

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan suatu keadaan di mana seorang individu bebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental dapat menjalani hidupnya secara normal terutama saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang tidak akan pernah terlepas dari kehidupan manusia sepanjang ia masih hidup dengan menggunakan kemampuan mengelola pikirannya agar tidak mengalami stres. Kesehatan Mental menurut Pieper dan Uden (2006) dalam repository.umi.ac.id yaitu suatu keadaan di mana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. Definisi lain tentang kesehatan mental juga dalam buku Kesehatan Mental, Konsep, dan Penerapan Notosoedirjo dan Latipun (2005), mengatakan bahwa terdapat banyak cara dalam mendefinisikan kesehatan mental (*mental hygiene*) yaitu: (1) karena tidak mengalami gangguan mental, (2) tidak jatuh sakit akibat *stressor*, (3) sesuai dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya, dan (4) tumbuh dan berkembang secara positif.

Dilansir dari sebuah artikel berita online kompas yang terbit pada 9 Desember 2019, menurut Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa

dan Kementerian Kesehatan RI, dr Fidianstah, Sp. KJ Menyebutkan bahwa, "Tercatat 5 kasus bunuh diri setiap harinya pada tahun 2019 yang terjadi pada generasi milenial usia produktif yaitu 15-29 tahun."

Indonesia sendiri termasuk ke dalam salah satu negara dengan kesehatan mental yang buruk baik dalam pencegahan maupun penanganan tertinggi di Asia Tenggara karena 1 dari 10 orangnya mengalami gangguan mental. Pentingnya edukasi mengenai kesehatan mental bagi masyarakat merupakan salah satu bentuk pencegahan untuk menurunkan angka kasus bunuh diri dan juga salah satu bentuk pengendalian jumlah orang yang terkena gangguan mental. Gangguan mental sendiri merupakan gangguan yang dialami oleh seseorang yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya : faktor biologis seperti cedera, kelainan pada sistem otak, atau kerusakan sel saraf otak yang berhubungan dengan tubuh maupun faktor psikologis seperti kekerasan, pelecehan seksual, dan perundungan atau *bullying*.

Secara tidak langsung gangguan mental bisa mempengaruhi aktivitas seseorang dalam beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Secara psikologis gangguan mental juga dapat mempengaruhi kondisi fisik bahkan mengganggu kesehatan fisik seseorang, seperti ketika seseorang mengalami kecemasan yang berlebihan maka biasanya akan mengakibatkan orang tersebut mengalami gangguan sulit tidur yang bisa mengakibatkan kurang bugarnya kondisi fisik orang tersebut. Kasus gangguan mental ringan yang sering terjadi salah satunya yaitu stres, Stres dapat mengakibatkan gangguan kecemasan berlebihan bahkan hingga membuat penderitanya depresi. Apabila stres tersebut tidak mendapat penanganan

yang tepat menimbulkan masalah yang lebih besar seperti berujung pada kasus menjadi orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) atau bahkan memilih jalan pintas dengan melakukan aksi bunuh diri.

Akibat stigma negatif yang masih melekat di dalam masyarakat terhadap orang yang mengalami gangguan mental, kita masih bisa menemukan penanganan para penderita gangguan kesehatan mental dengan cara yang tidak tepat. Penderita dianggap sebagai orang aneh yang dapat membahayakan bahkan mengancam keselamatan orang lain, untuk itu penderita dianggap lebih baik diisolasi dari masyarakat bahkan di beberapa pelosok daerah masih memberi penanganan dengan cara memasung orang yang mengalami gangguan kesehatan mental yang tersebut.

Pasung merupakan praktik memasang rantai pada bagian tubuh seperti kaki maupun tangan ODGJ dan mengurungnya di dalam suatu ruang khusus. Cara ini dilakukan agar ODGJ yang dipasung tidak berkeliaran, mengganggu, atau bahkan menyakiti dirinya sendiri. Hal ini sebenarnya sangat tidak pantas dilakukan karena dapat mengurangi kemungkinan untuk seorang penderita pulih. Untuk itu pemberian informasi, juga mengedukasi masyarakat merupakan hal yang sangat penting dilakukan agar stigma negatif yang ada di masyarakat dapat dihilangkan dan penderita mendapatkan penanganan yang tepat sehingga diharapkan masyarakat Indonesia agar menyadari pentingnya edukasi mengenai kesehatan mental.

