

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian terhadap narasi personal Marshanda dalam episode Ngobrol Bareng Marshanda di channel YouTube Daniel Tetangga Kamu, dapat disimpulkan bahwa representasi kesehatan mental yang ditampilkan dalam tayangan ini mencerminkan sebuah pemahaman yang menyeluruh, mendalam, dan sangat manusiawi mengenai pengalaman hidup sebagai penyintas gangguan mental. Representasi tersebut tidak hanya berhenti pada aspek medis atau klinis, tetapi juga menyentuh ranah emosional, sosial, dan spiritual, menjadikannya sebagai narasi yang holistik dan relevan dalam konteks masyarakat Indonesia.

Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis tekstual Alan McKee untuk menelaah bagaimana teks media—baik dari sisi verbal, visual, maupun konteks budaya—membangun makna yang terkait dengan isu kesehatan mental. Dari total 25 scene yang dianalisis, ditemukan bahwa Marshanda menyampaikan kisah hidupnya dengan sangat terbuka, mulai dari fase-fase terkelam dalam hidupnya, tekanan dari media, stigma masyarakat, hingga perjuangan menuju pemulihan. Ia merepresentasikan diri sebagai sosok yang bukan hanya bertahan, tetapi juga terus belajar berdamai dengan masa lalu dan membangun makna baru dari luka batinnya. Representasi ini menunjukkan bahwa gangguan

mental bukanlah bentuk kelemahan pribadi, melainkan bagian dari dinamika kehidupan manusia yang perlu dipahami secara empatik.

Visualisasi dalam tayangan tersebut memainkan peran penting dalam memperkuat pesan naratif. Pencahayaan hangat, sudut kamera close-up, ekspresi wajah yang penuh kejujuran, serta simbolisme visual seperti kontras cahaya dan bayangan menjadi alat yang ampuh dalam membangun koneksi emosional dengan audiens. Marshanda secara sadar menyampaikan bahwa proses penyembuhan mental tidak selalu lurus atau cepat; ia bisa mengalami kemunduran (*relapse*), namun tetap bangkit dan berproses kembali. Ini menunjukkan bahwa penyembuhan adalah perjalanan panjang yang melibatkan keberanian untuk menghadapi diri sendiri.

Salah satu aspek yang sangat menonjol adalah dimensi spiritual dalam narasi Marshanda. Ia menegaskan bahwa keyakinan kepada Tuhan, doa, dan koneksi batiniah adalah sumber kekuatan yang membantunya melewati berbagai fase sulit. Narasi ini sangat kontekstual dengan kultur Indonesia yang religius dan menunjukkan bahwa spiritualitas dapat menjadi ruang penyembuhan, bukan stigma.

Episode ini juga merepresentasikan peran lingkungan sosial, baik dalam mendukung maupun menghambat kesehatan mental individu. Melalui metafora air yang bisa menyuburkan atau meracuni tanaman, Marshanda menggambarkan betapa pentingnya kualitas dukungan sosial dalam proses penyembuhan. Narasi ini menantang audiens untuk lebih

peka dan tidak mudah menghakimi kondisi mental orang lain yang tidak selalu terlihat dari luar.

Lebih dari sekadar berbagi cerita pribadi, representasi Marshanda berfungsi sebagai bentuk advokasi sosial. Ia membongkar konstruksi stigma yang selama ini menempatkan penyintas dalam posisi marginal. Dengan berbicara secara terbuka di platform publik, ia membuka ruang bagi diskusi yang selama ini kerap ditutup oleh tabu dan ketidaktahuan. Tayangan ini mengajak penonton untuk meninjau ulang persepsi mereka tentang gangguan mental, dan secara tidak langsung menjadi media edukasi yang menjangkau masyarakat luas.

