

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1 1. Latar Belakang Penelitian**

Penyiar radio memainkan peran yang sangat penting pada stasiun radio. Suara ramah, tegas, ceria, penuh energi yang dibuat dapat menjadi identitas dari acara apa yang dibawakannya dan sangat penting dalam penyampaian informasi kepada khalayak luas. Kualitas siaran sangat bergantung pada performa penyiar, baik secara teknis maupun emosional. Penyiar diharapkan mampu menciptakan suasana yang menyenangkan, menjaga suara tetap stabil, bersikap netral, dan komunikatif dalam segala situasi. Tuntutan tersebut menjadikan profesi penyiar tidak hanya membutuhkan keterampilan berbicara yang baik, tetapi juga kekuatan mental yang tangguh.

Dalam dunia penyiaran radio, komunikasi bukan sekadar penyampaian informasi, tetapi juga proses membangun kedekatan emosional dengan pendengar. Seorang penyiar dituntut untuk tetap komunikatif, hangat, dan profesional meskipun sedang berada dalam tekanan psikologis maupun emosional. Oleh karena itu, kondisi mental penyiar memiliki pengaruh besar terhadap kualitas komunikasi yang dibangun selama siaran berlangsung.

Ketahanan mental menjadi penting karena berkaitan langsung dengan kemampuan penyiar dalam mengendalikan emosi, menjaga intonasi komunikasi,

membangun suasana siaran, dan mempertahankan profesionalisme komunikasi di hadapan publik. Dalam situasi siaran langsung, kondisi emosional penyiar seringkali tercermin melalui nada suara, pemilihan kata, maupun cara penyiar membangun interaksi dengan pendengar. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek psikologis memiliki hubungan yang erat dengan praktik komunikasi dalam profesi penyiar radio.

Dibalik suara yang terdengar ramah dan penuh energi, seringkali terdapat tekanan emosional dan psikologis yang besar yang harus dihadapi oleh seorang penyiar. Berbagai kondisi internal maupun eksternal dapat memengaruhi performa penyiar saat siaran berlangsung. Kondisi internal bisa berupa masalah pribadi, gangguan suasana hati, kelelahan fisik, atau bahkan gangguan kesehatan mental yang tidak terlihat. Sementara itu, tekanan eksternal bisa datang dari target kerja, beban jam siaran, kritik atau komentar negatif dari pendengar, konflik di tempat kerja, maupun perubahan regulasi yang mendadak. Dalam situasi seperti itu, dibutuhkan ketahanan mental agar penyiar tetap mampu menampilkan kinerja terbaiknya, menjaga profesionalisme, dan tidak membawa emosi negatif ke dalam siaran.

Menurut Faridah et al (2025), ketahanan mental (*mental resilience*) adalah kemampuan individu untuk tetap stabil dan berkembang dalam menghadapi tekanan, tantangan, dan perubahan hidup. Individu yang memiliki ketahanan mental mampu bangkit kembali dari situasi yang penuh tekanan, mengelola emosi dengan baik, serta menyesuaikan diri dengan kondisi yang terus berubah tanpa kehilangan arah atau tujuan hidupnya. Ketahanan mental bukan berarti seseorang tidak

merasakan stres atau kesedihan, tetapi lebih kepada kemampuan untuk merespons dengan cara yang sehat dan adaptif. Kemampuan ini sangat penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis, meningkatkan produktivitas, serta mendorong pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan, terutama dalam situasi krisis atau ketidakpastian.

Seorang penyiar yang memiliki ketahanan mental akan tetap mampu mempertahankan sikap positif, mengelola emosi, serta berpikir jernih meskipun berada dalam tekanan berat. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk memahami dan membentuk ketahanan mental adalah melalui nilai-nilai stoikisme. Stoikisme atau stoisisme merupakan filsafat Yunani Romawi kuno yang bisa membantu kita mengatasi emosi negatif dan menghasilkan mental yang tangguh dalam menghadapi naik-turunnya kehidupan (Henry Manampiring, 2019). Filsafat ini dapat membantu mengatasi emosi negatif, seperti kemarahan, kesedihan, dan kecemasan, dengan cara mengajarkan kita untuk fokus hanya pada hal-hal yang berada dalam kendali kita, serta menerima dengan lapang dada hal-hal yang berada di luar kendali. Nilai-nilai stoikisme, seperti ketenangan batin (*ataraxia*), pengendalian emosi (*apatheia*), rasionalitas dalam bertindak, serta sikap menerima realitas dengan lapang dada, dapat menjadi prinsip hidup yang mendukung proses penguatan mental seseorang. Nilai-nilai yang terkandung dalam filsafat ini sangat cocok diterapkan pada kehidupan khususnya dalam membentuk mental yang sehat dan manajemen stres (Ilhami & Subakti, 2023). Dalam konteks profesi penyiar, nilai-nilai ini dapat menjadi pondasi dalam mengelola tekanan, mengatur ekspektasi, dan menjaga profesionalitas dalam setiap situasi.