Bahkan menurut WHO (*World Health Organization*) dan WEF (*World Economic Forum*) dalam website resminya <http://www.who.int> menyebutkan

ekonomi global kehilangan sekitar US \$ 1 triliun per tahun dalam produktivitas karena depresi dan kecemasan. WHO pun menegaskan bahwa pemerintah dan seluruh masyarakat memiliki kewajiban bersama yaitu melakukan pembangunan kesehatan secara fisik dan mental secara berimbang. Sudah seharusnya seluruh masyarakat maupun pemerintah lebih *aware* akan pentingnya kesehatan mental karena berdampak langsung terhadap perekonomian negara.

Selain itu, sebagai sesama manusia sebaiknya kita bisa menerima kekurangan orang lain. Dalam hal ini termasuk menerima berbagai kondisi yang dialami oleh penderita gangguan mental seperti tidak memberikan stereotip dan stigma negatif. Perilaku negatif dari masyarakat dan stereotip bahwa penderita gangguan mental adalah orang aneh dan berbahaya yang sering diberikan masyarakat kepada para penderita semakin mempersulit mereka untuk dapat menerima penanganan yang sesuai dan menghambat proses kesembuhan. Kondisi ini semakin diperburuk dengan sikap masyarakat yang lebih memilih untuk menjauhi para penderita atau bahkan melakukan pemasungan daripada mencari psikolog ataupun *mental health care*. Berbagai kondisi tersebut membuat para penderita semakin terpuruk dan terisolasi. Sebagian bahkan memberi label dan membentuk citra diri negatif sehingga para penderita merasa tidak layak untuk hidup dan memilih untuk melukai diri sendiri bahkan bunuh diri.

Banyak hal yang masyarakat bisa lakukan untuk mengatasi hal tersebut. Salah satunya adalah dengan mengurangi stigma negatif bahwa mereka aneh atau mengganggu terhadap para penderita serta menyadari dan menerima bahwa para penderita sebenarnya juga merupakan seorang manusia dan pantas untuk

mendapatkan perhatian dan penanganan yang sesuai. Selain itu, pemerintah juga dapat memberikan sosialisasi dan edukasi tentang berbagai gangguan mental untuk mengurangi stigma negatif serta stereotip yang sudah mengakar di dalam masyarakat kepada penderita. Diperlukan juga perhatian khusus dari pemerintah untuk fasilitas maupun kualitas penanganan bagi penderita. Dukungan juga perlu diberikan kepada orang atau komunitas yang *concern* dan bergerak aktif dalam menangani penderita. Selain itu juga pemerintah perlu mengalokasikan dana untuk kesehatan mental juga disamping untuk kesehatan fisik, mengingat bahwa sebagian besar masalah kesehatan fisik juga berasal dari kesehatan mental seseorang. Apalagi masyarakat sendiri beranggapan bahwa cara untuk menyembuhkan penderita gangguan mental memerlukan biaya yang tidak sedikit sehingga sebagian orang merasa hal tersebut merupakan sesuatu yang terbilang mahal untuk membayar psikiater menangani si penderita.

Ada cara yang bisa kita lakukan untuk menjaga kesehatan mental dimulai dari sendiri yaitu mengelola stres dengan baik. Karena gangguan mental juga tidak luput dari kurangnya pengetahuan seseorang tentang kesehatan mental. Mereka biasanya tidak menyadari atau merasakan mentalnya terganggu. Para penderita tidak menyadari bahwa mereka sudah mulai merasakan gejala-gejala kesehatan mentalnya terganggu karena mereka merasa bahwa tidak ada yang berbeda pada dirinya dan menyangkal bahwa sebenarnya mereka mengalami gangguan kesehatan mental karena takut dengan stigma negatif seperti dianggap aneh, mengganggu dan diasingkan yang akan mereka terima dari masyarakat. Padahal sebenarnya seseorang dapat mendeteksi adanya gangguan-gangguan mental pada dirinya sendiri

mungkin. Contohnya seperti stres yang berlebihan bisa menyebabkan mereka mengalami gangguan kecemasan atau depresi dan hal tersebut mulai mengganggu mereka dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Apalagi jika hal tersebut dibiarkan secara terus menerus dapat menyebabkan hal-hal yang lebih buruk bagi kesehatan mental.

