

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan hal yang penting bagi setiap individu untuk diperhatikan dan dijaga, baik kesehatan fisik, psikis, maupun sosial untuk mencapai kondisi yang seimbang (Fakhriyani, 2022). Kesehatan mental menjadi salah satu masalah kesehatan yang paling disorot oleh banyak orang di belahan dunia. Dari hasil riset Ipos Global yang bertajuk *Health Service Monitor 2023*, sebanyak 44% responden dari 31 negara di dunia menilai kesehatan mental menjadi masalah yang paling dikhawatirkan (Santika, 2023). Karena memiliki kesehatan mental yang baik, kita akan lebih sanggup terhubung, berfungsi, mampu mengatasi dan berkembang. Menurut Daradjat, kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud dari fungsi-fungsi jiwa, kemampuan mengatasi masalah yang dihadapi, mampu untuk merasakan kebahagiaan dan kemampuan positif dalam dirinya. Kesehatan mental bukan hanya tentang gangguan kejiwaan dalam diri seseorang, melainkan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri untuk mengatasi kesulitan dan permasalahan yang dihadapi (dalam Fakhriyani, 2022). Hal ini juga dapat berpengaruh terhadap fisik seseorang dan dapat mengganggu produktivitas.

Isu mengenai kesehatan mental sekarang banyak dibahas dapat dilihat dari pemberitaan diskusi yang terjadi di beberapa media sosial. Namun, masyarakat Indonesia belum sepenuhnya paham akan kesehatan mental karena kebanyakan masyarakat hanya memprioritaskan kesehatan fisik saja, pada kenyataannya kesehatan mental dan fisik selalu beriringan untuk mencapai keseimbangan hidup setiap individu manusia. Dalam hasil survei Populix menunjukkan 52% masyarakat Indonesia punya gejala gangguan kesehatan mental, tetapi hanya 9% mencari bantu kepada professional sedangkan 73% masyarakat memilih untuk beribadah dan mendekatkan diri pada Tuhan dan 55% mencukupi jam istirahatnya dan tidur (Annur, 2022). Menurut hasil wawancara dengan psikolog Qurrota Ayuni F. M.Psi., hal itu bisa saja dilakukan tetapi harus tetap didampingi oleh orang sekitar atau professional karena bisa tidak maksimal nantinya.

Masyarakat yang kurang paham akan menyikapi kesehatan mental cenderung memberikan stigma buruk terhadap orang yang memiliki gangguan mental yaitu dengan mencela dan menganggap itu sebuah aib. Dampak dari stigma buruk tersebut bisa membuat pengidap gangguan mental membatasi diri dari lingkungan sekitar. Wirda mengatakan

bahwa stigma ini dapat menghalangi proses penerimaan seseorang yang memiliki gangguan mental, padahal dalam proses pemulihan, penerimaan menjadi langkah awal yang besar (Khansa, 2022).

Kesehatan mental diterapkan di setiap unit kehidupan sosial misalnya lingkungan keluarga, sekolah, serta lingkungan sosial pada umumnya. Ruang lingkup dapat seseorang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Dari hasil survei Populix 2022, menunjukkan bahwa 52% masyarakat Indonesia merasa dirinya memiliki masalah kesehatan mental. Mayoritas atau 59% responden mengatakan bahwa masalah keuangan yang menjadi pemicu utama terkait permasalahan mental dan faktor terbesar lainnya karena merasa kesepian sebesar 46% (Annur, 2022).

Masa remaja merupakan masa dimana terbentuknya perkembangan paling krusial bagi pertumbuhan setiap individu. Menurut, Al Amin (2017) usia remaja awal (12-16 tahun) dan Remaja akhir (17-25 tahun). Pada tahap ini, seorang remaja akan mengalami perubahan fisik dan perkembangan mental yang signifikan dan berada di fase penuh perenungan dan keraguan terhadap diri sendiri (dalam Hakim, 2020)

Masalah kesehatan mental pada remaja yang paling sering adalah depresi atau kecemasan. Perilaku yang menyimpang untuk menyakiti diri sendiri, akibat kurangnya pemahaman dalam pengelolaan emosi remaja. Berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI terdapat 971 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang Januari hingga 18 Oktober 2023 (Muhamad, 2023). Kasus tersebut banyak dari lingkungan mahasiswa. Hal dapat ini disebabkan usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri. Menurut ahli *suciologist*, 4,2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan bunuh diri sedangkan 3% lainnya pernah melakukan percobaan bunuh diri (Rachmawati, 2020).

