membagi struktur wacana menjadi empat perangkat analisis utama yaitu struktur sintaksis, struktur skrip, struktur tematik, dan struktur retorik. Data dianalisis dengan cara menyimak episode secara berulang, mentranskripsikan isi narasi, mengidentifikasi elemen-elemen wacana sesuai keempat struktur di atas, lalu menafsirkan bagaimana pembingkai dilakukan untuk membangun makna kata "bertahan" dalam konteks kehidupan.

Kemudian, untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan peningkatan ketekunan (*prolonged engagement*). Triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil analisis teks *podcast* dengan data pendukung seperti deskripsi episode, kutipan narasi, dan elemen audio. Peneliti juga melakukan pemeriksaan berulang terhadap transkrip dan penafsiran untuk menjaga konsistensi makna (Lincoln & Guba, 1985).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Transkripsi *Podcast* Menjadi Manusia Episode ‘Bosan dengan Kata Bertahan’

Transkripsi adalah proses mengubah percakapan atau rekaman audio ke dalam bentuk teks. Dalam konteks *podcast*, transkripsi berfungsi untuk merubah isi dari *podcast* tersebut menjadi teks yang bisa dibaca. Melalui adanya transkripsi, audiens yang mungkin kesulitan mendengar atau lebih memilih membaca dapat tetap mengakses konten tersebut. Selain itu, transkripsi juga berguna untuk memudahkan pencarian isi *podcast* melalui kata kunci atau untuk keperluan pengarsipan (Yuwono & Antonio, 2015). Transkripsi *podcast* Menjadi Manusia Episode ‘Bosan dengan Kata Bertahan’ disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1.

| Interval Waktu | Pembicara | Transkripsi |
|----------------|-----------------------|--|
| 00:00 – 00:15 | Pembicara (Laki-Laki) | Hai saat ini kamu sedang mendengarkan <i>podcast</i> Menjadi Manusia yang tayang setiap hari Jumat dan Minggu. Semoga <i>podcast</i> ini mewakili perasaanmu. Selamat mendengarkan. Kembali ke rutinitas setelah bulan Ramadhan. |
| 0:15 – 00:32 | Pembicara (Laki-Laki) | Seperti mendengar musik yang sudah lama kita kenal, sebuah melodi yang akrab. Tapi tetap menantang macet lagi. Bekerja lagi. Lembur lagi. Sendiri lagi. Kesepian lagi. |

| Interval Waktu | Pembicara | Transkripsi |
|----------------|-----------------------|---|
| 00:32 – 00:53 | Pembicara (Laki-Laki) | Menangisi masa lalu lagi. Serta mencemaskan masa depan lagi. Kita terbawa oleh gelombang menjemukan. Seolah-olah, Bulan Ramadhan adalah mimpi yang singkat dan manis. Sekarang, kita terbangun untuk menghadapi realitas hidup yang anyir. |
| 00:53-01:13 | Pembicara (Laki-Laki) | Namun, di balik perjalanan ini, kita belajar satu hal baik yang akan selalu melekat dalam diri. Yaitu, <i>bertahan</i> . Bertahan dari segala gempuran hidup yang datang tanpa permisi. Tidak ada pelajaran di sekolah yang mengajarkan kita cara untuk menghadapi badai hidup. |
| 01:13-01:30 | Pembicara (Laki-Laki) | Hanya ada dorongan untuk meraih impian, menembak target setinggi mungkin. Dan bekerja sekeras-kerasnya. Tapi, bagaimana jika gagal menghadang? Bagaimana jika kita hanya ingin menangis saja? |
| 01:30-01:46 | Pembicara (Laki-Laki) | <i>Bertahan</i> adalah kata yang terlalu sering diucapkan. Seakan menjadi solusi yang paling manjur yang seringkali terdengar klise. Meski demikian, kita yang benci dengan kata <i>bertahan</i> |
| 01:46-02:05 | Pembicara (Laki-Laki) | Ternyata sudah menerapkannya sejak lama. Tanpa sadar, setiap langkah yang kita ambil, setiap napas yang kita embuskan, adalah bentuk dari keteguhan dan keberanian untuk terus maju. Tidak perlu malu untuk mengakui bahwa kita adalah manusia yang kuat. |

| Interval Waktu | Pembicara | Transkripsi |
|----------------|--------------------------|--|
| 02:05-02:22 | Pembicara (Laki-Laki) | Karena, jika iya, berarti kita menganggap remeh upaya diri ini untuk terus hidup. Untuk tetap <i>bertahan</i> . <i>Bertahan</i> bukanlah kekurangan, melainkan kekuatan tersembunyi yang jarang sekali kita cintai. |

Sumber: Diolah Peneliti (2025)

Framing Makna Resiliensi dalam Podcast Menjadi Manusia Episode ‘Bosan dengan Kata Bertahan’

