

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Manusia sebagai individu melalui berbagai tahap perkembangan sepanjang hidup, dari bayi hingga lanjut usia. Menurut Anshory setiap tahap memiliki karakteristik dan tugas unik dalam proses eksplorasi diri terhadap lingkungan. Selain mengalami perubahan fisik, perkembangan mental dan karakter juga terjadi seiring dengan evolusi sistem nilai dalam diri individu (Alfiesyahrianta Habibie, 2019). Namun, jika individu memilih untuk mengalah dan menyerah pada tekanan yang berat, hal ini dapat menyebabkan stres dan depresi yang berdampak negatif pada kehidupan mereka. Oleh karena itu, ini menjadi perhatian penting terkait kesehatan mental individu.

Kesehatan mental atau psikis adalah suatu keadaan dimana individu dapat berkembang secara nyata, intelektual, mendalam dan sosial sehingga individu tersebut mengetahui kemampuannya sendiri, dapat beradaptasi dengan tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan dapat berkontribusi untuk daerahnya. Ini juga menyiratkan bahwa kesejahteraan emosional mempengaruhi fisik seseorang dan juga akan mengganggu efisiensi. Kesehatan psikologis sangat penting untuk membantu efisiensi dan sifat kesejahteraan yang sebenarnya. Masalah mental atau mental bisa dialami oleh siapa saja. Berdasarkan data dari sehatnegrikukemenkes.go.id Informasi Riskesdas 2018 menunjukkan maraknya gangguan jiwa yang ditandai dengan efek samping keputusan dan ketegangan dalam waktu yang sangat lama 15 tahun dan lebih dari 6,1% dari total penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang (widyawati, 2019).

Indonesia diprediksi akan menjadi negara maju pada tahun 2045, salah satunya berkat bonus demografi yang terjadi dalam beberapa dekade mendatang. Bonus demografi ini mengacu pada situasi di mana populasi usia produktif (15–64 tahun) lebih besar dibandingkan populasi nonproduktif (65 tahun ke atas), dengan proporsi usia produktif mencapai lebih dari 60% dari total penduduk. Dalam konteks ini, generasi muda memiliki tanggung jawab besar untuk mempersiapkan bangsa menghadapi masa depan. Dengan kreativitas, semangat, dan tekad mereka, pemuda dapat berperan sebagai pendorong utama dalam berbagai sektor, seperti ekonomi, pendidikan, sosial, dan politik, guna mewujudkan visi Indonesia Emas 2045 (Pandjaitan, 2024) .

Sebuah studi tentang kecemasan sosial yang dilakukan di tujuh negara menemukan bahwa 22,9% remaja di Indonesia mengalami kecemasan sosial. Fenomena kecemasan sosial bukan hanya terbatas pada konteks global, tetapi juga memiliki dampak signifikan di Indonesia (Ungar M & Jefferies P , 2020). Temuan ini menyoroti pentingnya memahami dan menangani isu kesehatan mental, terutama dalam era dimana interaksi sosial seringkali dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal seperti media sosial dan lingkungan sekitarnya. Hampir seluruh orang menggunakan media sosial sebagai alat utama untuk berkomunikasi dengan teman, keluarga, dan bahkan orang asing. Meskipun media sosial dapat menjadi sarana interaksi yang positif, penggunaan yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, seperti menyebabkan kecemasan sosial dan lainnya.

Kesehatan mental memegang peranan yang sangat penting dalam membentuk kualitas generasi penerus bangsa, terutama bagi Generasi Z yang akan menjadi motor penggerak dalam menghadapi tantangan menuju Indonesia Emas 2045. Dalam konteks bonus demografi yang diprediksi akan membawa Indonesia menjadi negara maju pada 2045, Generasi Z diharapkan dapat berperan aktif dalam berbagai sektor seperti ekonomi,

pendidikan, sosial, dan politik. Namun, berdasarkan data Riskesdas 2018, gangguan kesehatan mental, yang sering ditandai dengan gejala seperti keputusasaan dan ketegangan berkepanjangan, dialami oleh lebih dari 6,1% dari total penduduk Indonesia, yang setara dengan sekitar 11 juta orang. Kondisi ini tentunya menjadi tantangan besar, mengingat kesehatan mental yang buruk dapat mempengaruhi produktivitas, kemampuan beradaptasi dengan tekanan, dan kualitas kontribusi yang dapat diberikan individu kepada masyarakat. Oleh karena itu, untuk mewujudkan Indonesia Emas 2045, sangat penting bagi Generasi Z untuk tidak hanya meningkatkan kapasitas intelektual dan keterampilan, tetapi juga menjaga kesehatan mental mereka agar dapat menghadapi tantangan dengan lebih efisien dan berkontribusi secara optimal dalam pembangunan bangsa (pandjaitan, 2024).

