
**OPINI KHALAYAK PADA COCAST MENTAL HEALTH EPISODE 9
TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU GEN Z DI KOMISI
KEPEMUDAAN KEUSKUPAN AGUNG MEDAN**

**Saurma MGP Siahaan¹, Salman Hasibuan², Rachel Mia Lorenza Lbn. Toruan^{3*},
Yasinta Vika Laia⁴**

^{1,2,4}Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan

³Universitas Pelita Harapan, Jakarta

e-mail: ¹sortet.siahaan@gmail.com, ²salmanhasibuan784@gmail.com,

^{3*}rachelmialorenza@gmail.com

Abstract: *This study aims to examine audience opinions regarding the "Cocast Mental Health" program (Episode 9) and its impact on behavioral changes among Generation Z members of the Youth Commission of the Archdiocese of Medan. The study employs behavioral change theory and the concept of audience opinion, utilizing a qualitative approach. Data was collected through in-depth interviews with Youth Commission members who had watched the episode. A thematic analysis was conducted to identify emerging patterns of opinion and behavioral changes. The results indicate that the "Cocast Mental Health" episode had a positive impact by enhancing Gen Z's understanding of and awareness regarding mental health. Predominant audience opinions were positive, particularly regarding the communicative and relevant presentation of the material; this fostered behavioral changes such as increased openness in discussing mental health, improved stress management, and active participation in activities supporting psychological well-being. Furthermore, a reduction in negative perceptions regarding mental health issues was observed among Gen Z, reflected in more empathetic and supportive attitudes. This study underscores the importance of digital educational media—such as "Cocast Mental Health"—as an effective instrument for shaping constructive public opinion and fostering positive behavioral changes among the younger generation.*

Keywords: *Public Opinion; Mental Health; Gen Z Behavior*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui opini khalayak pada episode 9 program Cocast Mental Health terhadap perubahan perilaku Generasi Z di Komisi Kepemudaan Keuskupan Agung Medan. Penelitian ini menggunakan Teori perubahan perilaku dan konsep Opini Khalayak dengan pendekatan kualitatif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan anggota Komisi Kepemudaan yang telah mengikuti episode tersebut. Analisis data dilakukan secara tematik untuk mengidentifikasi pola opini dan perubahan perilaku yang muncul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa episode Cocast Mental Health memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran Gen Z terhadap kesehatan mental. Opini khalayak yang dominan bersifat positif terhadap penyajian materi yang komunikatif dan relevan, sehingga mendorong perubahan perilaku berupa peningkatan keterbukaan dalam berdiskusi tentang kesehatan mental, pengelolaan stres yang lebih baik, serta partisipasi aktif dalam kegiatan yang mendukung kesejahteraan psikologis. Selain itu, ditemukan adanya penurunan pandangan negatif terhadap masalah mental di kalangan Gen Z yang tercermin dari sikap lebih empatik dan suportif. Penelitian ini menegaskan pentingnya media edukasi digital seperti Cocast Mental Health sebagai instrumen efektif dalam membentuk opini publik yang konstruktif dan mendorong perubahan perilaku positif di kalangan generasi muda.

Kata kunci: Opini Khalayak; Mental Health; Perilaku Gen Z

PENDAHULUAN

Komunikasi memegang peranan penting dalam kehidupan manusia, khususnya dalam interaksi sehari-hari maupun dalam konteks organisasi (Pellu et al, 2026). Seiring perkembangan teknologi digital, pola komunikasi mengalami perubahan signifikan yang mempengaruhi cara individu berinteraksi satu sama lain. Dalam konteks sosial, kesehatan mental menjadi isu yang semakin mendapat perhatian, terutama di kalangan generasi muda seperti Generasi Z. Tekanan hidup yang berasal dari lingkungan sosial dan ekspektasi masyarakat berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Kondisi ini sering berdampak pada rendahnya kepercayaan diri dan kesulitan mengelola emosi, yang pada akhirnya mengganggu kualitas hidup individu (Siregar et al, 2025).

