

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masalah kesehatan mental merupakan satu pokok permasalahan yang masih aktual dan relevan dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat Indonesia dewasa ini. Suatu kenyataan yang tampak jelas dalam dunia modern yang telah maju atau yang sedang berkembang, ialah adanya kontradiksi-kontradiksi yang mengganggu kebahagiaan orang dalam hidupnya, apa yang dahulu belum dikenal manusia, kini sudah tidak asing lagi baginya. Kemajuan industri telah dapat menghasilkan alat-alat yang memudahkan hidup, memberikan kesenangan dalam hidup. Sehingga kebutuhan jasmani tidak sukar lagi untuk memenuhinya (Rokom, 2021).

- Seharusnya kondisi dan hasil kemajuan itu membawa kebahagiaan yang lebih banyak kepada manusia dalam hidupnya. Akan tetapi suatu kenyataan yang menyedihkan ialah bahwa kebahagiaan itu ternyata semakin jauh, hidup semakin sukar dan kesukaran material berganti dengan kesukaran mental (*Psyhis*). Beban jiwa semakin hidup semakin berat, kegelisahan dan ketegangan serta tekanan perasaan lebih sering terasa dan lebih menekan sehingga mengurangi kebahagiaan.

Untuk mengetahui apakah seseorang sehat atau terganggu mentalnya, tidaklah mudah, karena tidak mudah diukur, diperiksa atau dilihat dengan menggunakan alat-alat seperti hanya dengan kesehatan badan. Biasanya yang dijadikan bahan penyelidikan dari kesehatan mental adalah tindakan, tingkah laku atau perasaan. Karena seseorang terganggu kesehatan mentalnya bila terjadi kegoncangan emosi, kelainan tingkah laku atau tindakannya.

Orang yang mentalnya kacau, tidak dapat memperoleh ketenangan dalam hidup, jiwa akun @studiodjiwa sering terganggu sehingga menimbulkan konflik batin bahkan setres. Hal ini menyebabkan timbulnya emosi negatif sehingga ia tidak mampu mencapai kedewasaan psikis, mudah putus asa dan bahkan bunuh diri. Sebaliknya orang yang sehat mentalnya tidak akan lekas merasa putus asa, pesimis atau apatis. karena ia dapat menghadapi semua rintangan dan kegagalan dalam hidup dengan tenang serta menerima semua itu sebagai pelajaran yang akan

membawa kesuksesan nantinya.

Oleh karena itulah kesehatan mental sangat dibutuhkan oleh manusia dari berbagai kalangan anak, remaja, dan dewasa. Sebab kebahagiaan dan ketentraman manusia banyak ditentukan oleh kesehatan mentalnya. Kebutuhan akan kesehatan mental ini memasuki berbagai bidang kehidupan, baik dirinya, keluarga, sekolah maupun masyarakat. Edukasi kesehatan mental memegang peranan krusial dalam menghadapi tantangan psikologis yang semakin kompleks di masyarakat modern, termasuk Indonesia. Kendati kemajuan teknologi membawa kenyamanan materi, dampaknya terhadap kesehatan mental tidak selalu positif. Tuntutan hidup yang semakin berat dan tekanan emosional dapat menyebabkan ketidakseimbangan psikologis. Identifikasi masalah kesehatan mental seringkali kompleks, mengingat sulitnya mengukur dan memahami kondisi jiwa. Gangguan kesehatan mental, seperti kegelisahan dan depresi, dapat merusak kualitas hidup dan menghambat pertumbuhan psikis. Terutama pada remaja, fase perkembangan yang rawan, kesehatan mental yang baik mendukung tidak hanya kesejahteraan emosional tetapi juga kesehatan fisik.