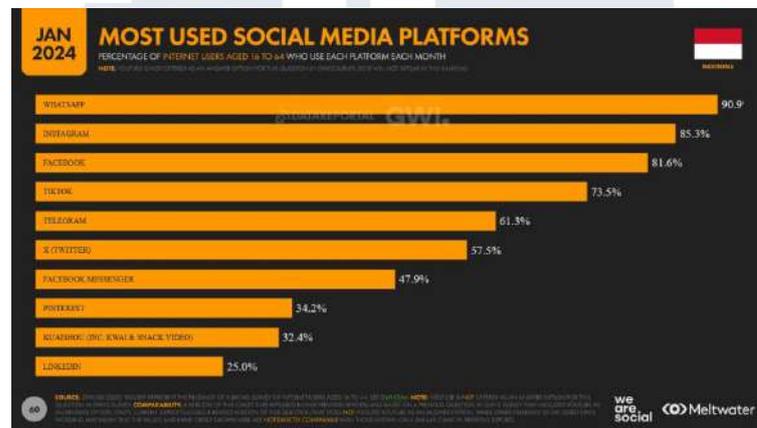
Berdasarkan data tren pengguna internet dan media sosial di Indonesia tahun 2024 dari We Are Social dan Hootsuite (2024) mencatat dari total populasi di dunia jumlah pengguna internet telah mencapai sekitar 8,08 Milyar (naik 74 juta jiwa atau 0,9.% dari tahun 2023) dan yang aktif dalam media sosial sebanyak 5,04 milyar. Sedangkan pengguna internet di Indonesia mencapai 276,4 juta orang dan aktif media sosial sebanyak 167 juta orang.



Gambar 1. 1Data Pengguna Media Sosial di Indonesia Tahun 2024

Sumber: We Are Social dan Hootsuite (2024)

WhatsApp dan Instagram memiliki jumlah pengguna aktif tertinggi, yaitu 90,9% dan 85,3%. Instagram tidak hanya populer di kalangan individu, tetapi juga digunakan oleh perusahaan dan organisasi untuk berkomunikasi dengan publik (Ma'arif & Permasi, 2023). Melalui fitur seperti *post*, *stories*, dan iklan, Instagram menjadi saluran efektif dalam strategi pemasaran digital, memungkinkan perusahaan membangun hubungan langsung dengan audiens dan menyampaikan informasi secara personal. Fenomena ini menegaskan peran penting media sosial dalam komunikasi dan pemasaran masa kini.

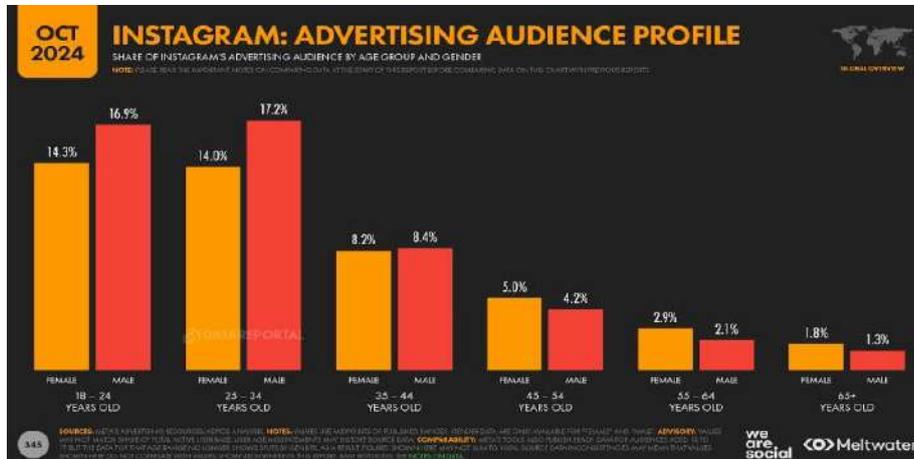


Gambar 1. 2Data Media Sosial dengan Pengguna Terbanyak Tahun 2024

Sumber: We Are Social dan Hootsuite (2024)