Hasil wawancara singkat dengan Psikolog Melvi Rosilawati M.Psi, menanggapi hal tersebut terjadi karena perkembangan fisik, perkembangan kognitif dari konkret menjadi abstrak, perkembangan sosial yang awalnya keluarga menjadi lingkungan pertemanan, dan semua itu mempengaruhi dalam mengelola emosinya. Para remaja yang belum dapat memvalidasikan perasaan mereka menjadi sulit untuk mengelola emosi. Fenomena tersebut, terjadi pada masa remaja, kurang dapat mengelola stresor psikososial yang berujung pada stress berkepanjangan.

Teknologi sekarang sudah berkembang, informasi sekarang lebih banyak didapatkan dari sosial media. Menurut laporan Statista mencatat, remaja usia 18-24 tahun menyukai media sosial dengan persentase laki-laki dan perempuan masing-masing sebanyak 16,1% dan 14,2% (Annur, 2020). Di era saat ini, para remaja sering mengakses media sosial seperti, *Instagram, Tiktok, Youtube*, yang dimana banyak menampilkan video.

Dari penjelasan diatas, dapat mendukung bahwa pemahaman kesehatan mental masih kurang dan dibutuhkan media edukasi mengenai kesehatan mental. Media sosial dapat digunakan sebagai sarana edukasi dengan menyampaikan suatu informasi dan dapat berinteraksi dengan pengguna lain. Di media sosial, video adalah media yang paling diminati, media yang dapat menyampaikan informasi berbentuk rekaman gambar yang dilengkapi dengan audio. Dalam penyampaian konten edukasi dalam bentuk video diharapkan bisa membantu untuk memahami kesehatan mental tentang pengelolaan emosi pada remaja. Maka dari itu mengusulkan sebuah perancangan video konten edukasi kesehatan mental yang diharapkan dapat membantu mengedukasi remaja tentang pentingnya kesehatan mental.

## **1.2 Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat disimpulkan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kesehatan mental menjadi salah satu masalah kesehatan yang paling disorot oleh banyak orang di belahan dunia. Dari hasil riset Ipsos Global yang bertajuk *Health Service Monitor 2023*, sebanyak 44% responden dari 31 negara di dunia menilai kesehatan mental menjadi masalah yang paling dikhawatirkan.
2. Dalam hasil survei Populix menunjukkan 52% masyarakat Indonesia punya gejala gangguan kesehatan mental, tetapi hanya 9% mencari bantu kepada professional sedangkan 73% masyarakat memilih untuk beribadah dan mendekatkan diri pada Tuhan dan 55% mencukupi jam istirahatnya dan tidur. Menurut hasil wawancara dengan psikolog Qurrota Ayuni F. M.Psi., hal itu bisa saja dilakukan tetapi harus tetap didampingi oleh orang sekitar atau professional karena bisa tidak maksimal nantinya.
3. Menurut *sociodologist*, 4,2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan bunuh diri sedangkan 3% lainnya pernah melakukan percobaan bunuh diri.
4. Hasil wawancara singkat dengan Psikolog Melvi Rosilawati M.Psi, menanggapi terjadinya kasus bunuh diri yang terjadi pada remaja karena perkembangan fisik,

perkembangan kognitif dari konkret menjadi abstrak, perkembangan sosial awalnya dari keluarga menjadi lingkungan pertemanan, dan semua itu mempengaruhi dalam mengelola emosinya.

### **1.3 Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka didaparkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana merancang video konten edukasi kesehatan mental untuk remaja usia 17-25 tahun?

### **1.4 Batasan Masalah**

Adanya pembatasan masalah untuk menghindari penyimpangan dan memperluas topik. Hal ini membuat perancangan lebih terarah, memudahkan pembahasan, dan mencapai tujuan penelitian. Batasan masalah diambil adalah:

1. Perancangan video konten edukasi kesehatan mental yang masih kurang memahami tentang kesehatan mental ditujukan untuk remaja usia 17-25 tahun.
2. Output perancangan ini berbentuk video dengan tujuan mengedukasi para remaja cara menjaga kesehatan mental di lingkungan pertemanan.
3. Pembahasan mengenai edukasi kesehatan mental yang dikemas dalam bentuk cerita dan materi kesehatan mental berupa video.