Sedikitnya pengetahuan yang dimiliki tentang mengelola stres juga menyebabkan seseorang mengalami gangguan kesehatan mental. Stres tidak dapat dihindari karena akan selalu muncul dalam kehidupan kita. Mau tidak mau, kita harus menghadapinya dan mencoba mengendalikan stres tersebut. Dalam mengatasi stres, kita tetap memfokuskan pada kejadian-kejadian yang menyebabkan stres (*stressor*) dan mencoba menghadapinya meskipun perasaan cemas, gelisah, dan marah melingkupi kita. Dalam kondisi stres, kita dihadapkan kepada dua hal yang saling berkaitan, yaitu menghadapi stres tersebut secara efektif dan mengontrol kecemasan, kegelisahan, dan kemarahan dengan baik. Dengan demikian, kita tidak dikuasai oleh stres, justru mengelolanya menjadi suatu yang positif. Upaya mengatasi stres akan gagal jika kita mencoba mengabaikannya, menyangkal, atau malah lari dari stres yang dialami. Tidak banyak orang yang berfikir bahwa pengelolaan stres yang baik dapat menjadi pencegahan dini gangguan kesehatan mental. Ketika seseorang dapat mengelola stres dengan baik maka hanya sedikit kemungkinan untuk mengalami gangguan kesehatan mental. Untuk itu diperlukan kemampuan untuk mengelola stres dengan baik agar kesehatan mental tidak terganggu. Mengelola stres dapat dilakukan salah satunya dengan menyalurkan pada kegiatan positif yang bermanfaat untuk mengalihkan

pikiran-pikiran negatif, karena ketika seseorang mengalami stres biasanya mereka cenderung berpikiran negatif tentang segala sesuatu bahkan secara tidak sadar dapat mengakibatkan orang lain terganggu.

Orang yang mengalami gangguan mental jika dibiarkan secara terus menerus biasanya akan membuat mereka melakukan hal-hal yang dapat mengganggu orang-orang disekitarnya. Salah satu contoh kategori penyakit gangguan kesehatan mental yaitu kleptomania. Kleptomania adalah suatu kondisi yang termasuk ke dalam kelompok gangguan pada kendali impulsif, yaitu ketika penderita tidak dapat menahan diri untuk mencuri. Biasanya para penderita kleptomania gagal menolak dorongan yang kuat untuk mencuri, terkadang barang yang dicuri oleh pelaku adalah sesuatu yang tidak berharga dan tidak mereka butuhkan bahkan barang curian tersebut jarang mereka digunakan untuk dirinya sendiri. Hal ini berbeda dari pencurian kriminal yang mencuri barang berharga dan bernilai tinggi dan biasanya dilakukan secara berkomplot untuk kepentingan mereka dan dilakukan dengan mempersiapkan rencana secara matang. Tentunya hal tersebut sangat mengganggu dan meresahkan orang-orang disekitar penderita gangguan kesehatan mental.

Jika seseorang memiliki kesehatan mental yang baik, biasanya orang tersebut bisa menjalani kehidupan dengan penuh tanggung jawab dan percaya diri. Sebaliknya jika memiliki kesehatan mental yang buruk maka akan menjalani hidup penuh dengan pandangan negatif tentang kehidupan bahkan membuat penilaian negatif terhadap diri kita sendiri. Hal ini rentan terjadi pada usia produktif dimana di usia ini seseorang sedang berupaya mencari jati diri. Dalam proses pencarian jati diri bahkan dapat menyebabkan kecemasan berlebihan apabila pengelolaan stres

tidak dilakukan dengan baik. Menurut riset kesehatan nasional Indonesia (RISKESDAS) 2013 Sekitar 6% (14 juta) orang berusia 15 tahun ke atas menderita gangguan *mood* (suasana hati) seperti stres dan kecemasan. Gangguan kesehatan mental yang umumnya dialami oleh usia produktif karena di awal usia 20-an, remaja lebih sensitif untuk terkena gangguan mental. Bahkan remaja lebih berpotensi untuk mengalami gangguan mental karena berbagai permasalahan yang dihadapinya. Tak jarang para remaja ini memilih untuk melakukan hal-hal yang negatif agar dapat meluapkan emosinya.