Secara umum, pendekatan analisis *framing* yang dikembangkan oleh Pan dan Kosicki terdiri atas empat struktur utama. Pertama, struktur sintaksis, yang berkaitan dengan cara jurnalis menyusun peristiwa, opini, dan kutipan dalam kerangka keseluruhan berita. Kedua, struktur skrip, yang mengacu pada cara pewarta mengisahkan suatu peristiwa dalam bentuk narasi. Ketiga, struktur tematik, yaitu bagaimana jurnalis menyampaikan sudut pandangnya melalui kalimat-kalimat yang membentuk kesatuan teks. Keempat, struktur retorik, yang mencerminkan cara jurnalis memberikan penekanan makna tertentu kepada khalayak melalui pemilihan kata, penggunaan idiom, visualisasi, dan elemen ekspresif lainnya (Eriyanto, 2002).

Analisis Podcast Bosan dengan Kata Bertahan

Struktur Sintaksis

Struktur sintaksis mengacu pada cara narasi disusun, termasuk pemilihan judul, pengantar, dan kutipan sumber yang membentuk perspektif pendengar. Judul atau *Intro Bertahan* menjadi kata kunci yang diulang untuk membingkai topik. Pembicara membuka dengan kalimat “Semoga *podcast* ini mewakili perasaanmu”, memberikan kesan empati dan mengundang pendengar untuk terhubung dengan tema yang akan dibahas. Pengantar “Kembali ke rutinitas setelah bulan Ramadhan” menyetup pendengar untuk merasakan perasaan jenuh dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari, yang kemudian mengarah pada konsep *bertahan*.

Struktur Skrip

| Elemen 5w + 1H | Isi Narasi Podcast |
|------------------------|--|
| What (Apa) | “Yaitu, <i>bertahan</i> . <i>Bertahan</i> dari segala gempuran hidup yang datang tanpa permissi.” |
| Who (Siapa) | “Kita terbawa oleh gelombang menjemukan.” “Meski demikian, kita yang benci dengan kata <i>bertahan</i> ternyata sudah menerapkannya sejak lama.” |
| When (Kapan) | “Kembali ke rutinitas setelah bulan Ramadhan.” |
| Where (Di mana) | “Tapi tetap menantang macet lagi. Bekerja lagi. Lembur lagi.” |

| Elemen 5w + 1H | Isi Narasi <i>Podcast</i> |
|------------------------|---|
| | Sendiri lagi.” |
| Why (Mengapa) | “Bertahan adalah kata yang terlalu sering diucapkan... Tapi ternyata sudah menerapkannya sejak lama.” |
| How (Bagaimana) | “Tanpa sadar, setiap langkah yang kita ambil, setiap napas yang kita embuskan, adalah bentuk dari keteguhan dan keberanian untuk terus maju.” |

Struktur Tematik

Struktur tematik menganalisis bagaimana argumen disusun untuk membentuk makna tertentu. dengan pengulangan, contoh kasus, atau logika. Pengulangan Ide Utama. Kata bertahan berulang kali digunakan untuk memperkuat maknanya. Di bagian: “Bertahan adalah kata yang terlalu sering diucapkan”, pembicara menyoroti bahwa meski sering dianggap klise, kata tersebut menjadi kunci untuk bertahan dalam kehidupan yang penuh tantangan. Logika Penyusunan Argumen “Bertahan bukanlah kekurangan, melainkan kekuatan tersembunyi yang jarang sekali kita cintai” menyusun argumen bahwa ketahanan bukanlah kelemahan tetapi kekuatan yang perlu dihargai, memberikan makna baru pada kata tersebut.

Struktur Retoris

Struktur retorik dalam *podcast* ini dibangun dengan gaya bahasa yang emosional, reflektif, dan puitis. Sejak awal, narator menggunakan diksi yang bersifat personal dan empatik, seperti dalam kalimat “*Semoga podcast ini mewakili perasaanmu,*” yang secara langsung menciptakan hubungan emosional antara narator dan pendengar. Retorika pengulangan (repetisi) menjadi salah satu ciri utama, terlihat jelas pada frasa “*macet lagi. Bekerja lagi. Lembur lagi. Sendiri lagi. Kesepian lagi,*” yang menciptakan ritme monoton dan menggambarkan tekanan emosional kehidupan yang berulang dan melelahkan. Teknik ini memperkuat kesan jenuh dan terjebak dalam siklus yang stagnan.