Misalnya, saat menghadapi komentar negatif dari pendengar atau tuntutan performa yang tinggi dari manajemen, seorang penyiar yang memiliki nilai-nilai stoik akan berusaha tetap tenang, tidak terbawa emosi, dan lebih fokus pada tanggung jawabnya sebagai komunikator publik.

Pendekatan psikologis seperti coping stress juga sangat relevan dalam membahas cara individu menghadapi tekanan. Coping stres dapat dikatakan sebagai proses individu dalam melakukan segala sesuatu yang ditujukan untuk menanggulangi dan mengurangi atau menghilangkan dampak negatif stres (Ambarsarie et al., 2021). Proses ini mencakup berbagai strategi, baik yang bersifat kognitif maupun perilaku, yang digunakan seseorang untuk menghadapi tekanan, tantangan, atau situasi sulit dalam kehidupan sehari-hari. Coping stres tidak hanya bertujuan untuk mengurangi intensitas stres, tetapi juga untuk membantu individu mempertahankan keseimbangan emosional, meningkatkan ketahanan mental, serta mencegah gangguan psikologis yang lebih serius. Strategi coping dapat bervariasi antar individu, tergantung pada kepribadian, pengalaman hidup, serta dukungan sosial yang dimiliki.

Coping stress merujuk pada usaha kognitif dan perilaku seseorang dalam mengatasi situasi yang menimbulkan stres. Nilai-nilai stoikisme dapat dikaji dalam kerangka coping stress sebagai bentuk dari strategi pengendalian diri yang mendalam, di mana individu belajar untuk menyikapi tekanan dengan rasional, penuh kesadaran, dan tidak reaktif secara emosional.

Meskipun stoikisme telah banyak dibahas dalam kajian filsafat Barat dan mulai menarik perhatian dalam diskursus kesehatan mental modern, namun

penerapannya dalam konteks pekerjaan di bidang penyiaran, khususnya di Indonesia, masih belum banyak dikaji secara ilmiah. Ini menjadi celah penelitian yang menarik dan relevan untuk diangkat, mengingat dunia kerja saat ini semakin menuntut profesionalisme dan stabilitas emosional yang tinggi dari para pekerjanya, termasuk para penyiar radio. Penelitian ini menjadi penting karena mampu menawarkan perspektif baru dalam memahami bagaimana filosofi hidup kuno seperti stoikisme dapat memberi kontribusi nyata terhadap kesejahteraan mental dan etos kerja para penyiar di tengah berbagai tekanan pekerjaan

Dunia penyiaran merupakan salah satu sektor komunikasi massa yang terus berkembang meskipun harus berhadapan dengan derasnya arus digitalisasi dan media sosial. Radio sebagai media auditif masih memiliki tempat tersendiri di hati masyarakat Indonesia, terutama karena kemampuannya menjangkau berbagai lapisan pendengar secara langsung, real-time, dan personal.

Radio Mara FM (106.7 FM), dikenal pula sebagai Mara 106.7 FM, adalah stasiun radio swasta legenda yang mengudara di Bandung sejak 2 Oktober 1986. Awalnya berada di frekuensi AM 702 kHz, kemudian bermigrasi ke FM (106.85 MHz pada 1988, dan menetap di 106.7 MHz sejak 2004), dengan format *Adult Contemporary* yang menyasar pendengar dewasa muda hingga matang, serta tagline “Musik Terpilih Sepanjang Hari”. Berdasarkan data internal, segmen utamanya adalah usia 20-49 tahun, termasuk kelas sosial ekonomi A, B, dan C, serta pendengar dengan karakteristik *music lover*, berorientasi keluarga, dan pekerja keras. Roberts Nielsen bahkan menempatkan Mara FM di peringkat ke-20 dari 54 stasiun radio di Bandung, dengan perkiraan 50 ribu pendengar (Radio Branding

materials, 2013). Dengan segmentasi pendengar yang luas, penyiar di Radio Mara FM dituntut untuk tampil profesional, komunikatif, dan mampu menyampaikan informasi sekaligus hiburan secara efektif. Dalam kesehariannya, penyiar tidak hanya menghadapi tuntutan teknis seperti kemampuan berbicara, kelancaran siaran, dan penguasaan materi, tetapi juga tekanan psikologis, seperti tuntutan rating, interaksi langsung dengan pendengar, serta dinamika internal tim kerja. Dalam konteks inilah, Mara FM menjadi tempat yang relevan untuk mengkaji bagaimana seorang penyiar membangun ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tekanan, khususnya dengan pendekatan filosofi Stoikisme.