### **1.5 Tujuan Perancangan**

Tujuan perancangan dibuat sebagai berikut:

1. Mengenalkan video konten edukasi kesehatan mental untuk remaja usia 17-25 tahun.
2. Mengedukasi para remaja untuk memahami pengelolaan emosi, dan cara beradaptasi di lingkungan.
3. Memberikan informasi dan menumbuhkan kesadaran remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental.

### **1.6 Manfaat Perancangan**

Dalam Perancangan Video Konten Edukasi Kesehatan Mental Untuk Remaja Usia 17-25 Tahun ini terhadap manfaat yang dibagi menjadi 3 sebagai berikut:

### 1.6.1 Manfaat Bagi Penulis

- Diharapkan dengan penelitian ini dapat menjadi ilmu pengetahuan dan wawasan baru mengenai fenomena yang diangkat.
- Diharapkan hasil penelitian ini bisa bermanfaat untuk masyarakat.

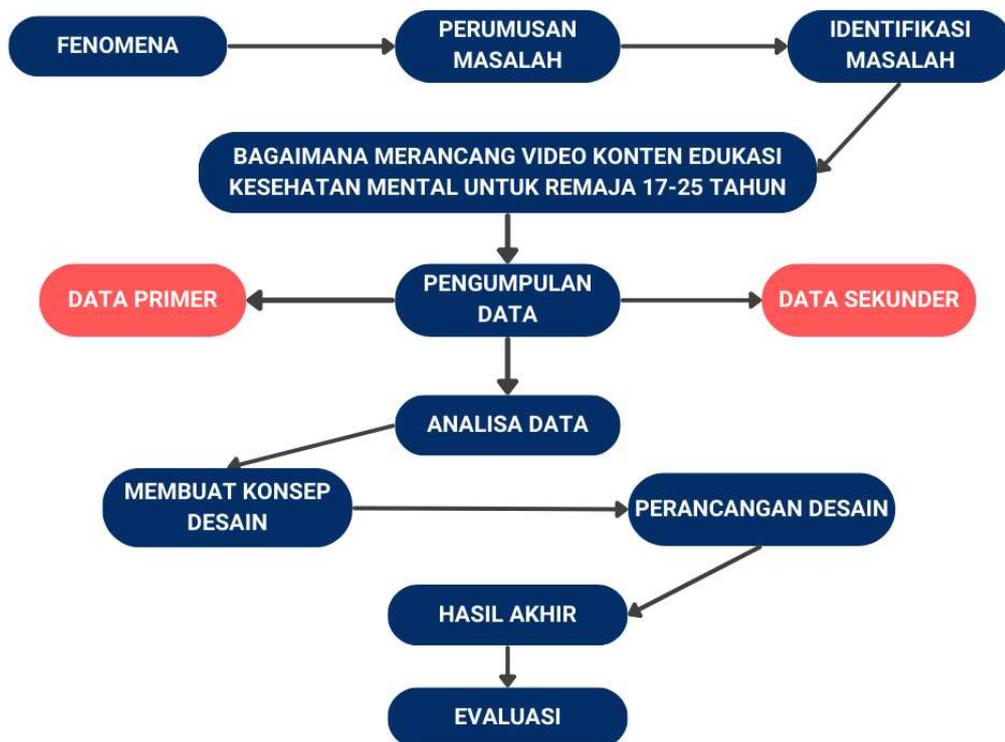
### 1.6.2 Manfaat Bagi Kalangan Remaja

- Diharapkan dapat menambah edukasi untuk remaja pentingnya menjaga kesehatan mental untuk keberlangsungan hidup.
- Diharapkan dapat membantu remaja untuk memahami kesehatan mental dalam mengelola emosi.

### 1.6.3 Manfaat untuk Masyarakat

- Diharapkan masyarakat dapat lebih peduli dengan lingkungan sekitar.

## 1.7 Kerangka Perancangan



Gambar 1. 1 Kerangka Perancangan, 2023

(Sumber: Dokumen Pribadi)