

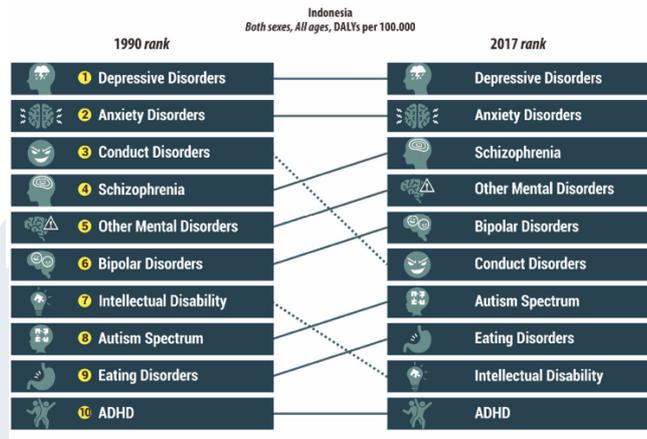
# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan suatu hal penting yang bagi individu untuk dijaga yang sama halnya seperti pada kesehatan fisik yang dapat dirasakan dalam tubuh dari setiap individu. Kesehatan mental dan jiwa menurut undang-undang nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan mental dimana untuk seorang individu yang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial yang dapat memicu tekanan sehingga individu dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi terhadap komunitasnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018, p. 257). Berdasarkan Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalansi gangguan dan kecemasan mental secara emosional di Indonesia yang ditunjukkan adanya gejala depresi pada usia 15 tahun ke atas yang telah mencapai angka sekitar 6,1% atau setara dengan 11 juta penduduk Indonesia. Oleh sebab itu, gangguan kesehatan mental yang memicu pada tekanan yang mengakibatkan depresi akibat mengalami banyak perubahan pada fase baik secara sosial, biologis dan psikologis yang tengah dialami oleh kalangan muda remaja yang pada akhirnya ada yang mengalami *self-harm* hingga bunuh diri. Menurut data yang dilansir dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, gejala gangguan pada mental sendiri yang telah dialami oleh masyarakat Indonesia yang khususnya dari kalangan muda per tahun 2017 yaitu gangguan bipolar, gangguan depresi, gangguan kecemasan, skizofrenia dan gangguan pada mental lainnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019, p.4).

U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A



Gambar 1.1 Jenis-jenis gangguan mental di Indonesia per tahun 2017

Sumber: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019)

Kasus gangguan depresi yang berujung dengan kematian karena bunuh diri sendiri di Indonesia sudah beberapa orang yang mengalaminya. Depresi yang dialami adalah sebagian besar dari mahasiswa yang mengalami banyak tekanan pada masalah nilai akademik yang dilakukan selama masa perkuliahan mereka berlangsung. Hal tersebut disebabkan karena mereka yang berada di lingkungan yang jauh baik sehingga mereka kurangnya dukungan dari orang-orang terdekat seperti keluarga maupun teman terdekatnya.



Gambar 1.2 Kasus Bunuh Diri Akibat Gangguan Depresi

Sumber: Liputan 6 (2022)

Akan tetapi, Indonesia masih darurat terhadap pentingnya untuk *aware* terhadap kesehatan mental yang pada akhirnya menjadi stigma negatif terhadap edukasi maupun bentuk komunikasi secara persuasif yang merupakan suatu hal untuk merujuk yang dapat mempengaruhi pemikiran seseorang terhadap suatu isu sosial terutama yang menyangkut kepada mental dan psikis. Sehingga, mereka masih sangat sungkan untuk bercerita mengenai permasalahan yang dialami oleh mereka saat ini. Berdasarkan kutipan berita artikel yang dilansir dari Kompas menjelaskan bahwa beberapa alasan mereka yang masih sungkan untuk bercerita dan bahkan enggan untuk pergi ke psikolog yaitu terdapat suatu stigma sosial terhadap masalah kejiwaan terhadap perspektif masyarakat Indonesia yang masih saat ini dipandang sebelah mata karena dianggap sebagai aib dan dapat menyimpang norma sosial, kurangnya dukungan dari keluarga maupun orang terdekat sendiri, dan kurangnya pemahaman yang secara mendalam mengenai kesadaran terhadap kesehatan mental sehingga hal ini dapat dikatakan sebagai hal yang sangat tabu. Maka dari itu, seringkali sering disepelekan oleh sebagian banyak orang karena menganggap bahwa penyakit yang datang dari mental tidak dapat terlihat seperti pada penyakit yang dialami secara fisik. Padahal, gangguan pada kesehatan mental sendiri juga dapat merenggut nyawa seseorang yang sama seperti pada penyakit yang dialami secara fisik. (Pranita,2021).