Generasi Z, yang tumbuh dengan keakraban bersama teknologi dan media sosial, menghadapi tantangan unik terkait kesehatan mental. Pengaruh media digital yang kuat dapat berdampak positif maupun negatif, tergantung pada bagaimana informasi disajikan dan diterima (Hasibuan et al, 2026). Podcast sebagai salah satu media baru yang berpotensi menjadi sarana edukasi efektif dalam membangun kesadaran dan pemahaman mengenai kesehatan mental. Salah satu podcast yang menonjol dalam membahas isu ini adalah Cocost, khususnya Episode 9 yang fokus pada kesehatan mental generasi muda.

Dalam konteks Komisi Kepemudaan Keuskupan Agung Medan, Cocast Episode 9 memberikan wawasan serta pesan moral yang penting mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Dalam podcast tersebut, isu-isu seperti tekanan sosial, kecemasan, dan dukungan sosial dibahas secara informatif dan interaktif, sehingga mampu menyentuh pengalaman nyata yang dialami oleh anggota generasi Z. Kajian mengenai opini khalayak terhadap

episode ini menjadi penting untuk memahami dampak media dalam perubahan perilaku dan kesadaran mental generasi muda.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana opini khalayak terhadap Cocast Episode 9 mempengaruhi perubahan perilaku generasi Z di lingkungan Komisi Kepemudaan Keuskupan Agung Medan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi dalam bidang komunikasi massa dan kesehatan mental, tetapi juga menawarkan rekomendasi praktis bagi pembuat konten media dalam mengangkat isu kesehatan mental secara efektif. Harapannya, penelitian ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan media edukatif yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis generasi muda.

Opini publik atau khalayak merupakan pandangan atau sikap yang dimiliki oleh sebagian besar masyarakat terhadap isu-isu tertentu, seperti isu kesehatan mental yang dianggap penting (Lumbantoruan et al, 2024). Pandangan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti media, pendidikan, pengalaman pribadi, dan interaksi sosial. Opini publik muncul sebagai sikap mayoritas masyarakat terhadap isu tertentu dan dipengaruhi oleh media, pengalaman, serta interaksi sosial (Siahaan et al, 2026). Peran media sosial bagi Generasi Z sangat signifikan dalam membentuk opini dan mengedukasi terkait kesehatan mental, yang masih sering diliputi stigma. Opini ini terdiri dari unsur kepercayaan, sikap, dan persepsi yang membentuk respon individu terhadap isu sosial (Abelson dalam Edindur, 2024).

Kesehatan mental adalah kondisi emosional dan psikologis yang baik, di mana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognitif dan emosionalnya secara optimal, berfungsi dalam komunitas, serta memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Namun, kondisi kesehatan mental setiap individu tidak dapat disamakan. Kesehatan mental

adalah kondisi di mana individu mampu menjalankan fungsi psikologis dan sosial dengan baik, serta mengatasi tekanan dan tantangan kehidupan secara seimbang (Caesarea dan Airlangga, 2024). Indikatornya meliputi kemampuan beradaptasi, memiliki perasaan positif, menerima diri sendiri dan orang lain, serta hubungan sosial yang sehat (Hara, 2019).

Masalah kesehatan mental kini menjadi perhatian serius, khususnya bagi Generasi Z yang menghadapi tekanan emosional di era digital. Dukungan dan edukasi yang tepat menjadi kunci bagi perkembangan mental yang sehat (Pradipta et al, 2024).

Perubahan sikap adalah suatu proses di mana individu atau kelompok mengubah pandangan, penilaian, keyakinan, nilai, atau perilaku mereka terhadap objek, orang, atau situasi tertentu. Perubahan sikap terjadi melalui proses pengaruh informasi dan interaksi sosial. Pesan edukatif seperti yang disampaikan melalui podcast mampu memberikan dampak positif dalam mengubah sikap dan pemahaman pendengar terhadap kesehatan mental (Fitri, 2024).

Psikologi komunikasi adalah ilmu yang berusaha menguraikan, meramalkan, dan mengendalikan peristiwa mental dan perilaku dalam komunikasi. tanggapan yang akan datang. Sebelum memperkirakan respon individu saat ini, idealnya kita harus memahami respon sebelumnya (Napitupulu et al, 2025). Dalam situasi ini, apa yang dikenal sebagai gudang memori (penyimpanan memori) dan set (penghubung masa lalu dan masa sekarang). Peneguhan, atau respon lingkungan atau organisme yang asli, adalah salah satu respon sejarah. Itu biasanya disebut umpan balik (Fitri, 2024).