Menyinggung soal isu pencarian jati diri sebagai proses pembentukan identitas yang merupakan salah satu bagian penting dari kehidupan seseorang. Identitas akan terus berkembang dan berubah seumur hidup, seiring dengan bagaimana kita menghadapi kondisi, situasi, maupun tantangan baru. Tidak jarang hal tersebut membuat seseorang mengalami stres bahkan cemas berlebihan karena tidak jarang di usia ini seseorang cenderung ingin memiliki hidup yang ideal seperti kehidupan orang lain dan membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Kondisi ini dapat menjadi salah satu penyebab seseorang mengalami gangguan kesehatan mental apabila dibiarkan secara terus-menerus. Maka diperlukan peran orang tua dalam mendampingi anaknya yang sedang berada dalam proses pencarian jati diri agar tidak mengalami stres berlebihan yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental.

Peranan orang tua sangat penting untuk mencegah anak dari gangguan kesehatan mental. Orang tua harus mendidik juga memperhatikan perkembangan emosional dan sosial anak. Karena orang tua merupakan orang yang paling dekat

dan mengetahui juga mengenal sikap dan perilaku anak mereka sendiri. Orang tua bisa berkontribusi dalam menjaga kesehatan mental anak dengan peduli dan memperhatikan suasana hati (*mood*) anak atau memperhatikan interaksi sosial mereka. Kepedulian bisa menjadi salah satu bentuk penanganan dini terhadap penderita gangguan mental. Peduli tidak berarti harus belajar dan memahami soal psikologi. Peduli bisa kita lakukan sesederhana mengubah sikap, pola pikir, dan pendekatan terhadap isu ini. Peduli bisa sesederhana gestur bertanya keadaan seseorang atau bagaimana perasaan mereka agar mereka dapat merasa lebih baik dan menjadi teman mereka bercerita.

Kasus-kasus yang disebabkan oleh masalah gangguan kesehatan mental juga banyak terjadi di Indonesia. Baru-baru ini terjadi kasus pembunuhan anak berusia 5 tahun oleh seorang remaja berusia 15 tahun, saat dimintai keterangan oleh pihak kepolisian remaja tersebut mengakui tidak ada penyesalan sedikit pun atas apa yang telah ia perbuat, bahkan ia mengaku merasa puas. Apabila diselidiki tentunya kejadian tersebut bukan tindak kriminal dengan motif memiliki dendam melainkan karena adanya gangguan mental yang diduga akibat *broken home* yang dialami remaja tersebut sehingga mendorongnya untuk melakukan tindakan keji tersebut kepada bocah tak berdosa. Banyak juga kasus orang tua yang tega membunuh anaknya, dan setelah diteliti lebih dalam ternyata orang tua tersebut memiliki masalah gangguan mental yang berlatar belakang finansial dan ekonomi. Selain itu juga banyak remaja Indonesia yang meninggal karena percobaan bunuh diri dan dilatar belakang oleh depresi yang sangat berat. Maka edukasi untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental ini sangat penting, kita bisa mendapatkan informasi

dengan membaca buku, mengikuti kegiatan sosialisasi tentang kesehatan mental, atau bahkan mengakses informasi melalui *internet*.