Analisa *Podcast* Bosan dengan Kata Bertahan

Struktur Sintaksis

Struktur sintaksis dalam *podcast Menjadi Manusia* episode “*Bosan dengan Kata Bertahan*” menunjukkan pola penyusunan narasi yang bersifat naratif-reflektif dengan penggunaan kalimat pendek, repetitif, dan ritmis. Narasi dibuka dengan salam dan pengantar emosional yang bertujuan membangun koneksi dengan pendengar, kemudian mengalir secara bertahap menuju konflik batin dan akhirnya berpuncak pada reinterpretasi makna “bertahan”. Penyusunan kalimat dalam *podcast* ini cenderung mengutamakan efek emosional dan kontemplatif, dengan pengulangan struktur frasa seperti “*lagi*” yang tidak hanya memberi kesan monoton dan lelah, tetapi juga memperkuat nuansa tekanan emosional yang dialami pendengar. Susunan kalimat ini mendukung alur wacana dari eksposisi, konflik, hingga klimaks dan resolusi. Pola struktur ini menunjukkan bahwa sintaksis dalam *podcast* tidak digunakan secara acak, melainkan sebagai alat untuk mengarahkan pengalaman pendengar menuju perenungan eksistensial.

Struktur Skrip

| Unsur | Analisis Struktur |
|------------------------|---|
| What (Apa) | Pesan inti dari <i>podcast</i> adalah <i>makna bertahan</i> sebagai bentuk resiliensi. Ini menjadi puncak struktur dan disampaikan setelah alur konflik kehidupan dibangun. Awalnya kata 'bertahan' dianggap klise dan menjemukan, namun kemudian didefinisikan sebagai kekuatan tersembunyi yang melekat dalam diri setiap individu. |
| Who (Siapa) | Pembicara <i>podcast</i> 'Menjadi Manusia' (yang bisa jadi host atau narator utama) berbicara kepada pendengar <i>podcast</i> , khususnya mereka yang mungkin merasa jenuh atau putus asa dengan rutinitas dan tekanan hidup sehari-hari, terutama setelah periode liburan atau relaksasi seperti Ramadhan. |
| When (Kapan) | Waktu disebut di awal sebagai penanda konteks transisi emosional dari damai dan tenang ke keras dan nyata. Penempatan awal waktu ini memberikan latar temporal pada seluruh narasi. Konteks percakapan spesifik ini menunjukkan momen transisi dari suasana santai ke tekanan hidup sehari-hari. |
| Where (Di mana) | Lokasi tidak eksplisit, tetapi tergambar melalui aktivitas keseharian. Ini memberi efek universal bahwa konteks berlaku luas, terutama di lingkungan urban. |
| Why (Mengapa) | <i>Podcast</i> ingin merefleksikan ulang bahwa bertahan bukan sesuatu yang klise, melainkan bentuk kekuatan yang sering dilupakan. Motif ini berkembang sebagai alasan utama kenapa tema ini diangkat. |
| How (Bagaimana) | Penjelasan <i>bagaimana</i> bertahan diwujudkan dalam keseharian. Disampaikan secara reflektif dan naratif, membentuk resolusi dari struktur skrip setelah konflik dan pertanyaan diajukan. |

Struktur Tematik

Secara tematik, *podcast* ini membingkai konsep *resiliensi* atau ketahanan diri sebagai gagasan utama, yang dikembangkan melalui pengalaman kolektif pendengar yang kembali menjalani kehidupan pasca-Ramadhan. Tema besar ini dielaborasi dengan subtema seperti kejenuhan hidup, tekanan psikologis, perasaan hampa, dan keraguan terhadap konsep bertahan. Narator secara bertahap mengarahkan pendengar untuk mempertanyakan makna dari bertahan yang selama ini dianggap klise dan normatif. Dalam perkembangan tematiknya, narasi kemudian merekonstruksi makna tersebut sebagai kekuatan laten yang hadir dalam setiap individu. Refleksi tematik ini memperkuat bahwa *podcast* tidak hanya menyajikan cerita, melainkan mengajak audiens untuk mendefinisikan ulang nilai-nilai yang melekat dalam keseharian mereka. Dengan demikian, tema resiliensi tidak ditampilkan dalam bentuk motivasional yang normatif, melainkan dalam narasi kritis dan kontemplatif yang lebih dalam dan humanistik.

Struktur Retoris

Struktur retorik dalam *podcast* ini dibangun dengan sangat kuat melalui penggunaan gaya bahasa puitis, repetitif, dan metaforis. Pilihan kata-kata seperti “*mimpi yang singkat dan manis*” atau “*realitas hidup yang anyir*” digunakan secara simbolik untuk membangun suasana kontras antara ketenangan spiritual dan kenyataan yang getir. Teknik repetisi dalam frasa “*lagi*” yang digunakan secara berurutan membentuk tekanan ritmis yang menciptakan efek emosional jenuh, sekaligus menyampaikan beban hidup yang berulang. Selain itu, retorika juga diperkuat melalui penggunaan pertanyaan retorik, seperti “*Bagaimana jika gagal menghadang?*”, yang berfungsi untuk mendorong partisipasi mental dan emosional pendengar dalam perenungan yang sedang dibangun. Kalimat puncak seperti “*Bertahan bukanlah kekurangan, melainkan kekuatan tersembunyi*” menunjukkan penggunaan antitesis sebagai bentuk retorika yang menyimpulkan makna baru dari konsep resiliensi. Dengan demikian, struktur retorik dalam *podcast* ini bukan sekadar aspek estetis, tetapi merupakan perangkat utama dalam membentuk cara pandang audiens terhadap realitas hidup.

