

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kesehatan mental adalah merujuk pada kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Kesehatan mental ini mencakup bagaimana seseorang merasakan, berpikir, dan berperilaku sehari-hari. Kesehatan mental yang baik tidak berarti bebas dari gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan seseorang untuk mengatasi stres, mempertahankan hubungan yang sehat, serta merasa baik tentang diri mereka sendiri. Dalam buku *Mental Hygiene*, Kesehatan mental berkaitan dengan beberapa hal. Pertama, bagaimana seseorang memikirkan, merasakan dan menjalani keseharian dalam kehidupan; Kedua, bagaimana seseorang memandang diri sendiri dan orang lain; dan Ketiga, bagaimana seseorang mengevaluasi berbagai alternatif solusi dan bagaimana mengambil keputusan terhadap keadaan yang dihadapi (Yusuf 2011).

Menurut Daradjat, kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsifungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif (Daradjat 1988). Selanjutnya ia menekankan bahwa kesehatan mental adalah kondisi dimana individu terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala penyakit jiwa (*psychose*). Kesehatan mental yang buruk dapat memengaruhi kehidupan seseorang secara signifikan, mempengaruhi kinerja di tempat kerja, hubungan pribadi, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Penting untuk merawat kesehatan mental dengan cara yang sama seperti merawat kesehatan fisik. Ini bisa melibatkan menjaga pola makan yang sehat, berolahraga secara teratur, tidur yang cukup, dan mencari bantuan profesional jika diperlukan.

Kesehatan mental ini memiliki peran penting bagi kehidupan kita semua. Pentingnya Kesehatan mental yang pertama adalah kualitas hidup yang meningkat, dengan memiliki Kesehatan mental yang baik dapat memberikan seseorang

kemampuan untuk menikmati hidup dengan lebih baik. Mereka lebih mampu menangani stress, menikmati hubungan yang sehat, dan merasa puas dengan diri mereka sendiri. Yang kedua, kinerja yang lebih baik, dengan terdapatnya Kesehatan mental yang lebih baik dapat membantu seseorang dalam membangun dan memelihara hubungan yang sehat dengan orang lain. Mereka lebih mampu untuk berkomunikasi dengan efektif, menyelesaikan konflik, dan memberikan dukungan emosional kepada orang-orang terdekat. Yang ketiga hubungan yang lebih baik, dengan Kesehatan mental yang baik dapat membantu seseorang dalam membangun serta memelihara hubungan yang sehat dengan orang lain. Mereka lebih mampu untuk berkomunikasi dengan efektif, menyelesaikan konflik, dan memberikan dukungan emosional kepada orang-orang terdekat.

Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian terhadap kesehatan mental semakin meningkat, terutama di kalangan Generasi Z. Kelompok ini dikenal sebagai generasi yang sangat terhubung dengan teknologi dan media sosial, yang dapat memengaruhi cara mereka merasakan dan mengelola stres, serta mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental yang mereka hadapi. Meskipun Gen Z merupakan kelompok muda yang memiliki tingkat pendidikan tinggi, mereka juga lebih rentan terhadap gangguan mental akibat pengaruh aktivitas di internet dan media sosial (Bakar & Usmar, 2022). Mengakses layanan psikologis merupakan langkah penting untuk menjaga kesehatan mental dan emosional. Baik bagi mereka yang mengalami gangguan mental serius maupun bagi mereka yang hanya merasa memerlukan dukungan tambahan, layanan psikologis menawarkan berbagai manfaat, termasuk pencegahan, dukungan emosional, peningkatan kualitas hidup, serta manfaat bagi kesehatan fisik.

