



### **Hak cipta dan penggunaan kembali:**

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

### **Copyright and reuse:**

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Dikutip dari Bps.go.id Indonesia merupakan salah satu Negara di ASEAN yang memiliki jumlah penduduk yang padat dan kian meningkat tiap tahunnya. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik jumlah penduduk Indonesia sejak tahun 2010-2018 mengalami peningkatan dari 238 juta jiwa pada tahun 2010 hingga mencapai 261 juta jiwa pada tahun 2017 dan meningkat hingga 265 juta jiwa pada tahun 2018.

Negara dengan jumlah penduduk yang padat diimbangi dengan penuh aktivitas kerap mengalami masalah kesehatan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Dikutip dari Republika.co, menurut data *World Health Organization* Negara Indonesia menempati posisi kedua dengan angka kasus kejiwaan tertinggi di Asia Tenggara.

Saat ini isu kesehatan mental di Indonesia terkait depresi sedang hangat dibahas di media sosial oleh publik seperti beberapa influencer yang peduli terhadap kesehatan mental. Namun, kesehatan mental di beberapa pihak masih dianggap sebagai suatu hal yang tabu atau dianggap sepele oleh penderita maupun keluarga, di mana hal tersebut cukup berbahaya bagi penderita depresi yang jika mencapai depresi tahap akhir dapat melakukan aksi bunuh diri.

Dikutip dari Tirto.id *World Health Organization* pada 2012 lalu memperkirakan terdapat 350 juta orang di dunia pada kelompok umur 15-29 tahun yang mengalami depresi dan berujung pada kematian dengan aksi bunuh diri. Data Kementerian Kesehatan Indonesia juga menunjukkan bahwa 14 juta orang yang berusia di atas 15 tahun mengalami gejala depresi dan gangguan kejiwaan. Saat ini di Indonesia telah tersedia berbagai layanan konseling seperti *platform 'Save Yourselves'*, layanan konseling 500-454, *hotline* 021-500-454, dan juga berbagai komunitas yang turut menyalurkan tangan melalui media sosial untuk membantu para penderita depresi seperti *Into The Light*, *Depression Warriors Indonesia*, *Klee*, dan sebagainya.

Kesehatan mental masih menjadi masalah di Indonesia dikarenakan kurangnya bantuan untuk kesehatan mental yang dikombinasikan dengan ketakutan publik terhadap stigma depresi dan kurangnya pendekatan komunikasi yang dilakukan oleh lembaga sekitar mengakibatkan banyak penderita depresi tidak mendapatkan penanganan yang layak. Maka dari itu meskipun telah tersedia layanan dan komunitas, masih banyak remaja penderita depresi yang membutuhkan bantuan untuk pencegahan aksi bunuh diri.

Seseorang yang mengalami depresi cenderung menutup diri dari lingkungan sekitarnya karena merasa tidak ada yang akan memahami apa yang sedang dia alami dan dirasakan. Maka diperlukan pendekatan-pendekatan komunikasi yang dapat mendorong mereka untuk lebih terbuka dan memahami dirinya sendiri, seperti memanfaatkan media sosial untuk menyebarkan informasi terkait depresi dan menyelenggarakan seminar di mana salah satu tujuan seminar menurut

Duncan (2008) adalah sebagai wadah untuk memberikan informasi terkait suatu isu. Melalui seminar publik akan mendapatkan edukasi dan wawasan mengenai isu yang diangkat. Lembaga WHO pada 2017 lalu telah mengangkat isu depresi dalam seminar '*Depression: Let's Talk*'. Melalui seminar seseorang akan mendapatkan pemahaman lebih dalam dan membuka peluang bagi mereka untuk mendapat pertolongan yang dibutuhkan.

Sebelum dimulai perancangan karya, telah dilakukan *pre-test* terlebih dahulu dengan hasil 106 responden yang berstatus mahasiswa dengan jenjang usia 18-25 tahun. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa 52% responden menjawab dengan benar pengertian depresi tetapi 48% responden salah mengartikan depresi sebagai stress di mana sebenarnya kedua hal tersebut saling berkaitan namun berbeda. Melihat hal tersebut maka perancang karya tertarik untuk memberikan edukasi tentang kesehatan mental depresi dengan menyelenggarakan seminar dengan judul *Unspoken* yang bertujuan untuk menyadarkan dan memberikan wawasan terkait depresi, dengan target peserta acara adalah mahasiswa di Kota Tangerang.

Selain melaksanakan seminar, dipersiapkan juga akun di media sosial yang memberikan informasi dan edukasi dasar seputar depresi serta beberapa hal yang perlu diperhatikan yang bernama *@unspoken.talk*. Diharapkan dengan pendekatan di media sosial dan pelaksanaan seminar ini dapat membantu mahasiswa mengenali kesehatan mental diri sendiri dan memberikan wawasan dan solusi bagi mereka yang mengalami depresi.

## 1.2 Tujuan Karya

1. Sebagai wadah komunikasi untuk memberikan informasi terkait depresi melalui seminar.
2. Memberikan wawasan seputar depresi yang dapat diterapkan oleh peserta.
3. Untuk menyadarkan peserta akan kondisi kesehatan mentalnya sendiri dan memberikan solusi sebagai tindak pencegahan depresi mencapai tahap akhir.

## 1.3 Manfaat Karya

### 1.3.1 Manfaat Akademis

Karya ini diharapkan memberikan kajian akademis terbaru bagi mahasiswa ilmu komunikasi yang mengambil mata kuliah *project by thesis*. Juga penelitian ini diharapkan memberikan literatur tambahan bagi Universitas untuk memperkaya kajian terkait topik pembahasan seputar depresi.

### 1.3.2 Manfaat Praktis

Karya ini diharapkan menjadi masukan bagi masyarakat sekitar terutama mahasiswa untuk menyadari keadaan dirinya sendiri serta lingkungan sekitarnya, dan selanjutnya dapat mengurangi penderita depresi serta angka kematian di Negara Indonesia.