Deskripsi Makna Resiliensi dalam *Podcast* Menjadi Manusia Episode ‘Bosan dengan Kata Bertahan’

Dalam *podcast* “Menjadi Manusia” episode “Bosan dengan Kata Bertahan,” resiliensi digambarkan bukan sekadar sebagai tindakan pasif untuk menahan diri, melainkan sebagai kekuatan batin yang fundamental dan seringkali tidak disadari yang dimiliki setiap individu untuk menghadapi dan beradaptasi dengan kerasnya realitas hidup.

Narasi *podcast* ini menggambarkan rutinitas yang melelahkan pasca-Ramadhan, seperti kemacetan, pekerjaan, lembur, kesepian, hingga kecemasan terhadap masa depan, sebagai bentuk tekanan kehidupan sehari-hari yang kerap dihadapi banyak orang. Di tengah situasi tersebut, narator mengkritisi makna kata “bertahan” yang sering kali terdengar klise, namun justru menegaskan bahwa tindakan bertahan dalam keseharian adalah bentuk keberanian dan keteguhan diri yang tak selalu disadari. Hal ini sejalan dengan definisi resiliensi oleh Luthar, Cicchetti, dan Becker (2000) yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan “*a dynamic process encompassing positive adaptation within the context of significant adversity.*” Artinya, resiliensi tidak hanya berarti mampu tetap berdiri setelah mengalami tekanan, tetapi juga mencakup kemampuan untuk beradaptasi secara positif dalam kondisi sulit.

Pembicaraan ini dimulai dengan gambaran yang akrab tentang kejenuhan dan kesulitan pasca-liburan Ramadhan: kemacetan, pekerjaan menumpuk, kesendirian, kesepian, hingga rasa sedih atas masa lalu dan kecemasan akan masa depan. Ini adalah “realitas hidup yang anyir” yang terasa menjemukan dan membebani. Di sinilah konteks resiliensi mulai dibentuk, bukan saat hidup nyaman, tapi saat tekanan datang. Awalnya, kata “bertahan” dianggap sebagai solusi yang klise dan bahkan dibenci. Banyak orang mungkin merasa lelah dengan tuntutan untuk terus bertahan tanpa henti. Namun, *podcast* ini melakukan redefinisi makna ‘bertahan’.

Inti dari pesan resiliensi dalam *podcast* ini terletak pada dua aspek utama. Pertama, bertahan diposisikan sebagai manifestasi dari keteguhan dan keberanian. Narator menyatakan bahwa “setiap langkah yang kita ambil, setiap napas yang kita embuskan, adalah bentuk dari keteguhan dan keberanian untuk terus maju.” Ungkapan ini menekankan bahwa tindakan sederhana untuk tetap hidup, meskipun dalam kondisi yang berat, merupakan bukti nyata dari resiliensi yang sedang berlangsung. Dalam konteks ini, bertahan bukanlah bentuk kepasrahan, melainkan bentuk keberanian adaptif yang aktif. Kedua, resiliensi dimaknai sebagai kekuatan tersembunyi yang seringkali tidak kita sadari. Hal ini tercermin dalam pernyataan: “Bertahan bukanlah kekurangan, melainkan kekuatan

tersembunyi yang jarang sekali kita cintai.” Pernyataan tersebut menggeser paradigma umum bahwa bertahan adalah bentuk kelemahan karena belum bisa melangkah maju. Sebaliknya, *podcast* ini menegaskan bahwa kemampuan untuk tetap eksis di tengah tekanan dan badai kehidupan merupakan wujud dari kekuatan luar biasa yang sering diabaikan atau dianggap remeh. Resiliensi, dalam pandangan ini, adalah energi dalam diri yang tak kasatmata, namun berperan besar dalam mempertahankan keberlangsungan individu dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari.

Lebih lanjut, pendekatan naratif dalam *podcast* ini selaras dengan konsep resiliensi menurut Grotberg (1995), yang menjelaskan bahwa resiliensi mencakup tiga komponen utama: *I Have* (dukungan dari luar), *I Am* (keyakinan diri dan kekuatan batin), serta *I Can* (kemampuan menghadapi tantangan). Dalam episode ini, narasi secara khusus menekankan pada aspek *I Am* dan *I Can*, di mana keberanian untuk terus melangkah, meskipun hanya dalam bentuk sederhana seperti bernapas atau bekerja menjadi ekspresi nyata dari ketahanan pribadi.