Data tahun 2022 menunjukkan bahwa Generasi Z adalah kelompok yang paling banyak melaporkan masalah kesehatan mental dibandingkan generasi sebelumnya. Survei yang dilakukan melalui aplikasi Jakpat mengungkapkan bahwa 59,1% responden dari Generasi Z merasa mengalami gangguan kesehatan mental. Selain itu, 24,4% responden telah berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater,

sementara 75,6% lainnya mengaku belum pernah mendapatkan bantuan dari profesional kesehatan mental (DataIndonesia.Id 2023).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kemenkes tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional di usia lebih dari 15 tahun adalah 11,6%. Angka ini paling tinggi di tingkat propinsi di Jawa Barat, yaitu 20%, dan Papua Barat, yaitu 13,2%. Di Jawa Timur, hanya 0,9% penduduknya yang mengalami gangguan jiwa berat. Data Riskesdas tahun 2013 dan 2018 menunjukkan prevalensi gangguan jiwa berat di Indonesia masing-masing adalah 1,7% dan 7,0%. Prevalensi paling tinggi di tahun 2013 terdapat di provinsi Aceh dan DIY, yaitu 2,7%, sementara yang paling rendah terdapat di Kalimantan Barat, yaitu 0,7%. Pada tahun 2018, prevalensi paling tinggi ditemukan di provinsi Bali sebesar 11%, sedangkan yang terendah terdapat di Kepulauan Riau, yaitu 3%.

Selanjutnya, dilansir melalui *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (2022), sebanyak 34,9% remaja menghadapi masalah mental dan 5,5% remaja mengalami gangguan mental. Namun, hanya 2,6% yang mengakses layanan konseling. Jelas bahwa jumlah penyedia layanan kesehatan mental di Indonesia masih terbatas, terutama di Kota Sorong. Sebagian besar masyarakat cenderung menyebut orang dengan gangguan jiwa sebagai “Orang Gila,” yang sering kali menyebabkan perlakuan buruk terhadap mereka. Stigma negatif terhadap orang yang mengalami gangguan mental sudah menjadi hal umum dalam masyarakat (Sari, 2022).

Sekitar 59,1% Gen Z di Indonesia melaporkan mengalami gangguan kesehatan mental, lebih tinggi dibandingkan generasi lain. Gangguan kecemasan adalah salah satu kondisi yang paling umum, dengan tingkat prevalensi sebesar 3,7% di kalangan remaja (DataIndonesia.id, 2023). Tingkat depresi pada Gen Z mencapai 2%, yang merupakan angka tertinggi dibandingkan kelompok usia lain. Sayangnya, hanya 10% dari mereka yang mengalami depresi mencari bantuan profesional (Goodstats, 2024). Meskipun semakin banyak inisiatif pemerintah dalam menyediakan layanan kesehatan mental, hanya 2,6% remaja yang memanfaatkan layanan ini. Edukasi dini dianggap sebagai langkah krusial, karena

lebih dari 53% responden mendukung integrasi pendidikan kesehatan mental dalam kurikulum sekolah (Goodstats, 2024).

Pemahaman dan pengetahuan seseorang mengenai konsep kesehatan mental termasuk cara mengenali gejala gangguan kesehatan mental, menemukan sumber bantuan, dan memahami pentingnya perawatan kesehatan mental dikenal sebagai literasi kesehatan mental. Literasi ini sangat penting untuk mengubah sikap dan perilaku individu terhadap kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental yang baik dapat mendorong individu untuk mencari bantuan ketika menghadapi masalah psikologis (Syafitri dan Kusumaningsih, 2021).

Namun, literasi kesehatan mental masih tergolong baru di kota-kota seperti Sorong. Generasi Z mungkin mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi gejala kesehatan mental dan mencari bantuan yang tepat akibat kurangnya informasi dan pendidikan mengenai topik ini. Meskipun tingkat gangguan psikologis tinggi, seharusnya diikuti dengan peningkatan pencarian bantuan psikologis. Namun, kenyataannya, penggunaan layanan psikologis masih rendah (Indasah & Ningrum, 2023).

Beberapa penelitian mengenai literasi kesehatan mental dan upaya pencarian bantuan di Indonesia telah dilakukan sebelumnya. Rafal dkk (2018) menemukan bahwa beberapa faktor yang memengaruhi keinginan individu untuk mencari bantuan meliputi literasi kesehatan mental yang rendah, pengetahuan yang kurang, serta kepercayaan diri yang rendah akibat sikap negatif terhadap kesehatan mental dan stigma terhadap pencari bantuan. Faktor-faktor ini dapat mengurangi intensitas pencarian bantuan psikologis profesional. Namun, penelitian oleh Lumaksono (2021) menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik tidak berkontribusi secara signifikan terhadap sikap remaja dalam mencari bantuan psikologis profesional.