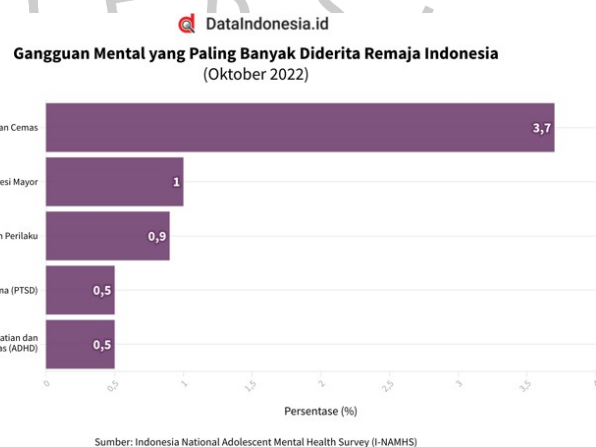
Sayangnya, meskipun pentingnya edukasi kesehatan mental telah diakui, terdapat tantangan serius dalam ketersediaan konten edukasi yang memadai. Banyak masyarakat masih kurang terinformasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan cara mengatasi masalah psikologis. Bahkan di tengah perkembangan media sosial, masih terdapat kurangnya konten edukasi kesehatan mental yang dapat diakses dengan mudah oleh masyarakat.

Seseorang dengan mental sehat akan berpengaruh pula pada kondisi fisik juga kualitas hidup (Sardjito, 2022). Ketika seseorang sejahtera secara psikologis, sosial maupun emosional, maka bisa dikatakan bahwa individu tersebut memiliki mental yang sehat. Mental yang sehat juga merupakan cikal bakal bagi diri kita untuk terus berkembang. Banyak sekali manfaat yang bisa diperoleh dengan adanya kesehatan mental.

Seperti yang dikutip oleh Halodoc.com (25 Mei 2023), masa remaja dapat menjadi fase yang paling berisiko untuk mengalami masalah mental. Sebab, remaja harus mengalami berbagai macam perubahan dan tantangan dalam waktu yang relatif singkat. Hal ini juga terjadi saat otak remaja masih terus berkembang. Maka

dari itu, remaja membutuhkan kesehatan mental yang baik agar dapat bertumbuh dan berkembang dengan optimal. Selain itu, akun @studiodjiwa juga dapat membangun hubungan yang kuat dengan orang di sekitar akun @studiodjiwa, beradaptasi dengan perubahan, serta menghadapi tantangan hidup.

Selain itu, menjaga kesehatan mental remaja dengan baik tidak hanya mendukung kesehatan fisiknya (Makarim, 2022), tetapi juga membuat mereka lebih aktif, sehat, dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, yang pada gilirannya berkontribusi pada kebutuhan mereka akan istirahat yang cukup.



Gambar 1. 1 Data DataIndonesia.id Gangguan Mental yang Paling Banyak diderita oleh Remaja Indonesia.

Sumber Gambar: DataIndonesia.id. (Diakses pada 6 Maret 2023, 17.50 PM)

Berdasarkan data yang diambil dari DataIndonesia.id, sebanyak 1 dari 3 remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Jumlah itu setara dengan 15,5 juta remaja di dalam negeri. Sebanyak satu dari 20 remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia juga mengalami gangguan mental. Angkanya setara dengan 2,45 juta remaja di tanah air. Gangguan cemas menjadi gangguan mental paling banyak diderita oleh remaja, yakni 3,7%. Gangguan mental tersebut merupakan gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas secara menyeluruh. Posisinya diikuti oleh gangguan depresi mayor dengan proporsi 1%. Masalah kesehatan mental terbanyak berikutnya adalah gangguan perilaku sebesar 0,9%. Lalu, ada 0,5% remaja yang mengalami gangguan stres pasca-trauma (PTSD). Persentase serupa dialami oleh remaja dengan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD). Meski akses ke berbagai fasilitas

kesehatan sudah meningkat, hanya sedikit remaja yang mencari bantuan profesional untuk menangani masalah kesehatan mental. Proporsinya tercatat sebesar 2,6% dalam 12 bulan terakhir.

