

BAB I

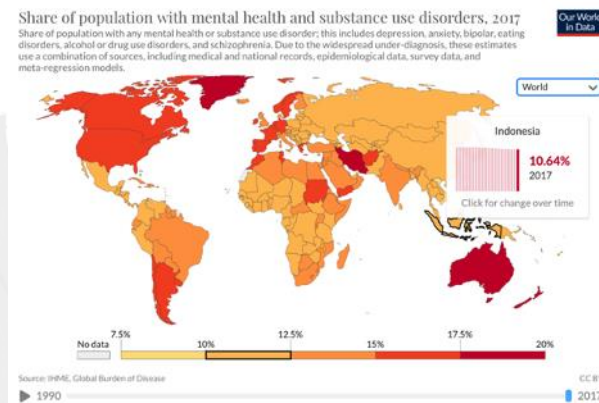
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam beberapa tahun terakhir, isu mengenai kesehatan mental menjadi isu yang sangat penting dalam bidang kesehatan termasuk di Indonesia. Data dari *Our World in Data* pada tahun 2017 setidaknya 1 dari 7 orang di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental (Ritchie & Roser, 2018). WHO tahun 2001 menunjukkan setidaknya 450 juta orang di dunia yang memiliki masalah dengan kesehatan mental. Pada tahun 2017, Menurut James *et al.*, terdapat 970 juta orang yang mengalami masalah kesehatan mental. Data dari Befrienders.org (n.d.), sebuah organisasi pencegahan bunuh diri yang berpusat di negara Inggris dan Wales, menyatakan bahwa terdapat kenaikan sebesar 60 kasus bunuh diri dalam 45 tahun terakhir dan 90% dari kasus memiliki keterkaitan dengan isu kesehatan mental.

Kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan sejahtera dimana individu menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan mampu berkontribusi untuk komunitasnya (WHO, 2012). Manwell dkk. (2015) menyatakan bahwa kesehatan mental adalah keadaan seseorang yang mencakup faktor biologis, psikologis, dan sosial yang berkontribusi pada keadaan mental individu tersebut dan kemampuannya untuk berfungsi atau memberikan dampak pada lingkungan.

Masalah kesehatan mental membawa dampak pada banyak aspek dalam kehidupan sosial masyarakat terutama terkait dengan produktivitas kerja.



Gambar 1.1 Persebaran Isu Kesehatan Mental di Dunia
Sumber: Ourworldindata.org (2018)

Di Indonesia masalah kesehatan mental menjadi isu yang penting dan harus menjadi perhatian diperhatikan. Data dari *Global Health Data Exchange*, pada tahun 2017, terdapat 10,64% masyarakat Indonesia yang mengalami masalah kesehatan mental (Ritchie & Roser, 2018). Berdasarkan data yang diperoleh oleh Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan (Riskesdas Kemenkes) pada tahun 2018, setidaknya terdapat 282.654 rumah tangga atau sekitar 0,67% masyarakat di Indonesia yang mengalami *skizofrenia/ psikosis*, yang berarti 7 dari 1000 rumah tangga terdapat anggota keluarga yang mengalami masalah kesehatan mental. (Kemenkes, 2019).

Skizofrenia sebagai salah satu gangguan mental merupakan penyakit mental yang terjadi dalam kurun waktu yang panjang, sedangkan *psikosis* adalah sebuah kondisi dimana penderita mengalami masalah dalam membedakan imajinasi dan kenyataan, banyak ditemui terjadi di Indonesia (Warta Ekonomi, 2019). Di sisi lain,

jika dikaitkan dengan usia terdapat lebih dari 19 juta penduduk dengan usia di atas 15 tahun telah terkena gangguan mental dan emosional, diikuti dengan lebih dari 12 juta penduduk dengan kelompok usia yang sama mengalami depresi (Kemenkes, 2019).

Depresi sebagai salah satu gangguan mental yang mengacu pada perasaan yang berat, tertekan, dan sedih (Kanter & Busch, 2008) juga banyak diderita masyarakat Indonesia termasuk mereka yang masih dalam rentang usia remaja. Data dari *Institute for Health Metrics and Evaluation* pada tahun 2017 sebagaimana dikutip oleh InfoDATIN Kemenkes RI (2019) menyatakan bahwa terdapat 3 isu kesehatan mental di Indonesia yang utama berdasarkan penyumbang *Disability Adjusted Life Year (DALYs)* atau kontributor beban penyakit antara lain, *depressive disorders*, *anxiety disorders*, dan *skizofrenia*. *Anxiety disorder* atau gangguan kecemasan dapat difenisikan sebagai bagian patologis dari ketakutan normal, diwujudkan oleh gangguan suasana hati, pemikiran, serta perilaku, dan aktivitas psikologis (Adwas, Jbirel, & Azab, 2019). Data dari Tirto.id, lebih dari setengah responden, 1.522 orang mengalami masalah psikologi cemas setelah dilakukan tes mandiri mengenai psikologis via daring (Tirto.id, 2020).