Podcast adalah konten audio digital yang membahas berbagai topik dan diunggah serta diakses melalui platform podcast atau aplikasi streaming. Pembuat konten podcast disebut sebagai podcaster. Karakteristik utama podcast adalah berbentuk konten audio, yang berarti

pendengar hanya dapat mendengarkan suara dari setiap konten yang disajikan. Podcast sebagai media audio digital memberikan peluang edukasi kesehatan mental yang efektif, dengan jangkauan luas dan kemampuan membangun kedekatan emosional dengan audiens, terutama bagi generasi muda (Wahyuti, 2023).

METODE

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yang mengungkapkan adanya kenyataan, gejala, fakta, dan kejadian secara deskriptif yang ditemukan berdasarkan keadaan yang sebenarnya di lapangan.

Informan penelitian adalah narasumber atau seseorang yang mengetahui informasi mengenai permasalahan yang diteliti, dan memberikan informasi kepada peneliti. Informan dalam penelitian ini ada 4 (empat) yaitu: Psikolog, Host Cocast dan 3 (tiga) orang muda katolik. Penelitian ini dilakukan di Jalan. Mataram No 21, Catholic Center Keuskupan Agung Medan Lt. 3, Kecamatan Medan Baru, Sumatera Utara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Cocast atau podcast

Cocast atau podcast yang dikelola oleh Komisi Kepemudaan Keuskupan Agung Medan dapat disebut sebagai salah satu bentuk media edukasi digital yang signifikan bagi Generasi Z, khususnya dalam konteks kesehatan mental. Konten audio digital ini dapat diunggah dan diakses melalui berbagai platform podcast, sehingga memberikan keunggulan dari segi jangkauan, fleksibilitas, serta daya tarik narasi bagi para pendengarnya. Dalam edukasi terkait kesehatan mental, struktur narasi yang tersusun dengan sistematis, pengalaman narasumber yang relevan, serta kualitas penyampaian dari pembawa acara

memegang peranan yang sangat penting dalam memengaruhi tingkat penerimaan dan pemahaman pesan oleh para pendengar. Seperti yang disampaikan oleh Sr. Morianita Sitohang, FSA, BA in Psychology, COCast telah berhasil menginspirasi banyak kalangan dari Generasi Z dan membantu mereka memahami, menerima, bahkan memulai langkah konsultasi terkait kesehatan mental. Hal ini juga terlihat dari berbagai testimoni pendengar yang mengungkapkan bahwa konten podcast tersebut membuat mereka merasa lebih dipahami, didukung, dan terbantu dalam menghadapi berbagai permasalahan terkait kesehatan mental.

Kesehatan mental

Menurut pakar kesehatan Merriam-Webster, kesehatan mental adalah keadaan Kesehatan emosional yang baik yang memungkinkan seseorang memanfaatkan kemampuan kognitif dan emosionalnya, berfungsi dalam masyarakat, dan memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari serta kondisi psikologis. Sebaliknya, inti dari kesehatan mental adalah keberadaan dan pemeliharaan kondisi mental yang sehat. Namun, dalam praktiknya, terlihat jelas bahwa sejumlah besar praktisi kesehatan mental lebih menekankan pada gangguan mental dibandingkan menjaga Kesehatan mental itu sendiri.

Menurut Sr. Morianita, upaya nyata untuk menjaga kesehatan mental dapat dimulai dari penerapan disiplin diri (self-discipline), pengendalian pola penggunaan gawai, aktif menjalin interaksi dengan orang lain, menjaga pola tidur yang teratur, serta membiasakan refleksi pribadi. Berbagai langkah ini dapat berperan signifikan dalam mengurangi risiko terjadinya depresi maupun gangguan kesehatan mental lainnya.