Resiliensi, dalam *podcast* ini, jelas dimaknai sebagai kapasitas alami manusia untuk terus beradaptasi, menunjukkan keteguhan, dan tetap melangkah meskipun dihadapkan pada kesulitan yang berulang dan melelahkan. Bertahan bukanlah tanda kelemahan, melainkan bukti nyata dari kekuatan internal yang patut dirayakan.

Evaluasi Makna Resiliensi dalam *Podcast* Menjadi Manusia Episode ‘Bosan dengan Kata Bertahan’

Pada *podcast* Menjadi Manusia episode ‘Bosan dengan Kata Bertahan,’ struktur sintaksis digunakan untuk membentuk pemaknaan resiliensi sebagai suatu proses aktif yang penuh kesadaran. Pilihan kata-kata yang digunakan pembicara cenderung emotif, seperti ‘melelahkan,’ ‘membebani,’ dan ‘menguatkan,’ yang menciptakan suasana reflektif bagi pendengar. Kalimat-kalimat yang digunakan lebih banyak berbentuk naratif dan deskriptif, menonjolkan pengalaman pribadi sebagai bukti konkret dari konsep bertahan. Menurut Pan & Kosicki (1993), sintaksis *framing* mencakup bagaimana struktur kalimat membantu mengarahkan interpretasi audiens terhadap isu tertentu. Dalam konteks ini, susunan kalimat dalam *podcast* memperlihatkan pola logis dari kesulitan menuju pemulihan, yang memperkuat narasi resiliensi sebagai perjalanan progresif. Selain itu, repetisi frasa seperti ‘tidak apa-apa lelah’ atau ‘tetap berjalan’ memperkuat pesan tentang ketahanan emosional dalam menghadapi rintangan hidup. Struktur sintaksis ini tidak hanya memberikan alur cerita yang teratur, tetapi juga membangun hubungan emosional antara pembicara dan audiens. Ini sejalan dengan pandangan yang dikemukakan oleh Tewksbury & Scheufele (2019) yang menekankan bahwa penggunaan bahasa tertentu dapat meningkatkan efektivitas penyampaian pesan dalam membentuk persepsi publik. Melalui penyusunan kalimat yang sederhana namun penuh makna, *podcast* ini berhasil membingkai resiliensi bukan sebagai kekuatan instan, tetapi sebagai hasil proses panjang dan penuh pergulatan emosional.

Struktur skrip dalam *podcast* Menjadi Manusia episode ‘Bosan dengan Kata Bertahan’ disusun dengan pola naratif yang bertahap, memperkuat makna resiliensi sebagai perjalanan emosional yang berproses. *Podcast* ini mengawali narasi dengan pengenalan tentang kelelahan dan rasa bosan dalam bertahan, lalu perlahan membimbing audiens menuju pemahaman baru tentang kekuatan batin (Kinnear, 2023). Tahapan skrip ini sejalan dengan teori Pan & Kosicki (1993) yang menjelaskan bahwa skrip *framing* berfungsi sebagai kerangka cerita yang membimbing interpretasi audiens. Dalam *podcast* ini, struktur skrip mengutamakan pengalaman pribadi pembicara dan berpindah secara halus dari masalah ke refleksi, hingga akhirnya menuju kesimpulan tentang pentingnya keberlanjutan dalam bertahan. Pendekatan ini menciptakan alur emosi yang natural,

membuat pendengar merasa terhubung dengan setiap tahap perjalanan batin yang dibahas. Selain itu, penggunaan jeda naratif dan perubahan nada suara memperkuat momen-momen penting dalam cerita, memperjelas bahwa resiliensi lahir dari pergulatan internal, bukan sekadar dari kekuatan eksternal. Seperti dinyatakan dalam penelitian milik Thompson (1987), narasi yang disusun berdasarkan alur emosi memiliki kekuatan untuk membangun hubungan empatik antara penyampai pesan dan audiens. Dalam konteks *podcast* ini, penyusunan skrip yang reflektif dan bertahap menegaskan bahwa bertahan bukan hanya pilihan rasional, tetapi juga perjalanan emosional yang kompleks. Melalui *framing* struktur skrip yang kuat, *podcast* ini berhasil menanamkan pemahaman baru tentang resiliensi sebagai proses yang dinamis dan penuh makna.

