



PERANCANGAN DAN IMPLEMENTASI PODCAST RUANG PULIH PADA YAYASAN SAHABAT SUBUH SEBAGAI SARANA LITERASI KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT

GHOFRAN FAYYADH YEDE



**PROGRAM STUDI KOMUNIKASI DIGITAL DAN MEDIA
SEKOLAH VOKASI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERNYATAAN MENGENAI LAPORAN AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa laporan proyek tugas akhir berjudul Perancangan dan Implementasi Podcast Ruang Pulih pada Yayasan Sahabat Subuh sebagai Sarana Literasi Kesehatan Mental Masyarakat adalah benar karya saya sendiri dengan arahan dari komisi pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir laporan akhir ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2026

Ghofran Fayyadh Yede
J0401221287

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



RINGKASAN

GHOFRAN FAYYADH YEDE. Perancangan dan Implementasi Podcast Ruang Pulih pada Yayasan Sahabat Subuh sebagai Sarana Literasi Kesehatan Mental Masyarakat. Dibimbing oleh ALFI RAHMAWATI dan DIADJI KUNTORO.

Tingkat literasi kesehatan mental masyarakat Indonesia yang tergolong rendah berkontribusi terhadap maraknya stigma negatif, diskriminasi sosial, serta keretakan komunikasi emosional dalam ekosistem keluarga dan remaja. Kerentanan emosional remaja pada masa transisi storm and stress kerap tidak terakomodasi akibat disfungsi komunikasi intergenerasi, sementara media edukasi konvensional cenderung kaku dan dipenuhi jargon klinis. Penelitian proyek akhir ini bertujuan untuk merancang, mengimplementasikan, dan menganalisis efektivitas visual podcast "Ruang Pulih" di platform YouTube berbasis workflow Colin Gray dan karakteristik media baru sebagai sarana peningkatan literasi kesehatan mental masyarakat.

Metode pelaksanaan proyek mengadopsi tiga tahapan workflow Colin Gray (2015) memadukan pilar Simplicity, Authenticity, dan Relatability serta Cognitive Theory of Multimedia Learning Mayer (2009). Tahap Content Strategy and Planning mencakup riset kebutuhan khalayak bersama Yayasan Sahabat Subuh, kurasi narasumber berbasis lived experiences (Ustadz Ahmad Alam), serta penyusunan naskah tabel podcast tanpa diksi kaku untuk membedah isu perundungan (Episode 1) dan ketahanan keluarga/parenting (Episode 2). Tahap Recording Execution dilaksanakan secara luring di Studio Podcast SV IPB University menggunakan konfigurasi multi-camera, three-point lighting, dan audio terisolasi (-12 dB hingga -6 dB). Tahap Editing, Publishing and Analytics memanfaatkan CapCut Pro, Audacity, dan Canva Pro sebelum dipublikasikan pada playlist resmi YouTube "Ruang Pulih".

Hasil evaluasi kuantitatif melalui dasbor YouTube Analytics menunjukkan dua episode awal berhasil meraih 271 views, 4,5 jam watch time, 49 unique viewers, dan likes ratio 100%. Dominasi trafik eksternal via WhatsApp (>88%) membuktikan keberhasilan distribusi berbasis komunitas (community-based distribution), sedangkan akses perangkat seluler (>90%) mengonfirmasi peran podcast sebagai intimate medium yang privat dan fleksibel. Serial visual podcast "Ruang Pulih" terbukti fungsional dalam menstimulasi literasi kesehatan mental komunal serta menjembatani komunikasi intergenerasi.

Kata kunci: literasi kesehatan mental, media baru, visual podcast.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



SUMMARY

GHOFRAN FAYYADH YEDE. Design and Implementation of Ruang Pulih Podcast at Sahabat Subuh Foundation as a Means of Public Mental Health Literacy. Supervised by ALFI RAHMAWATI and DIADJI KUNTORO.

The low level of mental health literacy in Indonesia significantly contributes to negative social stigma, discrimination, and emotional communication breakdowns within families and adolescents. Adolescent emotional vulnerability during the storm and stress transition phase is often inadequately accommodated due to intergenerational communication dysfunction, while conventional educational media remain overly rigid and clinical. This final project aims to design, implement, and analyze the effectiveness of the "Ruang Pulih" visual podcast on YouTube using Colin Gray's workflow framework and new media characteristics to enhance public mental health literacy.

The project implementation adopted Colin Gray's (2015) three-stage workflow integrating the pillars of Simplicity, Authenticity, and Relatability combined with Mayer's (2009) Cognitive Theory of Multimedia Learning. The Content Strategy and Planning stage involved audience needs assessment with Sahabat Subuh Foundation, resource person curation based on lived experiences (Ustadz Ahmad Alam), and table script writing addressing bullying (Episode 1) and parenting (Episode 2). The Recording Execution stage was conducted offline at the SV IPB Podcast Studio using a multi-camera setup, three-point lighting, and isolated audio recording (-12 dB to -6 dB). The Editing, Publishing and Analytics stage utilized CapCut Pro, Audacity, and Canva Pro prior to YouTube publication.

