

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Meningkatnya jumlah positif Covid-19 membuat pemerintah memutuskan untuk memperpanjang *lockdown*. Dengan diperpanjangnya *lockdown*, kita harus tetap berada di rumah dan melakukan segala aktivitas dari rumah. Selain terbatasnya pergerakan kita, dampak lainnya adalah kesehatan mental yang menurun. Menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), banyak orang yang tertekan karena dampak kesehatan langsung dari virus dan konsekuensi dari isolasi fisik. Banyak yang takut terinfeksi, sekarat, dan kehilangan anggota keluarga. Selain itu, adapula stress yang diakibatkan karena terkena PHK dan mengalami penurunan pendapatan.

Faktor lainnya yang bisa menjadi penyebab gangguan kesehatan mental adalah gambar-gambar yang digunakan oleh media secara berulang-ulang mengenai seseorang yang sakit parah, mayat, dan peti mati. Adapula perasaan tidak bisa memiliki kesempatan untuk mengucapkan selamat tinggal kepada orang terkasih dan mungkin tidak dapat mengadakan upacara pemakaman yang layak. Informasi yang salah yang juga tersebar di berbagai media juga bisa menjadi faktor gangguan kesehatan mental, menimbulkan kecemasan karena adanya ketidakpastian dari informasi tersebut (UN, 2020, p.7).

Kesehatan mental merupakan salah satu bidang kesehatan yang kurang mendapatkan perhatian. Pada bidang ini, investasi yang diberikan cenderung sedikit terutama pada layanan masyarakat. Beberapa negara menghabiskan rata-rata hanya 2% dari anggaran kesehatan mereka untuk kesehatan mental. Selain itu, bantuan pembangunan internasional untuk kesehatan mental diperkirakan kurang dari 1% dari semua bantuan pembangunan. Krisis memiliki pengaruh terhadap kehidupan masyarakat dan komunitas yang menyebabkan tingkat stress yang cenderung tinggi (UN, 2020, p.6).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada 2018 menunjukkan bahwa terdapat lebih dari 19 juta penduduk dengan usia lebih dari 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional, adapula lebih dari 12 juta penduduk dengan usia lebih dari 15 tahun yang mengalami depresi. Selain itu, berdasarkan data Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan oleh Badan Litbangkes pada 2016 menunjukkan bahwa sebanyak 1.800 orang melakukan bunuh diri setiap tahunnya, yang berarti setiap hari terdapat 5 orang yang melakukan bunuh diri (Rokom, 2021). Dilihat dari angka tersebut, masih banyak individu yang tidak menyadari bahwa penting untuk menjaga kesehatan mental.

Dengan banyaknya kasus mengenai kesehatan mental, sudah banyak pula masyarakat yang memiliki kesadaran atas pentingnya kesehatan mental. Terlihat dari munculnya sejumlah komunitas dan kampanye di media sosial mengenai kesehatan mental. Dilansir dari voaindonesia.com, Psikiater Andreas Kurniawan mengatakan bahwa masyarakat perlu dilatih bagaimana merespon orang yang mengalami depresi atau menyatakan ingin bunuh diri. Ia juga menjelaskan bahwa masyarakat perlu diajarkan intervensi krisis mental tahap awal.