Di era digital ini seharusnya kemudahan mengakses informasi sudah merata dan didapatkan oleh semua orang. Termasuk didalamnya untuk mendapatkan informasi yang berkaitan mengenai edukasi kesehatan mental. Ketika informasi yang berisi edukasi tidak dapat menyentuh seluruh penjuru dunia ini karena hambatan geografis maka dengan kecanggihan teknologi semua informasi atau edukasi mengenai kesehatan mental sudah dapat didapatkan oleh seluruh manusia diberbagai penjuru dunia dengan mengakses melalui *internet*. Sudah banyak *website, blog* maupun akun komunitas peduli kesehatan mental di media sosial yang membahas tentang kesehatan mental. Namun dari sekian banyak informasi yang berisi edukasi akan terbilang pecuma jika tidak bisa menarik seseorang untuk mau membaca dan belajar tentang kesehatan mental agar lebih *aware* terhadap kesehatan mentalnya. Diperlukannya strategi komunikasi khusus agar dapat menyampaikan informasi secara efektif seperti yang dilakukan oleh PT. Satu Persen Edukasi yang merupakan salah satu startup pendidikan yang memberikan informasi yang mengedukasi tentang kesehatan mental dan pengembangan diri.

## **1.2 Fokus Penelitian**

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, melalui strategi komunikasi yang dilakukan selama ini PT. Satu Persen Edukasi dalam mengedukasi masyarakat untuk *aware* akan isu kesehatan mental. Oleh karena itu dalam mengedukasi

kesadaran masyarakat akan kesehatan mental, peneliti ingin melakukan penelitian “Strategi Komunikasi Edukasi Kesadaran Kesehatan Mental Pada Generasi Milenial, Studi Kasus pada PT. Satu Persen Edukasi.”

PT. Satu Persen Edukasi merupakan lembaga psikologi klinis yang bergerak aktif mengedukasi masyarakat tentang isu kesehatan mental juga pengembangan diri yang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia terbukti dari banyaknya *subscribers* dan juga *followers* di berbagai *platform* yang mereka miliki seperti *Youtube, Instagram, Twitter, Facebook, Webinar.*

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teori Strategi Komunikasi John Middleton, untuk mengetahui strategi komunikasi yang digunakan PT. Satu Persen Edukasi dalam mengedukasi kesadaran kesehatan mental pada generasi millennial.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti merumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut:

- 1) Bagaimana strategi dalam menentukan komunikator yang dilakukan oleh PT. Satu Persen Edukasi?
- 2) Bagaimana strategi dalam penyajian pesan komunikasi yang dilakukan PT. Satu Persen Edukasi?
- 3) Bagaimana strategi dalam pemilihan media komunikasi yang dilakukan PT. Satu Persen Edukasi?

## **1.4 Maksud dan Tujuan Penelitian**

Maksud dan Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui strategi dalam menentukan komunikator yang dilakukan PT. Satu Persen Edukasi dalam mengedukasi kesadaran pada generasi milenial.
- 2) Untuk mengetahui strategi dalam penyajian pesan komunikasi yang dilakukan PT. Satu Persen Edukasi dalam mengedukasi kesadaran kesehatan mental pada generasi milenial.
- 3) Untuk mengetahui strategi dalam pemilihan media komunikasi yang dilakukan PT. Satu Persen Edukasi dalam mengedukasi kesadaran kesehatan mental pada generasi milenial.

## **1.5 Kegunaan Penelitian**

### **1.5.1 Kegunaan Teoritis**

- 1) Penelitian ini merupakan kesempatan bagi peneliti untuk memperdalam dan mengaplikasikan pengetahuan tentang aplikasi strategi komunikasi yang efektif.
- 2) Memperdalam pengetahuan khususnya teori yang berkaitan dengan strategi komunikasi untuk meningkatkan *awareness* tentang kesehatan mental.
- 3) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi akademik dari teori-teori yang bersangkutan yang dipelajari selama masa perkuliahan dan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dan serta menambah pengetahuan serta wawasan pembaca.

### **1.5.2 Kegunaan Praktis**

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi PT. Satu Persen Edukasi maupun lembaga lain sebagai referensi dalam mengambil strategi komunikasi yang efektif dalam meningkatkan *awareness* masyarakat tentang kesehatan mental.
- 2) Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi para praktisi maupun komunitas pegiat peduli kesehatan mental mengenai strategi komunikasi untuk meningkatkan *awareness* kesehatan mental.