Meskipun berbentuk *podcast* audio, *Menjadi Manusia* tetap memanfaatkan elemen grafis melalui desain sampul episode dan pilihan visual di platform distribusinya untuk memperkuat pesan resiliensi. Sampul episode “Bosan dengan Kata Bertahan” menggunakan tone warna gelap dengan tipografi sederhana, yang menciptakan suasana reflektif dan serius. Menurut Pan dan Kosicki (1993), elemen grafis *framing* mencakup segala bentuk visual yang mendukung interpretasi audiens terhadap pesan yang disampaikan. Warna gelap dalam visual ini membangun asosiasi emosional tentang perjuangan dan beratnya proses bertahan, sejalan dengan makna resiliensi yang diangkat dalam isi *podcast*. Selain itu, penggunaan ilustrasi minimalis tanpa banyak ornamen visual menunjukkan kesan kesederhanaan, seolah-olah bertahan itu adalah sesuatu yang sunyi dan tidak selalu terlihat oleh dunia. Pendekatan ini sesuai dengan temuan Tian (2020) yang menekankan bahwa elemen grafis sederhana dapat meningkatkan fokus audiens pada inti pesan emosional. Visual yang disajikan juga konsisten dengan tone audio *podcast*, membentuk kesatuan pesan yang solid antara medium visual dan naratif. Melalui integrasi visual yang sederhana namun bermakna, *podcast* ini berhasil menguatkan *framing* bahwa bertahan bukanlah sesuatu yang megah, melainkan perjuangan personal yang dalam.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menerapkan *framing* secara eksplisit dan sistematis. Fokus utamanya adalah kontribusi terhadap pemahaman mengenai bagaimana media modern, khususnya *podcast*, mampu membentuk persepsi publik terhadap isu kesehatan mental secara efektif. Model *framing* dari Pan dan Kosicki digunakan sebagai kerangka analisis yang sah dan mendalam untuk mengungkap strategi komunikatif yang diterapkan *podcast* dalam membentuk ulang makna suatu konsep dalam hal ini, resiliensi. Makna resiliensi yang semula dipersepsikan sebagai sesuatu yang negatif diposisikan ulang sebagai kekuatan tersembunyi yang memberdayakan. Secara keseluruhan, penelitian ini menempatkan dirinya sebagai upaya untuk mengidentifikasi strategi komunikasi yang efektif dalam mendorong pemberdayaan audiens.

Podcast *Menjadi Manusia* episode “Bosan dengan Kata Bertahan” menunjukkan keberhasilan dalam membongkar ulang makna “bertahan” sebagai bentuk resiliensi yang tersembunyi namun kuat, melalui narasi yang empatik dan emosional. Dampak pesan yang disampaikan berpotensi dioptimalkan melalui beberapa pengembangan. Narasi emosional yang sudah kuat dapat diperkuat dengan ajakan reflektif atau pemicu tindakan lanjutan agar pendengar terdorong menginternalisasi makna resiliensi secara aktif. Salah satu bentuknya adalah menyisipkan ajakan untuk mengenang momen kecil dalam keseharian saat mereka berhasil bertahan, atau melalui tantangan sederhana yang memungkinkan penerapan konsep resiliensi dalam kehidupan nyata.

Keberagaman perspektif mengenai resiliensi juga menjadi aspek penting untuk ditambahkan. Resiliensi tidak selalu berkaitan dengan kekuatan atau keteguhan, tetapi juga

dapat tercermin dalam fleksibilitas, kesadaran akan kebutuhan istirahat, kemampuan menerima, dan kepekaan terhadap batas diri. Penambahan sudut pandang ini akan memperluas jangkauan pemaknaan serta mengakomodasi pengalaman yang lebih beragam dari para pendengar. Mengingat sifat *podcast* yang personal dan berbasis kedekatan, keterlibatan dua arah antara narator dan audiens perlu diperkuat. Hal ini dapat diimplementasikan melalui segmen interaktif seperti pembacaan surat pendengar atau respons terhadap cerita yang dibagikan, sehingga menciptakan ruang diskursif yang partisipatif dan bukan sekadar monologis.