Berdasarkan pembahasan diatas peneliti melihat bahwa cocast episode 9 yang mengangkat isu kesehatan mental berperan sebagai media edukatif, pengubah sikap, dan penguat komunitas

dalam meningkatkan kesadaran dan perubahan positif terhadap kesehatan mental di kalangan Gen Z, termasuk di lingkungan Komisi Kepemudaan Keuskupan Agung Medan.

Opini khalayak atau public

Opini publik atau khalayak merupakan pandangan atau sikap yang dimiliki oleh sebagian besar masyarakat terhadap isu-isu tertentu, seperti isu kesehatan mental yang dianggap penting. Pandangan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti media, pendidikan, pengalaman pribadi, dan interaksi sosial. Seiring dengan kemajuan teknologi dan kemunculan media sosial, cara Gen Z memperoleh informasi dan edukasi tentang kesehatan mental pun mengalami perubahan. Media sosial kini mampu menyebarkan informasi secara lebih cepat dan luas, serta menyediakan ruang bagi individu untuk menyampaikan pendapat mereka. Abelson (dalam Edindur, 2024) menyatakan opini memiliki tiga (3) unsur yaitu kepercayaan, sikap dan persepsi.

Adapun opini khalayak pada cocast mental health episode 9 sebagai berikut:

1. Kepercayaan (belief): Setelah penayangan Cocast episode 9 tentang kesehatan mental, khalayak, terutama Gen Z, menunjukkan kepercayaan bahwa isu ini penting dan perlu diperhatikan. Cocast dianggap berhasil menghadirkan pembahasan yang relevan dengan pengalaman sehari-hari mereka, terutama mengenai tekanan psikologis yang dialami. Bahkan, sebagian informan menyebutkan bahwa konten ini menjadi titik balik yang signifikan dalam membentuk pola pikir dan sikap terkait kesehatan mental, khususnya dalam konteks pelayanan gereja dan pola interaksi sosial sehari-hari. Dengan demikian, Cocast episode 9 berperan sebagai media edukasi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan memengaruhi sikap positif Gen Z terhadap kesehatan mental.

2. Sikap (attitude): COCast berdampak positif dalam membentuk sikap generasi Z. Konten yang disampaikan membantu pendengar memahami bahwa emosi perlu dikelola secara sehat, bukan dinilai benar atau salah. Menurut Suster Morianita, COCast mendorong kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan membuka peluang bagi generasi Z untuk menerima bantuan profesional. Para informan juga mengungkapkan bahwa mereka menjadi lebih terbuka membahas kesehatan mental dan menunjukkan perubahan sikap yang lebih positif.
3. Persepsi: COCast berperan dalam membentuk pola pikir positif terkait kesehatan mental. Menurut Suster Mori, pesan yang disampaikan dengan pendekatan edukatif dan persuasif membuat para pendengar lebih mudah memahami dan menerima bahwa kesehatan mental merupakan kebutuhan vital yang perlu dijaga. Dengan demikian, COCast tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mendorong generasi Z untuk memaknai, menerima, dan mengelola kesehatan mental secara bijak dan penuh kesadaran. cocast berhasil memberikan pengaruh signifikan dalam membentuk opini publik terkait kesehatan mental. Generasi Z, khususnya yang berada dalam lingkup Komisi Kepemudaan, menilai bahwa podcast ini berperan sebagai jembatan untuk mengurangi kesenjangan pengetahuan dan pengalaman mengenai kesehatan mental, sehingga mendorong mereka lebih terbuka dalam menerima bantuan dari tenaga profesional, termasuk dari narasumber yang juga merupakan seorang psikolog klinis. Konten yang relevan dengan kebutuhan generasi Z ini turut berkontribusi dalam membentuk kesadaran bahwa kesehatan mental mempunyai dampak bagi berbagai aspek kehidupan, mulai dari pola

komunikasi antarpribadi hingga tingkat partisipasi aktif dalam pelayanan gereja.

Perubahan sikap

Perubahan sikap khalayak, khususnya Generasi Z di Komisi Kepemudaan Keuskupan Agung Medan, terlihat setelah mereka mendengarkan Cocast episode 9 yang mengangkat tema kesehatan mental. Sebagian besar responden melaporkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental, yang kemudian berujung pada sikap yang lebih terbuka dan positif terhadap diskusi dan tindakan yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Konten cocast tidak hanya berperan dalam membentuk pola pikir pendengarnya, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku yang lebih positif.