Profil demografis pengguna Instagram didominasi oleh individu berusia antara 25 hingga 34 tahun, dengan prevalensi pengguna pria yang lebih tinggi. Hochschild & Machung (2021) menyatakan bahwa perubahan dalam peran sosial dan ekonomi, seperti beralih dari kehidupan mahasiswa ke dunia kerja atau pernikahan, turut berkontribusi pada meningkatnya beban mental di usia ini. Pada usia 25-34 tahun, individu sering kali merasa terjebak dalam perbandingan sosial yang intens, baik di dunia nyata maupun di media sosial, yang dapat memicu perasaan cemas, depresi, dan perasaan tidak puas terhadap pencapaian hidup mereka. Oleh karena itu, kelompok usia ini membutuhkan perhatian khusus terkait

kesehatan mental, termasuk melalui intervensi berbasis digital yang dapat memberikan dukungan psikologis dan edukasi secara lebih mudah dijangkau.



Gambar 1. 3 Data Demografi Pengguna Instagram Tahun 2024

Sumber: We Are Social dan Hootsuite (2024)

Salah satu contoh kegiatan digital yang dilakukan melalui media sosial adalah kampanye sosial digital yang dapat didefinisikan sebagai serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh individu atau kelompok untuk mengkomunikasikan pesan-pesan yang berkaitan dengan isu-isu sosial yang ada di masyarakat. Dalam pelaksanaannya, kampanye ini melibatkan berbagai tindakan strategis yang dirancang untuk menarik perhatian dan meningkatkan kesadaran publik. Berbeda dengan kampanye komersial yang bertujuan untuk menghasilkan keuntungan finansial, kampanye sosial bersifat non-komersial dan memiliki tujuan yang lebih mulia, yaitu untuk mendorong perubahan positif dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Dengan kata lain, kampanye sosial berupaya mengedukasi masyarakat dan menginspirasi mereka untuk berpartisipasi dalam solusi terhadap masalah sosial yang ada. Oleh karena itu, kampanye sosial sering dianggap sebagai upaya untuk "menjual" ide kepada masyarakat. Contoh dari kampanye sosial yang umum dilakukan mencakup kampanye anti-merokok, pengelolaan sampah dengan baik, dan lainnya.

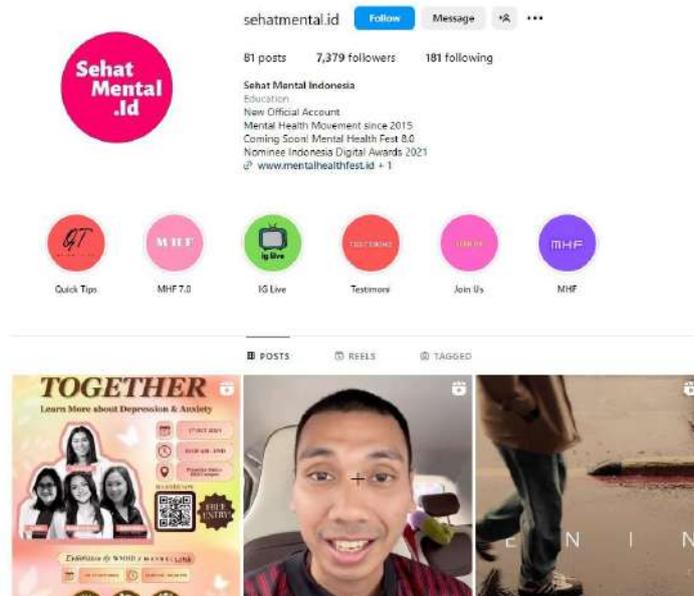
Jenis kampanye dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan fungsinya: kampanye yang berfokus pada produk, kampanye yang berfokus pada kandidat, dan kampanye yang berfokus pada ideologi (Charles U. Larson., 2018). Dalam laporan tugas akhir ini, penulis memilih untuk menggunakan jenis kampanye yang berfokus pada ideologi. Kampanye ini memiliki tujuan khusus dan bertujuan akhir untuk menciptakan perubahan sosial. Kampanye ini sering disebut sebagai *social change campaigns*, yang berfokus pada mengatasi masalah sosial dengan mengubah sikap dan perilaku masyarakat.