Quantitative evaluation via YouTube Analytics showed that the first two episodes accumulated 271 views, 4.5 watch hours, 49 unique viewers, and a 100% likes ratio. External traffic dominance via WhatsApp (>88%) proved the success of community-based distribution, while mobile device access (>90%) confirmed the podcast's role as an intimate medium accessed in viewers' safe spaces. The "Ruang Pulih" visual podcast effectively stimulates public mental health literacy and bridges intergenerational communication.

Keywords: mental health literacy, new media, visual podcast.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERANCANGAN DAN IMPLEMENTASI PODCAST RUANG PULIH PADA YAYASAN SAHABAT SUBUH SEBAGAI SARANA LITERASI KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT

GHOFRAN FAYYADH YEDE

**PROGRAM STUDI KOMUNIKASI DIGITAL DAN MEDIA
SEKOLAH VOKASI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

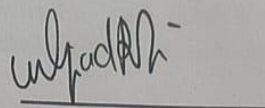
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Penguji pada ujian Laporan Akhir: Dr. David Rizar Nugroho, SS, M.Si.

Judul Laporan : Perancangan dan Implementasi Podcast Ruang Pulih pada Yayasan Sahabat Subuh sebagai Sarana Literasi Kesehatan Mental Masyarakat
Nama : Ghofran Fayyadh Yede
NIM : J0401221287

Disetujui oleh

Pembimbing 1:
Alfi Rahmawati S.K.Pm., M.Si.
NIP. 199008312024062001



Pembimbing 2:
Diadji Kuntoro M.Si.
NIP. 198910242024061001



Diketahui oleh

Ketua Program Studi:
Dr. Hudi Santoso, S.Sos., M.P.
NPI. 201807198005241001



Dekan Sekolah Vokasi
Dr. Ir. Aceng Hidayat, M. T.
NIP 196607171992031003



Tanggal Ujian: 31 Juli 2026

Tanggal Lulus:



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proyek tugas akhir beserta laporan yang berjudul "Perancangan dan Implementasi Podcast sebagai Sarana Literasi Kesehatan Mental Masyarakat" dengan baik. Proyek ini telah dilaksanakan secara bertahap mulai dari bulan Januari 2026 hingga bulan Juni 2026 sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Komunikasi Digital dan Media, Sekolah Vokasi, IPB University.

Laporan proyek tugas akhir ini tidak akan dapat diselesaikan tanpa bimbingan, arahan, bantuan, serta dukungan moral maupun materiil dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan tulus hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Yudha Husinsyah dan Ibu Dwi Septanti, selaku kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa tulus tanpa putus, kasih sayang, motivasi, serta dukungan moral dan finansial yang tak terhingga sepanjang perjalanan studi penulis.
2. Bapak Dr. Hudi Santoso, S.Sos., M.P., selaku Ketua Program Studi Komunikasi Digital dan Media Sekolah Vokasi IPB University atas kebijakan, arahan, dan fasilitas yang diberikan selama penulis menuntut ilmu.
3. Ibu Alfi Rahmawati, S.K.Pm., M.Si., selaku dosen pembimbing pertama yang telah menyediakan waktu, pikiran, masukan konstruktif, serta bimbingan yang sangat berharga dalam mengarahkan penulis menyelesaikan laporan ini secara optimal.
4. Bapak Diadji Kuntoro, S.K.Pm., M.Si., selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan banyak saran, arahan teknis, dan evaluasi berharga demi kesempurnaan penyusunan karya tugas akhir ini.
5. Ilal Hamdi Hasibuan, selaku rekan mahasiswa yang selalu bersedia menjadi pendengar yang baik atas setiap cerita, keluh kesah, serta perjuangan penulis sepanjang proses pelaksanaan proyek.
6. Alsakti Alamanda Tr Putra, yang telah banyak membantu memberikan saran dan masukan berharga terkait format penulisan serta penyempurnaan proses penyuntingan (editing) laporan ini.
7. Rekan-rekan Boy's, yang selalu ada menemani, memberikan keceriaan, dan memberikan dukungan semangat tanpa henti dalam setiap kebersamaan.
8. Diri sendiri (Ghofran Fayyadh Yede), atas setiap komitmen, ketahanan (resilience), kerja keras, dan tekad pantang menyerah dalam berproses menembus batas kemampuan hingga proyek tugas akhir ini dapat rampung dengan baik.