Menurut data yang dilansir dari artikel Ultimaz yang berkolaborasi dengan Student Support UMN mengadakan survei kuisisioner melalui google form kepada dua ratus delapan puluh responden yang merupakan mahasiswa aktif UMN mengenai seberapa tahu adanya peran dari Student Support yaitu layanan konseling mahasiswa UMN yaitu sebesar delapan puluh empat persen alias sekitar dua ratus tiga puluh lima responden mahasiswa dari dua ratus delapan puluh responden. Sedangkan, delapan puluh tujuh persen alias dua ratus empat dari dua ratus tiga puluh lima responden yang mengetahui bahwa Student Support UMN melayani konsultasi konseling untuk mahasiswa. (Anindya et al ,2019, p.22).

Lalu, sebanyak tiga puluh enam persen alias delapan puluh lima responden dari dua ratus tiga puluh lima mahasiswa yang menggunakan jasa konseling dari Student Support UMN untuk berkonsultasi mengenai permasalahan mereka terkait dengan akademik maupun non-akademik dan sembilan puluh delapan responden mahasiswa yang ragu terhadap penggunaan layanan konseling di Student Support jika terjadi permasalahan akademis maupun non-akademis alias sekitar sebelas persenyang pernah melakukan konseling ke Student Support UMN (Anindya et al ,2019, p.23).

Oleh karena itu, penulis mengajak kaum muda khususnya mahasiswa UMN agar menyadari betapa pentingnya mengetahui dan menjaga kesehatan mental melalui program kampanye digital dalam media sosial Instagram dengan menggunakan fitur format Instagram feed, story dan reels yang berisikan mengenai konten informatif, interaktif, hiburan dan lainnya berupa promosi aktivasi dua sub konten #SkripsimuGimana melalui Instagram Reels dan sub konten Curhat Disini yaitu khusus konten untuk bercerita secara anonim. Kampanye ini yang nantinya akan bekerjasama bersama Student Support UMN sebagai *partner* penasehat terkait dengan konten tertentu. Kampanye ini bertajukan Will I Get Better mengenai pesan yang mengandung *call to action* terhadap kesehatan mental untuk kalangan mahasiswa yang saat sedang mengalami kesedihan dan berujung depresi akibat masalah pribadi dan akademik selama perkuliahannya.

U M N  
U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A

## 1.2 Tujuan Karya

Tujuan dibuatnya karya dalam bentuk komunikasi ini yaitu:

1. Untuk menyuarakan betapa pentingnya memperhatikan kesehatan mental kepada mahasiswa UMN melalui pesan semangat dan motivasi.
2. Untuk membantu dalam menyuarakan *Sustainable Development Goals* Nomor 3 yaitu kehidupan sehat dan sejahtera.
3. Untuk memecahkan stigma negatif terhadap isu kesehatan mental melalui komunikasi secara persuasif.

## 1.3 Kegunaan Karya

Kegunaan dibuatnya karya dalam bentuk komunikasi ini yaitu:

1. Hasil karya ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa UMN untuk memperhatikan kesehatan mental terhadap apa yang dilakukannya sehari-hari.
2. Hasil karya ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa untuk menciptakan kehidupan sehat secara rohani, fisik dan mental serta sejahtera.
3. Hasil karya ini diharapkan dapat membantu mengenai motivasi agar dapat menjalankan hidup yang lebih baik ketika selama pada masa perkuliahan berlangsung.