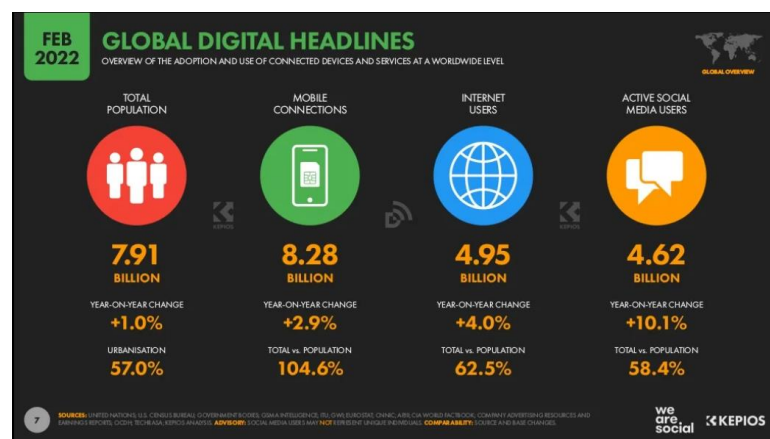
Meskipun sudah mulai adanya kesadaran mengenai kesehatan mental, masih terdapat stigma yang melekat. Banyak orang yang mengalami stress dianggap gila, tidak bisa sembuh, atau kurang pengetahuan agama. Karena stigma tersebut, banyak orang yang enggan mencari pertolongan atau pengobatan. Stigma tersebut menyebabkan mereka yang memerlukan bantuan merasa terisolasi, terasingkan, dan merasa ia sudah tidak memiliki harapan lagi.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa individu yang membutuhkan pertolongan profesional sering memilih untuk tidak mencari bantuan, sedangkan mereka yang mulai menerima perawatan sering tidak menyelesaikan rencana perawatan yang direkomendasikan (Corrigan, 2004). Ahli Bedah Umum AS dan WHO mengatakan stigma sebagai penghalang utama dalam keterlibatan pengobatan yang sukses, termasuk mencari dan mempertahankan partisipasi dalam layanan. Masalah stigma ini tersebar luas, tetapi dalam beberapa bentuk yang berbeda (Ahmedani, 2011).

Banyak cara yang bisa dilakukan untuk menghilangkan stigma yang ada, salah satunya adalah dengan memberikan edukasi mengenai kesehatan mental. Stigma tersebut muncul karena kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan mental dan menganggap hal tersebut tidak penting. Dengan hilangnya stigma tersebut, mereka yang membutuhkan bantuan akan lebih mudah untuk mencari bantuan tanpa harus takut akan terintimidasi.

Selain itu, peran orang sekitar juga berpengaruh besar terhadap kesehatan mental seseorang. Dilansir dari Kompas.com, peran keluarga sangat penting untuk mendorong kesembuhan seseorang yang mengalami gangguan mental. Keluarga memiliki 2 peran utama, yaitu menjadi pendamping dan sebagai edukator untuk menciptakan lingkungan yang mendukung proses penyembuhan. Dengan adanya lingkungan yang mendukung, proses penyembuhan akan lebih mudah untuk dilakukan.

Informasi mengenai kesehatan mental saat ini bisa diakses melalui internet terutama media sosial. Hal ini dikarenakan beberapa aktivis memilih menggunakan platform tersebut untuk menyampaikan kampanyenya mengenai kesehatan mental. Platform tersebut dinilai lebih efektif karena penggunaanya yang masif dan dari berbagai kalangan, juga mudah diakses di mana saja. Menurut data dari We Are Social dan Hootsuite (Kemp, 2022), di Indonesia per Februari 2022 terdapat hampir 5 miliar pengguna internet dan 4,6 miliar pengguna media sosial aktif. Dengan jumlah tersebut, internet dan media sosial menjadi tempat berbagai informasi keluar dan masuk.



Gambar 1.1 Survei pengguna internet di Indonesia oleh We Are Social

Sumber: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>

Beberapa media sosial yang sering digunakan adalah Tiktok, Instagram, Twitter, dan Youtube. Media sosial tersebut memberikan penggunanya kebebasan untuk mengunggah dan mengutarakan pendapatnya. Dengan adanya kebebasan tersebut, media sosial menjadi tempat dengan informasi yang tidak memiliki batas. Media sosial menjadi sesuatu yang perlu untuk dimiliki. Penggunaan media sosial menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat. Media sosial menjadi tempat seseorang untuk bercerita dan mengutarakan pendapatnya dengan bebas.

Selain internet yang terus berkembang, media massa juga mengalami perkembangan menjadi media baru. Media baru berarti perangkat teknologi komunikasi yang baru dan dapat mengalami digitalisasi dan ketersediaannya yang luas sebagai sebuah alat komunikasi (McQuail, 2005). Seperti bagaimana beberapa koran memilih untuk pindah dari cetak menjadi digital setelah melihat jumlah pembaca pada platform digital lebih banyak dibandingkan dengan koran cetak.