Kampanye digital melalui media sosial merupakan metode yang paling efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang berbagai isu. Hal ini dilakukan dengan memberikan informasi mengenai situasi terkini dan menyebarkan pesan-pesan, karena media sosial menawarkan platform untuk membuat konten, mengemukakan sudut pandang, dan menyampaikan opini yang dapat dengan mudah dibagikan kepada orang lain. Selain itu, adanya hubungan dan koneksi antar individu memungkinkan proses komunikasi dan pertukaran informasi menjadi lebih sederhana (Meladia et al., 2017).

Pelaksanaan kampanye digital biasanya melibatkan penggunaan tagar. Tagar ini berfungsi untuk menghubungkan dan mengelompokkan konten atau informasi yang serupa, sehingga memudahkan pengguna dalam mencari kembali informasi tersebut. Seperti dijelaskan oleh Highfield dan Leaver, "*a hashtag provides links to the same topic of interest and is used to retrieve and classify images*" yang berarti "sebuah tagar menyediakan tautan ke topik yang sama dan digunakan untuk mengelompokkan serta menemukan kembali gambar." Dengan kata lain, tagar membantu dalam mengorganisir konten sehingga lebih mudah diakses Tim Highfield & Tama Leaver (2018).

Sehat Mental Indonesia dengan akun Instagramnya *@sehatmental.id* adalah sebuah gerakan sosial yang dibentuk dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat Indonesia terhadap pentingnya kesehatan mental. Platform ini menggunakan media sosial, terutama Instagram, sebagai sarana untuk menyampaikan informasi tentang kesehatan mental dengan cara yang fun dan edukatif. Gerakan ini juga berfokus pada upaya menghapus stigma yang melekat pada individu yang mengalami gangguan kesehatan mental. Sehat Mental Indonesia pertama kali didirikan pada tahun 2015 di Jakarta oleh Ade Binarko dan dr. Rama Giovani, Sp.KJ, yang baru saja menyelesaikan pendidikan spesialis Kedokteran Jiwa di Universitas Padjadjaran, Bandung. Dengan misi untuk memberikan edukasi dan layanan gratis terkait kesehatan mental, gerakan ini dimulai dengan menggelar aktivitas sosial di Kuningan City Mall dan beberapa mal di Jakarta, menawarkan pelayanan Free Mental Check Up kepada masyarakat.

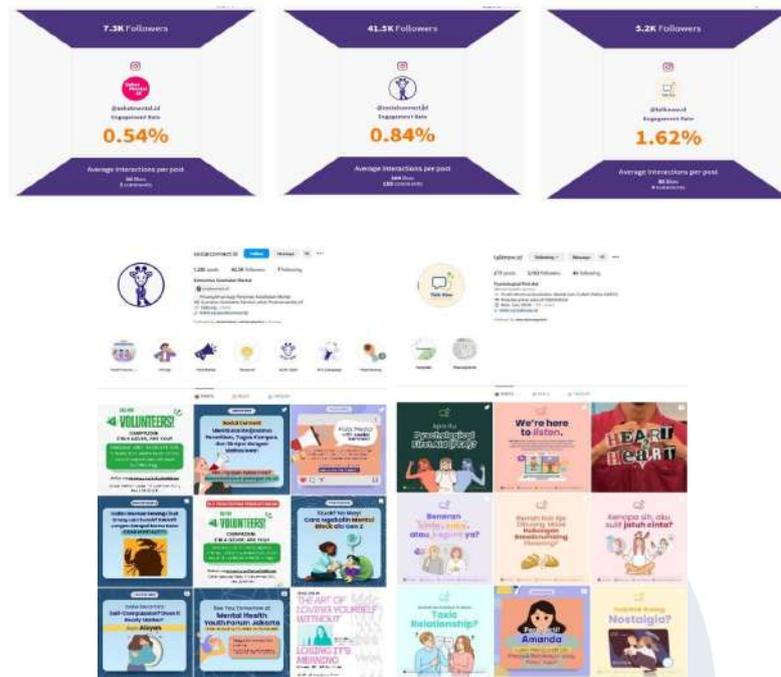
Pada tahun 2016, Sehat Mental Indonesia mencatatkan sejarah penting dengan menyelenggarakan acara Mental Health Fest 1.0 di Kuningan City Mall, Jakarta, yang dihadiri oleh lebih dari 200 pengunjung. Acara ini menjadi salah satu upaya pertama di Indonesia untuk menyebarkan literasi tentang kesehatan mental di tengah minimnya informasi mengenai topik tersebut pada waktu itu. Sejak saat itu, Sehat Mental Indonesia terus berkembang dengan melibatkan para ahli dan praktisi kesehatan mental. Pada tahun 2017, Dr. Vivid F. Argarini dan Shelomita, S.Psi, bergabung dan turut berperan dalam memperluas jangkauan gerakan ini melalui penyelenggaraan Mental Health Fest 2.0 dan berbagai event lainnya di Indonesia. Gerakan ini terus berusaha untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental serta menciptakan ruang aman bagi mereka yang membutuhkan dukungan psikologis.