Berdasarkan uraian mengenai profesi penyiar serta kaitannya dengan stoikisme penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Radio Mara FM yang berlokasi di Jl. Dipati Ukur No. 5, Kecamatan Coblong, Kota Bandung, dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan salah satu stasiun radio yang telah lama berdiri dan memiliki penyiar dari berbagai latar belakang dan pengalaman. Lingkungan kerja di Mara FM yang dinamis, berorientasi pada produktivitas, dan terbuka terhadap perkembangan zaman menjadikannya tempat yang ideal untuk menelusuri dinamika mental para penyiar secara lebih mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman-pengalaman subjektif penyiar dalam membangun ketahanan mental mereka, serta mengeksplorasi sejauh mana nilai-nilai stoikisme hadir secara eksplisit maupun implisit dalam cara mereka menghadapi tekanan dan menjalani kehidupan profesionalnya.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini akan memperluas pemahaman tentang

hubungan antara filosofi stoikisme, coping stress, dan ketahanan mental dalam dunia kerja modern. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi para penyiar, praktisi media, psikolog kerja, serta lembaga penyiaran dalam merancang pendekatan pembinaan mental yang lebih humanistik, reflektif, dan berkelanjutan. Dengan begitu, profesi penyiar radio tidak hanya dipahami sebagai pekerjaan teknis semata, tetapi juga sebagai profesi yang memerlukan kedewasaan emosional, kedalaman reflektif, dan ketahanan batin yang kuat.

## **1 2. Fokus Penelitian**

Penelitian ini difokuskan pada bagaimana ketahanan mental penyiar radio dalam menghadapi tekanan eksternal serta peran-peran nilai stoikisme dalam mendukung pengelolaan stress dan profesionalisme kerja.

## **1 3. Pertanyaan Penelitian**

Pertanyaan penelitian dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk ketahanan mental yang dimiliki oleh penyiar Radio Mara FM dalam menghadapi tekanan eksternal?
2. Apa saja nilai-nilai stoikisme yang tercermin dalam kehidupan profesional Penyiar Radio Mara FM?
3. Bagaimana nilai-nilai stoikisme membantu penyiar dalam mengelola stres dan menjaga profesionalisme?

## **1 4. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

### **1. Tujuan**

Tujuan dari penelitian ini ialah sebagai berikut diantaranya:

- a. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan bentuk ketahanan mental yang dimiliki oleh penyiar Radio Mara FM dalam menghadapi tekanan eksternal.
- b. Untuk mengidentifikasi nilai-nilai stoikisme yang tercermin dalam kehidupan profesional penyiar Radio Mara FM.
- c. Untuk menganalisis peran nilai-nilai stoikisme dalam membantu penyiar Radio Mara FM mengelola stres dan menjaga profesionalisme di tengah tekanan pekerjaan.

### **2. Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka yang menjadi manfaat dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

- a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu dalam bidang komunikasi, psikologi, dan filsafat praktis, terutama terkait dengan konsep ketahanan mental dalam dunia kerja. Dengan menggabungkan teori coping stress dan pendekatan stoikisme, penelitian ini dapat memperluas wawasan

akademik mengenai cara individu mempertahankan kestabilan emosional dan profesionalisme di bawah tekanan kerja.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Penyiar Radio dan Praktisi Penyiaran

Penelitian ini dapat menjadi panduan praktis bagi para penyiar dalam membangun ketahanan mental, mengelola tekanan kerja, serta menjaga sikap profesional di tengah dinamika dunia penyiaran. Nilai-nilai stoikisme yang diungkapkan dalam penelitian ini juga dapat digunakan sebagai pendekatan personal dalam menghadapi tantangan pekerjaan secara lebih tenang dan rasional.

2. Bagi Lembaga Penyiaran

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dalam pengembangan pelatihan atau pembinaan karyawan, terutama dalam aspek manajemen stres, penguatan karakter penyiar, dan pembentukan budaya kerja yang mendukung kesehatan mental serta etos profesionalisme di lingkungan radio.

3. Bagi Lembaga Pendidikan atau Akademisi

Penelitian ini dapat dijadikan referensi atau bahan ajar dalam bidang kajian komunikasi, psikologi kerja, atau studi filsafat, khususnya yang berkaitan dengan resilien mental, coping stress, dan nilai-nilai moral dalam dunia kerja.