Sebanyak 2,45 juta remaja Indonesia didiagnosis mengalami gangguan jiwa selama 12 bulan terakhir. Hal ini berdasarkan pada penelitian yang dilakukan The Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) yang bekerja sama dengan Universitas Gadjah Mada.

Pentingnya menjaga kesehatan mental tercermin dalam pepatah yang menyatakan, 'di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat'. Orang yang memiliki kesehatan mental yang baik terbukti memiliki risiko lebih rendah terkena penyakit kronis, seperti stroke, diabetes tipe 2, penyakit lambung, dan penyakit jantung. Selain itu, individu dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki kemampuan komunikasi yang baik, mudah bergaul, serta mampu menjalin pertemanan yang sehat. Semua ini memungkinkan mereka memberikan kontribusi positif kepada komunitas atau orang-orang di sekitarnya.

Isu kesehatan mental menjadi hal yang sangat penting bagi kehidupan. Sebab, apabila masalah ini terus diabaikan dan dibiarkan berlarut-larut, maka akan mengancam kondisi psikis dan fisik yang dapat membahayakan diri kita di masa depan (Makarim, 2022).

Beberapa akun yang sering memposting tentang Kesehatan mental adalah @studiodjiwa dengan followers 90,9k dan @tanyapsikologi dengan followers 76,5k pada tahun November 2023. Pada akun @studiodjiwa dan @tanyapsikologi, penginformasian kesehatan mental dibawakan dengan sangat informatif. Akun @studiodjiwa membawakan informasi kesehatan jiwa dengan visual yang menarik, berwarna warni, dan mudah dimengerti. Lalu akun @tanyapsikologi membawakan informasi yang lebih simple namun informasi yang dibawakan sangat variatif.

Konten yang disajikan oleh @studiodjiwa dan @tanyapsikologi tidak hanya memberikan informasi yang berharga tentang kesehatan mental, tetapi juga membawa dampak positif dan nilai lebih bagi pengikut mereka. Pertama, kedua akun tersebut memberikan pemahaman mendalam tentang berbagai aspek kesehatan mental dengan bahasa yang sederhana dan mudah dicerna. Hal ini memungkinkan audiens dari berbagai latar belakang untuk memahami

dan mengenali isu-isu kesehatan mental tanpa merasa kewalahan oleh istilah-istilah teknis.

Penggunaan media sosial dapat meningkatkan akses masyarakat terhadap informasi kesehatan serta mempromosikan perubahan perilaku yang positif (Bacigalupe & Gonzalo, 2017). Salah satu isu kesehatan yang dipromosikan melalui media sosial adalah kesehatan mental. Media sosial memberikan pengetahuan yang lebih baik kepada masyarakat tentang penyakit serta cara mencegahnya, penggunaan layanan kesehatan yang lebih baik, pengobatan yang lebih baik, dan partisipasi dalam keputusan kesehatan (Ortega & Navas, 2017)

Melalui keterangan tersebut, terlihat jelas bahwa media sosial digunakan masyarakat untuk mengakses banyak konten termasuk konten untuk memperbaiki Kesehatan mental. Telebih akun Instagram @Studiodjiwa dan Tanyapsikologi selalu membagikan postingan seputar layanan Kesehatan terutama Kesehatan mental sehingga memungkinkan pengikutnya untuk bisa mencegah atau mengatasi Kesehatan-Kesehatan mental yang dialami

Kedua, akun-akun tersebut memberikan dukungan emosional dan motivasi kepada pengikut mereka. Konten-konten tersebut tidak hanya memberikan informasi faktual, tetapi juga merangkul pengikutnya dengan pesan-pesan positif, mengajak mereka untuk menerima diri sendiri, mengatasi tantangan, dan menjalani hidup dengan lebih baik.