Berdasarkan testimoni para informan, setelah mendengarkan episode yang membahas kesehatan mental, generasi Z menunjukkan peningkatan keterbukaan dalam menerima bantuan dari tenaga profesional, menjalin komunikasi yang lebih jujur dengan orang lain, serta lebih bijak dalam memahami dan mengelola emosi. Selain itu, nilai-nilai seperti ketangguhan mental (resiliensi), pemahaman terhadap diri sendiri, dan kesiapan untuk menerima pertolongan turut berkembang sebagai hasil dari edukasi yang disampaikan oleh narasumber. Melalui narasi yang relevan dan pengalaman nyata, cocast terbukti mampu mendorong generasi Z untuk mengubah pola pikir dan perilaku mereka terkait kesehatan mental, khususnya dalam pelayanan gereja dan kehidupan sosial sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Caesaria, P. A., Suzana, D., & Airlangga, D. Z. (2024). Literatur Review Masalah Kesehatan Mental Remaja pada Ketidaksetaraan Sosial dan Ekonomi. *Indonesian Journal of*

- Behavioral Studies*, 4(1), 44-52.
- Edinbur, A. R., & Prabowo, R. C. (2021). Opini Warga Jakarta Pusat (Studi Analisis ROBERT J. SCHREITER Pada PEMILU 2024). *Oratio Directa (Prodi Ilmu Komunikasi)*, 3(1).
- Fitri, D. N., Noviadi, A., & Munir, S. (2024). Analisis Semiotika Dalam Drama Korea Twinkling Watermelon. *Diksatrasia: Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 8(2), 622-636.
- Hara, P. A. (2019). *Buku ajar komunikasi kesehatan* (Edisi Pertama). Jakarta Timur: Prenadamedia Group. *Ilmiah Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 8(2), 622-636.
- Hasibuan, S., Defhany, D., & Toruan, R. M. L. (2025). Peran Komunikasi Digital Bagi Individu Introvert Dalam Membangun Relasi Sosial. *Jurnal Psychomutiara*, 8(2), 148-157.
- Lumbantoruan, R., Napitupulu, E., & Zebua, A. (2024). Gaya Komunikasi Seorang Pemimpin Dalam Memotivasi Para Dosen Untuk Melakukan Tridarma. *Jurnal Visi Komunikasi*, 23(01), 31-41.
- Napitupulu, E. E., Toruan, R. M. L., Dhefany, D., & Buulolo, E. (2025). STRATEGI Pemasaran Kain Songket (Ulos) Tumtuman Dikalangan Penenun Songket Medan. *Jurnal Mutiara Manajemen*, 10(1), 35-42.
- Pellu, M. N., Toruan, R. M. L. L., Farlin, W. O. N., Purba, A. E., Arifuddin, L., Grafiani, C. P., ... & Subagio, E. K. S. (2026). *Komunikasi Persuasif: Pendekatan dan Strategi*. Yayasan Tri Edukasi Ilmiah.
- Pradipta, M. A., Wafi, A., Marita, M., Luthfiah, R., Ikhsan, F., & Syafaat, P. R. (2024). Cinta Tanah Air pada Era Digital: Peran Generasi Z dalam Mempertahankan Identitas Nasional. *Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa*, 3(4), 109-118.
- Siahaan, S. M., Sihombing, M. U. S., Toruan, R. M. L. L., & Purba, D. (2025). The Effectiveness of Communication by Members of the Medan City Council in Absorbing the Aspirations of the Community in Electoral District I of Medan Helvetia Subdistrict. *Dharmawangsa: International Journal of the Social Sciences, Education and Humanitis*, 6(3), 648-660.
- Siregar, R. Y., Lumbantoruan, R. M. L., & Hamzah, A. H. P. (2025). Gen Z and Interpersonal Conflict Management: (A Phenomenological Study of Communication Science Students at Dharmawangsa University). *CONTENT: Journal of Communication Studies*, 3(01), 01-10.
- Wahyuni, T. (2023). *Produksi konten digital*. Depok: PT Rekacipta Proxy Media.