Dengan demikian, representasi kesehatan mental melalui narasi personal Marshanda tidak hanya menyampaikan pengalaman individu, tetapi juga membentuk pemahaman kolektif yang lebih empatik, terbuka, dan reflektif. Tayangan ini berhasil menghadirkan media digital sebagai ruang publik alternatif yang mampu meruntuhkan stigma, memperkuat solidaritas antarpensintas, dan mendorong transformasi sosial dalam literasi kesehatan mental di Indonesia.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang representasi kesehatan mental dalam narasi personal Marshanda pada episode “Ngobrol Bareng Marshanda” di channel Daniel Tetangga Kamu, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk pengembangan penelitian di masa mendatang, disarankan agar peneliti tidak hanya terbatas pada satu objek atau figur publik, melainkan mengeksplorasi representasi kesehatan mental yang ditampilkan oleh berbagai tokoh dari latar belakang yang berbeda, baik dari segi profesi, usia, jenis kelamin, maupun identitas sosial lainnya. Kajian semacam ini dapat dilakukan melalui berbagai jenis media digital, termasuk namun tidak terbatas pada YouTube, Instagram, TikTok, dan podcast. Perbandingan lintas platform dan lintas narasi akan memungkinkan terbangunnya pemahaman yang lebih kaya mengenai bagaimana konstruksi wacana kesehatan mental dibentuk dan diterima oleh masyarakat. Selain itu, pendekatan ini dapat memperkuat landasan teori interdisipliner, terutama dalam menggabungkan perspektif media studies, psikologi budaya, dan sosiologi digital dalam satu kerangka analisis yang utuh dan kontekstual.
2. Para produsen konten dan pelaku industri media digital diharapkan lebih sadar akan peran penting mereka dalam membentuk persepsi publik terhadap isu-isu sensitif seperti kesehatan mental. Mereka perlu mempertimbangkan bahwa konten yang bersifat naratif dan personal, seperti yang disampaikan Marshanda, memiliki kekuatan afektif yang tinggi dan mampu mengubah cara pandang audiens secara signifikan. Maka dari itu, produksi konten sebaiknya tidak hanya difokuskan pada aspek visual dan estetika, tetapi juga mempertimbangkan dimensi etika, psikologis, dan sosial dari narasi yang dibangun. Dalam konteks ini, penting bagi para kreator untuk melibatkan ahli kesehatan mental atau konsultan profesional guna

memastikan bahwa representasi yang ditampilkan tidak mengandung potensi merugikan, tetapi justru memberi ruang pemulihan, edukasi, dan pemberdayaan bagi penyintas dan penonton secara luas.

3. Audiens digital sebagai konsumen utama media daring juga perlu membangun kesadaran kritis dalam mengonsumsi dan merespons konten yang berkaitan dengan kesehatan mental. Penonton diharapkan mampu mengembangkan sikap empatik dan reflektif, serta tidak tergoda untuk menilai atau mengeksploitasi narasi pribadi seseorang hanya sebagai bentuk hiburan. Narasi personal seperti yang dibagikan Marshanda sepatutnya diterima sebagai bentuk keberanian dan proses penyembuhan yang layak dihargai. Dengan membudayakan sikap saling mendukung, tidak menghakimi, dan membuka ruang dialog yang inklusif, masyarakat secara kolektif dapat menciptakan ekosistem digital yang lebih ramah terhadap penyintas gangguan mental dan memperkuat solidaritas sosial.
4. Lembaga pendidikan dan para praktisi di bidang kesehatan mental diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu rujukan dalam merancang strategi literasi kesehatan mental yang lebih komunikatif dan adaptif terhadap dinamika digital. Dalam konteks pembelajaran di sekolah atau perguruan tinggi, konten yang berbasis pada narasi pengalaman nyata dapat digunakan sebagai materi diskusi, penguatan nilai empati, maupun bahan ajar lintas kurikulum. Sementara

itu, dalam praktik profesional, narasi personal yang terdokumentasi secara visual seperti dalam tayangan ini bisa dijadikan alat bantu terapi, pendekatan edukasi publik, atau media kampanye kesehatan jiwa yang lebih membumi dan relevan dengan kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia, terutama kalangan muda.

5. Pemerintah dan pemangku kebijakan publik memiliki peran strategis dalam mengarahkan perkembangan ekosistem digital agar lebih ramah dan mendukung isu kesehatan mental. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah merancang regulasi yang melindungi penyintas dari paparan negatif atau eksploitasi media, serta mendorong kolaborasi lintas sektor untuk menciptakan konten-konten yang berorientasi pada edukasi dan pemberdayaan. Pemerintah juga dapat memfasilitasi pelatihan atau pendampingan bagi kreator konten agar lebih sensitif terhadap isu psikososial. Selain itu, temuan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam merancang kampanye nasional yang berfokus pada peningkatan literasi kesehatan mental berbasis budaya dan media digital, dengan melibatkan figur publik yang kredibel dan narasi yang mengangkat kejujuran serta keberanian dalam menghadapi gangguan mental.