Untuk itu gen z harus memahami apa itu pentingnya Kesehatan mental bagi diri mereka masing-masing. Terdapat beberapa cara agar masyarakat dapat

memahami apa itu Kesehatan mental, dengan cara mengikuti seminar tentang Kesehatan mental, atau membaca tentang Kesehatan mental. Salah satunya, agar gen z mudah membaca dan memahami tentang Kesehatan mental, dapat melalui *Digital Campaign*. *Digital campaign* adalah serangkaian upaya pemasaran atau promosi yang dilakukan secara online atau melalui platform digital untuk mencapai tujuan tertentu. Kampanye digital dapat melibatkan berbagai strategi dan teknik, termasuk konten digital, iklan online, media sosial, email marketing, dan lain-lain. Tujuan dari *digital campaign* dapat bervariasi, mulai dari meningkatkan kesadaran merek, meningkatkan penjualan produk atau layanan, memperluas jangkauan audiens, hingga mempromosikan pesan tertentu atau menyuarakan isu-isu sosial.

Digital campaign memberikan fleksibilitas dan aksesibilitas yang tinggi bagi para pemasar untuk mencapai audiens secara efektif dan efisien. Dengan memanfaatkan teknologi dan *platform digital* yang ada, sebuah *digital campaign* dapat mencapai target pasar yang lebih luas, berinteraksi secara langsung dengan audiens, dan mengukur kinerja kampanye secara lebih akurat. Dengan adanya *digital campaign* ini mampu membantu gen z untuk mengetahui pentingnya Kesehatan Mental.

Instagram merupakan platform media sosial yang paling banyak digunakan oleh Generasi Z di Indonesia. Berdasarkan beberapa survei terbaru, data menunjukkan bahwa Instagram menjadi pilihan utama bagi pengguna berusia 11 hingga 26 tahun, dengan lebih dari 91% responden mengaku mengaksesnya secara rutin (DataIndonesia.id, 2023). Pada awal tahun 2024, sekitar 51,9% Gen Z di Indonesia melaporkan bahwa mereka sering menggunakan Instagram, menjadikannya sebagai salah satu media sosial terpopuler di kalangan mereka (Databoks, 2024).

Isu kesehatan mental di Indonesia pada saat ini sudah banyak dilihat dari data-data diatas. Terdapat banyak cara untuk menangani kasus kesehatan mental salah satunya berkonsultasi kepada konsultan-konsultan yang sudah professional. Pada saat ini di Indonesia sudah memiliki banyak perusahaan yang membuka perusahaan konsultasi, salah satunya PT Citra Kreasi Independen.

PT Citra Kreasi Independen yang biasa disebut sebagai Perusahaan Konsultasi Titik Temu menyediakan platform daring yang menghubungkan klien dengan konsultan profesional dalam berbagai bidang. Titik Temu menyediakan kesempatan bagi klien untuk menemukan solusi terbaik melalui kolaborasi dengan para konsultan yang berpengalaman titik temu membantu klien meneukan solusi yang tepat untuk setiap tantangan yang mereka hadapi. Titik Temu memiliki beberapa bidang konsultan yaitu bisnis, karis, psikolgi, keuangan, hukum, dan pajak. Visi dari Perusahaan Konsultasi Titik Temu yaitu, Untuk mempertemukan secara mudah dengan para ahli dan para generasi muda untuk berkonsultasi, saling berbagi pengalaman, bahkan mengerjakan proyek bersama agar menjadi generasi produktif yang solutif. Titik Temu sebagai perusahaan konsultasi *video-call online* pertama yang bergerak di bidang bisnis, psikologi, karir dan keuangan. Misi dari Titik Temu sendiri adalah Memberikan dampak positif bagi khususnya bagi para pebisnis, profesional dan generasi muda dari segala profesi.