Aspek audio non-verbal juga memainkan peran penting dalam memperkuat pesan yang disampaikan. Pemanfaatan musik latar yang mendukung dinamika emosi, intonasi suara yang empatik, serta penempatan jeda naratif yang tepat akan membantu membangun nuansa emosional secara lebih mendalam. Integrasi unsur-unsur tersebut memungkinkan Menjadi Manusia berkembang menjadi medium komunikasi yang lebih reflektif, inklusif, dan transformatif dalam membangun pemahaman publik tentang resiliensi. Khususnya di kalangan generasi muda yang tengah mencari makna hidup di tengah kompleksitas zaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuni, A. Q., & Darmayanti, N. (2022). Analisis Multimodal Wacana Kritis Iklan Layanan Masyarakat Bertema Vaksinasi COVID-19 oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika Indonesia. *Deiksis*, 14(3). <https://doi.org/10.30998/deiksis.v14i3.11923>
- Bänziger, T., & Scherer, K. R. (2005). The role of intonation in emotional expressions. *Speech Communication*, 46(3–4). <https://doi.org/10.1016/j.specom.2005.02.016>
- Bateman, S., Gutwin, C., & Nacenta, M. (2008). Seeing things in the clouds: The effect of visual features on tag cloud selections. *HYPERTEXT'08: Proceedings of the 19th ACM Conference on Hypertext and Hypermedia, HT'08 with Creating'08 and WebScience'08*. <https://doi.org/10.1145/1379092.1379130>
- Bruner, J. (1991). The Narrative Construction of Reality. *Critical Inquiry*, 18(1). <https://doi.org/10.1086/448619>
- Butsi, F. I. (2019). Mengenal Analisis *Framing* : Tinjauan Sejarah dan Metodologi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi Communique*, 1(2).
- Chandra, M. F., & Azka, Z. N. (2022). Strategi Komunikasi Box2Box Media Network Dalam Persaingan Industri *Podcast* Di Indonesia. *Linimasa: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(1).
- Choi, J., Kang, D., Choi, H., & Yim, D. (2020). How do affective variables (motivation, linguistic confidence, ego-resilience) predict language-based problem-solving skills in second language learners? *Clinical Archives of Communication Disorders*, 5(2). <https://doi.org/10.21849/CACD.2020.00213>
- Den Hartigh, R. J. R., & Hill, Y. (2022). Conceptualizing and measuring psychological resilience: What can we learn from physics? *New Ideas in Psychology*, 66. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2022.100934>
- Dowling, D. O., & Miller, K. J. (2019). Immersive Audio Storytelling: *Podcasting* and Serial Documentary in the Digital Publishing Industry. *Journal of Radio and Audio Media*, 26(1).

<https://doi.org/10.1080/19376529.2018.1509218>

- Fisher, W. R. (1988). The Narrative Paradigm and the Interpretation and Assessment of Historical Texts. *Argumentation and Advocacy*, 25(2). <https://doi.org/10.1080/00028533.1988.11951383>
- Guenther, L., Gaertner, M., & Zeitz, J. (2021). Framing as a Concept for Health Communication: A Systematic Review. *Health Communication*, 36(7). <https://doi.org/10.1080/10410236.2020.1723048>
- Gunawan, A., & Hendrawan, S. (2022). Analisis Framing Zong Dang Pan dan Gerald M. Kosicki. *Jurnal Educatio*, 8(1), 1–16.
- Green, G., & Brock, M. (2021). In the Mind's Eye Transportation-Imagery Model of Narrative Persuasion. In Narrative Impact. <https://doi.org/10.4324/9781410606648-22>
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (2001). How and When Does Emotional Expression Help? *Review of General Psychology*, 5(3). <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.3.187>
- Kinnear, S. (2023). 'There is a sense of bravery in having to make a mark': Resilience and art therapy in South Africa. *South African Journal of Arts Therapies*, 1(1). <https://doi.org/10.36615/sajat.v1i1.2573>
- Knapp, M. L. (2020). *Nonverbal communication: Basic perspectives*. In Shared Experiences In Human Communication.
- Kravchuk, S. (2021). The relationship between psychological resilience and tendency to forgiveness. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 10(1). <https://doi.org/10.36941/ajis-2021-0002>
- Kuan, D., Mohd Hasan, N. A., Mohd Zawawi, J. W., & Abdullah, Z. (2021). Framing Theory Application in Public Relations: The Lack of Dynamic Framing Analysis in Competitive Context. *Media Watch*, 12(2). <https://doi.org/10.15655/mw/2021/v12i2/160155>
- Kurnia, A., Kharisbrossmerry, P., & Jessica, M. (2024). Optimalisasi Konten Podcast di Aplikasi Noice sebagai Preferensi Gen Z Mendapatkan Informasi dan Hiburan. *ARUNIKA: Bunga Rampai Ilmu Komunikasi*, 2(01), 34–45.
- Lazos, G., & Kredentser, O. (2021). Resilience of Psychotherapists and the Relationship Between Their Personal and Professional Characteristics. *American Journal of Applied Psychology*, 10(6). <https://doi.org/10.11648/j.ajap.20211006.15>
- Linström, M., & Marais, W. (2012). Qualitative News Frame Analysis: A Methodology. *Communitas*, 17.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. In *Child Development* (Vol. 71, Issue 3). <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Masten, A. S. (2018). Resilience Theory and Research on Children and Families: Past, Present, and Promise. In *Journal of Family Theory and Review* (Vol. 10, Issue 1). <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>
- McAdams, D. P. (2006). The role of narrative in personality psychology today. *Narrative Inquiry*, 16(1). <https://doi.org/10.1075/ni.16.1.04mca>