Gambar 1. 4 Akun Instagram Sehat Mental Indonesia @sehatmental.id

Sumber: Instagram Sehat Mental Indonesia (2024)

Media sosial Instagram @sehatmental.id jarang sekali melakukan kampanye secara digital. Akun Instagram Sehat Mental Indonesia hanya difokuskan untuk mengunggah konten *event* kesehatan mental, perayaan hari raya dan postingan terkait kesehatan mental secara general sehingga membuat komunikasi antara perusahaan dengan audiens hanya terbatas satu arah saja. Hal ini tentu sangat berpengaruh pada *awareness* terhadap akun @sehatmental.id dan *engagement* pada audiens sehingga tujuan dari Sehat Mental Indonesia tidak dapat tercapai dan terukur dengan baik. Setelah penulis membandingkan akun @sehatmental.id dengan akun Instagram lainnya yang bergerak pada bidang yang sama seperti @socialconnect dan @talknow.id masih tidak unggul dari segi *average engagement nya* saat dilakukan pengukuran dengan kalkulator *engagement*



Gambar 1. 5 Analisis kompetitor pada bidang kesehatan mental

1.2 Tujuan Karya

Adapun tujuan karya ini adalah untuk meningkatkan awareness audiens terhadap kesehatan mental terutama dalam mengenali diri sendiri serta membantu meningkatkan engagement akun Instagram @sehatmental.id lewat kampanye digital yang sudah dirancang.

1.3 Kegunaan Karya

1.3.1 Kegunaan Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan serta kontribusi pemikiran dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan komunikasi. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi yang berguna bagi peneliti di masa mendatang, khususnya yang berkaitan dengan penerapan strategi komunikasi dalam pelaksanaan kampanye sosial di platform digital. Dengan demikian, penelitian ini berpotensi memperkaya wawasan dan praktik dalam bidang komunikasi serta meningkatkan efektivitas kampanye sosial di era digital.

1.3.2 Kegunaan Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang komprehensif kepada komunitas tentang strategi komunikasi yang efektif

dalam pelaksanaan kampanye sosial di media digital. Dengan perencanaan komunikasi yang matang dan terstruktur, kampanye ini diharapkan mampu memberikan informasi dan edukasi yang bermanfaat, serta memberikan dukungan moral kepada anggota komunitas. Selain itu, diharapkan dapat mempersuasi audiens sasaran untuk mengambil tindakan yang diinginkan, menciptakan perubahan positif, dan mendorong pengembangan diri di dalam lingkungan masyarakat.

Melalui pendekatan ini, diharapkan tujuan komunitas dapat tercapai dengan lebih efektif. Penelitian ini juga bertujuan untuk menjadi sumber rekomendasi yang berharga bagi Sehat Mental Indonesia dalam merancang dan melaksanakan program kampanye sosial di masa depan, sehingga mereka dapat terus meningkatkan dampak positif yang dihasilkan melalui kegiatan mereka. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan teoritis, tetapi praktis yang dapat diterapkan dalam konteks nyata.

1.3.3 Kegunaan Sosial

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih terhadap perkembangan sosial masyarakat, mengingat relevansi kesehatan mental dalam kehidupan saat ini. Hasil analisis strategi ini bisa dimanfaatkan oleh komunitas yang berfokus pada kesehatan mental untuk menyampaikan informasi dan edukasi yang efektif. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bahwa kesehatan mental adalah aspek yang penting dan tidak boleh diabaikan. Dengan demikian, diharapkan interaksi sosial dalam masyarakat dapat mendorong perubahan positif dan meningkatkan kesejahteraan sosial secara keseluruhan.