Dalam permasalahan kesehatan mental perusahaan Konsultasi Titik Temu termasuk dalam bidang psikologi. Konsultasi Titik Temu mendapatkan banyak klien Generasi Z pada bidang psikologi mengenai kesehatan mental para klien. Oleh karena itu menurut CEO Titik Temu masih banyak Generasi Z yang belum memiliki literasi tentang kesehatan mental.

Generasi Z memiliki minimnya literasi kesehatan mental karena Generasi Z tumbuh dengan akses internet yang luas, tetapi belum semua mampu menyaring informasi yang valid, literasi digital atau media sering tidak menjadi bagian dari kurikulum Pendidikan formal, banyak yang mengandalkan media sosial sebagai informasi utam tanpa verifikasi lebih lanjut, dan budaya instan terkadang mengurangi kebiasaan untuk berpikir kritis mendalami suatu isu.

Revelansi dari tugas akhir ini muncul ketika CEO Titik Temu mengatakan Generasi Z masih banyak yang belum memiliki literasi tentang kesehatan mental. Maka dari itu, tugas akhir ini bertujuan untuk memahami lebih dalam tentang kesehatan mental, serta strategi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan Generasi Z. Tugas akhri ini dimulai dengan melalui pendekatan yang

komprehensif, termasuk analisis literatur, dan edukasi untuk menginformasikan Generasi Z tentang kesehatan mental. Disamping itu, tugas akhir ini juga mampu mendorong masyarakat mengetahui adanya Perusahaan Konsultasi Titik Temu.

1.2 Tujuan Karya

Terdapat beberapa tujuan dari karya *digital campaign* “Mind Your Mental Health” pada praktis mencakup sejumlah nilai tambah yang berhubungan dengan manfaat kontribusinya bagi aktivitas di bidang industri komunikasi strategis, yaitu sebagai berikut :

1. Meningkatkan kesadaran tentang Kesehatan mental
Membantu Generasi Z memahami pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian dari kesejahteraan secara keseluruhan. Serta Mengurangi stigma yang masih melekat pada isu-isu kesehatan mental di masyarakat.
2. Menyediakan informasi dan edukasi
Memberikan pengetahuan tentang kesehatan mental, termasuk cara mengenali gejala, mengelola emosi, dan mencari bantuan profesional.
3. Meningkatkan *brand awarness* Perusahaan Konsultasi Titik Temu
Membuat lebih banyak orang mengenal perusahaan Konsultasi Titik Temu sebagai perusahaan konsultasi yang kredibel di bidang psikologi, karier, dan layanan konsultaasi lainnya.

1.3 Kegunaan Karya

Dalam pembuatan kampanye Mind Your Mental Health, penulis berharap dengan adanya kampanye ini memberikan dampak pada kegunaan praktis, dan kegunaan akademis.

1. Kegunaan Praktis

Pelaksanaan kampanye *Mind Your Mental Health* dalam kegunaan praktis bertujuan untuk memberikan solusi sebagai literasi tentang kesehatan mental pada kalangan generasi z yang masih minim pengetahuannya tentang edukasi kesehatan mental pada platform Instagram.

2. Kegunaan Akademis

Hasil karya kampanye ini secara akademis, kampanye *Mind Your Mental Health* berguna untuk menambah wawasan baru di bidang ilmu komunikasi, terutama dalam memperdalam konsep *digital campaign strategy*. Diharapkan juga untuk dapat membantu praktisi komunikasi untuk pembelajaran mengenai pentingnya media sosial dan *platform* digital sebagai meningkatkan literasi dan *brand awareness* melalui sebuah kampanye digital dan pengelolaan konten dalam media sosial .

3. Kegunaan Sosial

Kegunaan sosial dari karya ini adalah untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental. Dengan menyediakan konten digital yang informatif dan menarik, serta merancang strategi digital yang mampu meningkatkan literasi gen z. kegunaan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang lebih tentang pentingnya mengetahui edukasi mengenai kesehatan mental.