Penulis merasa optimis dan meyakini bahwa karya proyek akhir berupa serial *visual podcast* "Ruang Pulih" ini mampu memberikan manfaat nyata dan kontribusi positif yang berkelanjutan bagi khalayak luas. Penulis sangat berharap hadirnya media ini tidak hanya menjadi sarana edukasi yang hangat dan inklusif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental masyarakat, tetapi juga mampu menjadi wadah pemulihan emosional, penumbuh rasa empati, serta jembatan komunikasi yang harmonis di dalam ekosistem keluarga dan remaja.

Bogor, Agustus 2026

Ghofran Fayyadh Yede



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Proyek Akhir	3
1.4 Manfaat Proyek Akhir	3
1.5 Ruang Lingkup	4
II TINJAUN PUSTAKA	5
2.1 Literasi Kesehatan Mental (<i>Mental health literacy</i>).....	5
2.2 Dinamika Perkembangan Remaja dan Pola Asuh Keluarga	6
2.3 Media Baru <i>new media</i> dan Karakteristik Podcast.....	6
2.4 <i>Visual podcast</i> dan Platform YouTube.....	8
2.5 Kerangka Kerja dan Alur Kerja Podcast Colin Gray	10
2.6 Penelitian dan Proyek Terdahulu.....	11
III METODE	15
3.1 Waktu dan Tempat Pelaksanaan.....	15
3.2 Alat dan Bahan	16
3.3 Tahapan Pelaksanaan Proyek	17
3.4 Rencana Anggaran Biaya	18
3.5 Luaran Proyek (tambahkan point luaran hasil proyek)	19
IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	21
4.1 Gambaran Umum Mitra dan Kolaborasi Proyek.....	21
4.2 Hasil Implementasi Alur Kerja <i>Podcasting</i> Colin Gray.....	22
4.3 Efektivitas jangkauan audiens melalui YouTube Analytics.....	30
4.4 Pembahasan Hasil dan Evaluasi Penerapan Teori.....	37
V KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
5.1 Kesimpulan.....	39
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN	45
RIWAYAT HIDUP	53



DAFTAR TABEL

Tabel 3.4 1 Rencana Anggaran Biaya	19
Tabel 4.2.1 1 Naskah Tabel Podcast Episode 1: "Luka yang Tak Terlihat"	23
Tabel 4.2.1 2 Naskah Tabel Podcast Episode 2: "Rumah yang Sehat"	25
Tabel 4.3 1 Matriks Kinerja YouTube Analytics Podcast "Ruang Pulih"	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 1 Logo Mitra Yayasan Sahabat Subuh Foundation	21
Gambar 4.2.2 1 Persiapan dan Konfigurasi Tata Letak Studio Visual podcast "Ruang Pulih"	27
Gambar 4.2.2 2 Pengaturan Konsol Mixer Audio Tascam dan Mikrofon Condenser Studio.....	27
Gambar 4.2.2 3 Sesi Dialog Komunikatif Antara Host dan Narasumber.....	27
Gambar 4.2.2 4 Dokumentasi Simbolis Penutupan Sesi Perekaman Bersama Narasumber.....	28
Gambar 4.2.3 1 Pemotongan, Perbaikan Warna, dan Efek Visual Episode 1 di CapCut Pro.....	29
Gambar 4.2.3 2 Pemotongan, Perbaikan Warna, dan Efek Visual Episode 2 di CapCut Pro.....	29
Gambar 4.2.3 3 Penambahan Overlay Logo Institusi/Mitra dan Bumper Episode 1 di CapCut Pro	30
Gambar 4.2.3 4 Penambahan Overlay Logo Institusi/Mitra dan Bumper Episode 2 di CapCut Pro	30
Gambar 4.3.1 1 Ringkasan Analisis Performa YouTube Episode 1	32
Gambar 4.3.1 2 Analisis Jangkauan dan Sumber Trafik YouTube Episode 1	33
Gambar 4.3.1 3 Ringkasan Analisis Performa YouTube Episode 2	33
Gambar 4.3.1 4 Analisis Jangkauan dan Sumber Trafik YouTube Episode 2	34
Gambar 4.3.2 1 Analisis Interaksi dan Retensi Penonton YouTube Episode 1	35
Gambar 4.3.2 2 Analisis Interaksi dan Retensi Penonton YouTube Episode 2	36
Gambar 4.3.2 3 Analisis Perangkat dan Demografi Audiens YouTube Episode 1....	36
Gambar 4.3.2 4 Analisis Perangkat dan Demografi Audiens YouTube Episode 2....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 QR Playlist Youtube Proyek Podcast Ruang Pulih.....	47
Lampiran 2 Halaman Pertama HKI Visual Podcast Ruang Pulih	48
Lampiran 3 Halaman Kedua HKI Visual Podcast Ruang Pulih.....	49
Lampiran 4 Halaman Pertama Surat MOU	50
Lampiran 5 Halaman Terakhir Surat MOU.....	51
Lampiran 6 Surat Rekognisi Perusahaan.....	52



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University