- McHugh, S. (2016). How *podcasting* is changing the audio storytelling genre. *Radio Journal*, 14(1). https://doi.org/10.1386/rjao.14.1.65_1
- Mirzoeff, N. (1999). *An Introduction to Visual Culture*. Routledge.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta.
- Netti, S. Y. M., & Irwansyah, I. (2018). Spotify: Aplikasi Music Streaming untuk Generasi Milenial. *Jurnal Komunikasi*, 10(1). <https://doi.org/10.24912/jk.v10i1.1102>
- Pan, Z., & Kosicki, G. M. (1993). *Framing analysis: An approach to news discourse*. *Political Communication*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/10584609.1993.9962963>
- Pan, Z., & Kosicki, G. M. (2001). *Framing as a Strategic Action in Public Deliberation*. In *Framing Public Life* (pp. 51–82). <https://doi.org/10.4324/9781410605689-9>
- Schelble, J. L., Franks, B. A., & Miller, M. D. (2010). Emotion Dysregulation and Academic Resilience in *Maltreated Children*. *Child and Youth Care Forum*, 39(4). <https://doi.org/10.1007/s10566-010-9105-7>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shaifudin, A., & Naimah, K. (2021). Resiliensi: Upaya membentuk anak usia dini tangguh. *El Wahdah*, 2(1).
- Stahl, C. C., & Literat, I. (2023). #GenZ on TikTok: the collective online self-Portrait of the social media generation. *Journal of Youth Studies*, 26(7). <https://doi.org/10.1080/13676261.2022.2053671>
- Stiegler, J. R., Molde, H., & Schanche, E. (2018). Does an emotion-focused two-chair dialogue add to the therapeutic effect of the empathic attunement to affect? *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 25(1). <https://doi.org/10.1002/cpp.2144>
- Sudarman, S. R., Syafroni, R. N., & Suntoko. (2022). Analisis Tindak Tutur *Podcast* Menjadi Manusia pada Aplikasi Spotify. *Bahtera Indonesia; Jurnal Penelitian Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 7(1). <https://doi.org/10.31943/bi.v7i1.152>
- Tewksbury, D., & Scheufele, D. A. (2019). *News framing theory and research*. In *Media Effects: Advances in Theory and Research: Fourth Edition*.
- Thompson, S. A. (1987). "Subordination" and narrative event structure. <https://doi.org/10.1075/tsl.11.19tho>
- Tian, Z. (2020). Dynamic Visual Communication Image *Framing* of Graphic Design in a Virtual Reality Environment. *IEEE Access*, 8. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2020.3022644>
- Tobin, S. J., & Guadagno, R. E. (2022). Why people listen: Motivations and outcomes of *podcast* listening. *PLoS ONE*, 17(4 April 2022) <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265806>
- Tol, W. A., Song, S., & Jordans, M. J. D. (2013). Annual research review: Resilience and mental health in children and adolescents living in areas of armed conflict - A systematic review of findings in low- and middle-income countries. In *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines* (Vol. 54, Issue 4). <https://doi.org/10.1111/jcpp.12053>

- Vonderau, P. (2019). The Spotify Effect: Digital Distribution and Financial Growth. *Television and New Media*, 20(1). <https://doi.org/10.1177/1527476417741200>
- Widiantara, I. K. A. (2022). Konstruksi Pemberitaan Kompas.com Terhadap Kasus Pornografi Dea Onlyfans. *SADHAKANANIKARA: Jurnal Ilmiah Komunikasi Hindu*, 4(1), 581–592. <https://e-journal.iahn-gdepudja.ac.id/index.php/SN>
- Yasirul Amri, Ridho, A., Anshori, M., Irwansyah, S. R., Ali, M., & Nisa, F. (2024). Commodification of Religious Sentiments and Threats to Diversity on Youtube Religious Content. *DINIKA : Academic Journal of Islamic Studies*, 9(2), 173–194. <https://doi.org/10.22515/dinika.v9i2.8498>
- Yuwono, E. I., & Antonio, T. (2015). Studi Format Audio dan Teks Untuk Modul Speech to Text. *Jurnal Informatika Dan Sistem Informasi*, 1(1).
- Zhao, S., Djonov, E., Björkqvall, A., & Boeriis, M. (2017). Advancing multimodal and critical discourse studies: Interdisciplinary research inspired by Theo Van Leeuwen's social semiotics. In *Advancing Multimodal and Critical Discourse Studies: Interdisciplinary Research Inspired by Theo Van Leeuwen's Social Semiotics*. <https://doi.org/10.4324/9781315521015>
- Zidan, A. M. S., Anwar, S., & Sari, V. I. (2022). Alih Kode dalam Beberapa Video *Podcast* Deddy Corbuzier. *Jurnal Ilmiah SEMANTIKA*, 3(02). <https://doi.org/10.46772/semantika.v3i02.584>