Lebih dari sekadar penyedia informasi, kedua akun ini juga memberikan dukungan emosional dan motivasi kepada pengikutnya, mengajak mereka untuk menerima diri sendiri, mengatasi tantangan, dan menjalani hidup dengan lebih baik. Jadi, dengan membandingkan antara @studiodjiwa dan @tanyapsikologi dapat membantu pengikut kesehatan mental dalam memilih sumber daya yang paling sesuai dengan preferensi dan kebutuhan mereka.

Hasil survei Populix menunjukkan bahwa satu dari dua masyarakat Indonesia merasa bahwa dirinya punya masalah kesehatan mental. Persentasenya sebanyak 52%. Survei Populix mengungkapkan sejumlah gejala kesehatan mental yang dialami responden, di antaranya perubahan suasana hati (26%), perubahan

kualitas tidur dan nafsu makan (19%), ketakutan berlebihan atau cemas (18%), kelelahan parah (10%), hingga merasa bingung, pelupa, pemarah (8%). Mayoritas atau 59% responden tersebut mengatakan bahwa masalah keuangan atau finansial menjadi pemicu utama terkait permasalahan mental yang akun @studiodjiwa alami. Faktor pemicu terbesar lainnya karena kesepian yakni 46%.

Adapun survei ini dilakukan melalui aplikasi Populix pada 16-17 September 2022 terhadap 1.005 responden berusia 18-54 tahun di seluruh Indonesia. Mayoritas responden adalah pekerja (60,5%) dan pelajar (26%) dengan status lajang (50%) dan 40% menikah. Dengan adanya media sosial, masyarakat menjadi mudah memperoleh informasi.

New media atau media baru disebut juga media digital. Media digital adalah media yang kontennya berbentuk gabungan data, teks, suara, dan berbagai jenis gambar yang disimpan dalam format digital dan disebarluaskan melalui jaringan berbasis kabel optik broadband, satelit dan sistem transmisi gelombang mikro. New media memiliki beberapa karakteristik lain yang tak dimiliki oleh media massa konvensional lainnya.

Mengangkat pendapat dari Holmes (2005) tentang kelebihan media baru. Dalam pendapatnya media dibedakan menjadi 2 yakni media lama yang disebut broadcast dan media baru yang disebut interactivity. Pada media baru khalayak tidak sekedar ditempatkan sebagai obyek yang menerima pesan, akan tetapi peran khalayak bergeser menjadi lebih interaktif pada sebuah pesan. Media sosial diciptakan untuk memperluas interaksi sosial manusia dengan menggunakan internet dan teknologi yang ada saat ini. Dengan adanya media sosial, komunikasi menjadi lebih luas, dan komunikasi di media sosial tidak dibatasi oleh jarak dan waktu, dan audiens juga dapat berkomunikasi kapan saja dan di mana saja. Selain itu, media sosial merupakan sebuah sarana bagi khalayak maupun audiens untuk membagikan suatu informasi baik berupa teks, gambar, audio, dan video, dengan khalayak lain, perusahaan dan sebaliknya (Nasrullah, 2014:14).

Berdasarkan data We Are Social menyebutkan bahwa terhitung dari bulan Januari 2023, pengguna aktif media social di Inonesia sebanyak 167 juta orang pada Januari 2023. Angka yang sangat besar ini tentunya membuat masyarakat mengalami perubahan budaya dalam bermedia saat ini, karena tentunya terdapat

peralatan dan prosedur baru yang akan diadaptasi oleh masyarakat dalam penggunaannya. Perubahan budaya tersebut membuat masyarakat saat ini banyak dengan menggunakan beragam smartphone yang semakin canggih di era konvergensi saat ini, internet tidak hanya digunakan sebagai media berinteraksi dan komunikasi, namun juga sebagai media untuk menampilkan tren masa kini untuk mengekspresikan diri.