Salah satu platform media yang merupakan peralihan media lama ke media baru adalah radio yang kini mengalami perkembangan menyesuaikan dengan perkembangan teknologi yang mulai dikenal dengan sebutan sinar atau *podcast*. Saat ini sinar merupakan salah satu platform yang menjadi perhatian publik. Sinar adalah sebuah siaran audio yang dipublikasikan secara daring melalui aplikasi-aplikasi *streaming*, seperti Spotify dan Apple Music.

Sinar menjadi perhatian karena sifatnya yang mudah diakses, bisa diputar kapan saja, dan audiens bisa memilih topik-topik tertentu sesuai dengan keinginan atau minat mereka. Memiliki karakteristik yang sama dengan radio, salah satu karakter terpentingnya ialah menciptakan *theater of mind*. *Theater of mind* menjelaskan bagaimana sebuah suara dapat memberikan imajinasi yang kuat sehingga pendengar mampu menginterpretasikan gambaran atau membayangkan hal yang sedang diulas oleh suara tersebut (Rusdi, 2012, p.92).

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis akan membuat sebuah siniar mengenai pentingnya kesadaran masyarakat akan kesehatan mental. Siniar ini menyajikan cerita dari narasumber mengenai pengalaman mereka selama mengalami gejala-gejala gangguan mental. Cerita tersebut kemudian akan diulas oleh narasumber ahli dari bidang Psikologi. Topik ini menarik karena masih banyak masyarakat yang masih belum memahami pentingnya kesehatan mental bagi tiap individu.

Menurut Bell (1991, p.155), nilai berita merupakan sebuah aspek untuk mengetahui apakah berita tersebut layak untuk diberitakan. Terdapat beberapa nilai berita pada siniar tersebut, salah satunya adalah kedekatan. Pada siniar ini terdapat kedekatan secara psikologis terhadap audiens. Bagi audiens yang juga mengalami hal yang sama dengan narasumber, mereka akan merasakan kedekatan pada siniar ini. Selain itu, siniar ini juga dapat memberikan pengaruh atau dampak pada audiens. Dengan mendengarkan siniar ini, audiens dapat mengetahui apa yang harus mereka lakukan jika mereka mengalami hal yang sama dengan narasumber. Audiens juga bisa mendapatkan keberanian untuk mencari pertolongan profesional atau menceritakannya kepada orang terdekat.

Siniar akan dibuat dengan format wawancara dengan narasumber ahli. Penggunaan format wawancara digunakan untuk mengulas lebih dalam topik yang sedang dibahas bersama narasumber ahli. Format ini juga digunakan untuk memberikan penjelasan lebih detail mengenai topik yang sedang dibahas. Target pendengar siniar ini adalah remaja dan dewasa muda dengan rentang usia 18 hingga 35 tahun. Berdasarkan data dari We Are Social dan Hootsuite (Kemp, 2022), rentang usia tersebut merupakan usia pengguna media sosial terbanyak. Selain itu, pemilihan usia ini juga didasari oleh data dari *Reuters Institute Digital News Report 2019* yang menjelaskan bahwa siniar lebih sering didengarkan dan diakses oleh mereka yang berusia 18 hingga 35 tahun. Selain itu, target pendengar yang ingin penulis gapai adalah orang-orang yang saat ini sedang mengalami gangguan mental dan yang saat ini sudah sembuh.

1.2 Tujuan Karya

Dalam pembuatan karya ini, terdapat beberapa tujuan yang ingin dicapai yaitu,

- Menghasilkan sebuah siniar dengan durasi 60 menit yang terbagi menjadi 2 episode.
- Menghasilkan sebuah siniar yang dapat dipublikasikan melalui aplikasi *streaming*.

1.3 Kegunaan Karya

Beberapa kegunaan yang ingin dicapai melalui dirilisnya karya ini antara lain,

- Sebagai tempat bagi para penyintas untuk menceritakan pengalaman mereka
- Memberikan edukasi bagi para pendengar mengenai kesehatan mental.
- Menjadi referensi untuk karya selanjutnya yang mengambil topik serupa dengan karya ini.