Kehadiran media sosial yaitu aplikasi Instagram masih menjadi pusat perhatian di Indonesia. Instagram adalah salah satu platform media sosial yang perkembangannya paling cepat saat masuk ke Indonesia, yang memungkinkan penggunanya untuk memposting foto atau video pendek. Aplikasi ini juga digandrungi oleh berbagai kalangan di Indonesia, termasuk figur publik.

Beberapa contoh media sosial yang populer di Indonesia adalah Instagram, Facebook dan Twitter. Media sosial menurut Blackshow dan Nazzaro dalam Xiang dan Greztel (2010), menganggap bahwa media sosial merupakan media pembuat konten dengan berbagai jenis informasi online yang dibuat, disebarluaskan, dan kemudian digunakan oleh masyarakat umum dan masyarakat umum untuk tujuan berbagi informasi tentang merek, produk, masalah, dll. topik dan layanan. Dengan kontinuitas dan intensitas melalui jejaring sosial, memungkinkan mesin pencari atau mesin pencari untuk mengindeks halaman di jejaring sosial ini dengan lebih baik. Media sosial bersifat sosial, sehingga digunakan untuk memasukkan banyak hyperlink yang nantinya dapat mempengaruhi level atau peringkat dalam hasil pencarian.

Berdasarkan literasi yang penulis baca yang berjudul Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Di Smp Piri Jati Agung yang ditulis oleh Fatimah pada tahun 2019. Afiliasi dari penelitian ini yaitu Universitas Islam Negeri. Dalam penelitian ini menggunakan teori dan konsep

yaitu Kesehatan Mental, Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, Indikator kesehatan mental, Kesehatan mental dalam islam, Hasil belajar, Prinsip-prinsip penilaian hasil belajar, Pendidikan Agama Islam, Peran kesehatan mental terhadap agama islam. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Dan juga dari penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa Berdasarkan hasil analisis sebagaimana yang telah dilakukan, dapat di tarik

kesimpulan pengaruh kesehatan mental terhadap hasil belajar Pendidikan Agama Islam di SMP PIRI Jati Agung sebagai berikut: "Terdapat pengaruh antara kesehatan mental terhadap hasil belajar PAI kelas VII di SMP PIRI Jati Agung, karena $r = 0,71$ bila dimasukkan kedalam interpretasi "r" berada pada $0,70-0,90$ yang menunjuk antara yang kuat atau tinggi, dimana peserta didik yang memiliki kesehatan mental baik maka dalam proses pembelajaran PAI dapat meningkatkan hasil belajar pada mata pelajaran PAI.

Kemudian penulis juga membaca penelitian yang memiliki judul Pesan Kesehatan Mental Pada Akun Instagram (Analisis Isi Akun @Riliv) ditulis oleh Melinda Febrianti dan Anam Miftakhul Huda pada tahun 2020. Afiliasi dari penelitian ini yaitu Universitas Negeri Surabaya. Dalam penelitian ini menggunakan teori dan konsep yaitu Kesehatan mental, Media sosial, dan Instagram. Penelitian ini menggunakan metode penelitian metode kuantitatif, dengan metode analisis isi (content analysis). Hasil dari penelitian ini adalah Peneliti telah melakukan serangkaian proses menggunakan analisis isi untuk melihat bagaimana pesan-pesan kesehatan mental yang disampaikan oleh akun Instagram @riliv. Peneliti membuat kategorikategori dari unggahan riliv yang memiliki pesan kesehatan mental. Selama bulan April 2020, kategori tips dan fakta merupakan unggahan yang paling banyak muncul. Selanjutnya, terkait respon followers riliv yang terlihat dari urutan jumlah likes dan komentar paling banyak, foto dalam kategori anxiety menjadi urutan pertama dan kedua dengan perolehan likes paling banyak. Selanjutnya pada urutan ketiga yakni pada unggahan yang masuk dalam kategori self acceptance. Dari temuan peneliti mengaitkan dengan latar belakang pandemi yang terjadi saat ini, dimana masyarakat merasa cemas seperti rasa cemas takut tertular virus, mencemaskan kondisi yang tidak pasti yang dapat berdampak pada pekerjaan, dan lain-lain.

Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut, Peneliti tertarik dengan konten-konten yang dibuat oleh @studiodjiwa dan @tanyapsikologi dalam menginformasikan Kesehatan Mental. Fokus akun-akun ini terhadap kesehatan mental menunjukkan kesadaran mereka terhadap pentingnya masalah ini dalam masyarakat. Dengan menyajikan konten-konten berkualitas, mereka berusaha membantu mengurangi stigma seputar kesehatan mental dan memberikan

dukungan kepada individu yang membutuhkan. Adanya media sosial seperti Instagram, @studiodjiwa dan @tanyapsikologi melihat sebuah peluang dari adanya media sosial di era ini. Tentunya hal ini dimanfaatkannya media sosial sebagai media untuk menginformasikan kesehatan mental. Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Penggambaran Pesan Kesehatan Mental di Akun Instagram @studiodjiwa dan @tanyapsikologi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini ingin menjawab rumusan masalah terkait bagaimana penerapan strategi dengan beberapa teknik yaitu :

1. Bagaimana sifat pesan kesehatan mental pada akun Instagram @studiodjiwa dan @tanyapsikologi periode Januari 2022 – Desember 2022?
2. Bagaimana tema pesan kesehatan mental pada akun Instagram @studiodjiwa dan @tanyapsikologi periode Januari 2022 – Desember 2022?
3. Bagaimana bentuk pesan kesehatan mental pada akun Instagram @studiodjiwa dan @tanyapsikologi periode Januari 2022 – Desember 2022?
4. Bagaimana jenis pesan kesehatan mental pada akun Instagram @studiodjiwa dan @tanyapsikologi periode Januari 2022 – Desember 2022?

1.3 Tujuan Penelitian

Secara umum penulis akan menganalisis “Penggambaran Pesan Kesehatan Mental di Akun Instagram @studiodjiwa dan @tanyapsikologi” yang akan diuraikan lebih detail lagi sebagai berikut:

1. Menjelaskan sifat pesan kesehatan mental pada akun Instagram @studiodjiwa dan @tanyapsikologi periode Januari 2022 – Desember 2022.
2. Menjelaskan tema pesan kesehatan mental pada akun Instagram studiodjiwa dan @tanyapsikologi periode Januari 2022 – Desember 2022.
3. Menjelaskan bentuk pesan kesehatan mental pada akun Instagram @studiodjiwa dan @tanyapsikologi periode Januari 2022 – Desember 2022
4. Menjelaskan jenis pesan kesehatan mental pada akun Instagram @studiodjiwa dan @tanyapsikologi periode Januari 2022 – Desember 2022

1.4 Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai dikaji, diharapkan hasil yang diperoleh dapat memberikan manfaat. Adapun manfaat yang diharapkan diperoleh dari penelitian ini dibagi ke dalam 2 kategori:

1.4.1. Manfaat Akademis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi untuk memperlihatkan gambaran mengenai Kesehatan mental yang ada dalam Instagram @studiodjiwa dan @tanyapsikologi. Dari penelitian ini pembaca dapat melihat gambaran mengenai Kesehatan mental yang terlihat dari sifat pesan, tema pesan, bentuk konten, dan jenis konten. Selain itu terdapat juga harapan agar penelitian ini dapat menjadi sebuah bahan pembandingan bagi penelitian berikutnya

1.4.2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian dapat digunakan sebagai salah satu penyuluhan informatif dan juga sumber edukasi bagi para audiens untuk mengetahui gambaran mengenai Kesehatan mental yang ada pada Instagram @studiodjiwa dan @tanyapsikologi. Gambaran tersebut dapat dilihat dari sifat pesan, tema pesan, bentuk konten, dan jenis konten Instagram @studiodjiwa dan @tanyapsikologi