Tingginya angka mengenai isu kesehatan mental di Indonesia dapat berujung pada bunuh diri. Menurut Wahyu Wiwoho selaku *news anchor* dan produser di Metro Tv dalam program 15 Minutes tanggal 20 September 2020 menyatakan bahwa Indonesia menempati urutan 159 dari 183 mengenai kasus bunuh diri di dunia, namun hal itu nampak hanya sebagai fenomena gunung es,

berdasarkan realitanya, banyak kasus bunuh diri yang tidak terekam (Wiwoho, 2020).

Pemerintah kurang menyadari adanya isu kesehatan mental sebagai salah satu isu yang cukup memberikan efek pada kehidupan. Menurut Dr. dr. Nova Riyanti Yusuf, SpKJ, perhatian pemerintah terhadap isu mengenai kesehatan mental masih sangatlah minim (Jpnn, 2019). Ia menambahkan bahwa kesehatan mental telah menjadi penyakit tertinggi kedua di Indonesia setelah jantung yang berpotensi mengurangi GDP Indonesia (Harususilo, 2019). Kurangnya perhatian dari pemerintah nampak pada minimnya upaya yang dilakukan oleh pemerintah dalam memberikan pelayanan dan fasilitas untuk mendukung kesehatan mental. Data dari Health Grid (2019), hingga kini hanya ada 48 rumah sakit jiwa di Indonesia dan hanya 30% dari 9.000 puskesmas yang menyediakan layanan mengenai kesehatan jiwa. Rendahnya angka pelayanan dan fasilitas dapat memicu diserta dengan adanya pandemi COVID-19 akan berakibat pada peningkatan angka orang yang mengalami kesehatan mental.

Saat ini di tengah masalah pandemi COVID-19 yang melanda dunia, Indonesia juga mengalami isu kesehatan mental yang pelik. Hal ini karena pandemi ini memberikan dampak yang cukup signifikan pada kondisi kesehatan mental masyarakat. Bagi sebagian orang, rasa stres dan cemas menghadapi pandemi corona bisa sampai mengganggu kesehatan mental (Afifah, 2020). Hal ini sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Pakar Kesehatan Perserikatan Bangsa – Bangsa (PBB) bahwa pandemi COVID-19 telah menyebabkan krisis kesehatan mental (Dwinanda, 2020).

Bambang Widodo sebagai Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan Kemenkes menyatakan bahwa pandemi ini telah menghantam telak urusan kesehatan jiwa masyarakat. Terlebih lagi beliau berpendapat bahwa COVID-19 menambahkan jumlah gangguan jiwa di masyarakat dibandingkan dengan dampak – dampak bencana lain (Indeks News, 2020). Devora Kestel selaku Direktur Departemen Kesehatan Mental Organisasi Kesehatan Dunia juga menyatakan hal yang sama, bahwa pandemi ini memberikan dampak peningkatan pada jumlah dan keparahan gangguan mental (Anna, 2020). Isu kesehatan mental ini dapat dialami oleh berbagai generasi dan tentu akan memberikan dampak terhadap kehidupan mereka.

Salah satu generasi yang merasakan dampak yang besar dari pandemi COVID-19 adalah generasi Z. Generasi ini merupakan generasi yang rentan baik secara ekonomi maupun kesehatan mental (Twenge, 2020). Menurut Hasanuddin Ali sebagai *Founder and CEO Alvara Research Center* menyatakan bahwa generasi Z merupakan mereka yang lahir pada 1998 – 2010 (Sindonews, 2019). Generasi Z ini merupakan generasi yang terbilang cukup muda apabila ditinjau berdasarkan usia.

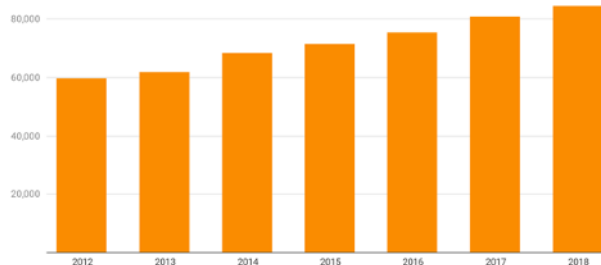
Generasi Z memiliki permasalahannya sendiri yang mempengaruhi kesehatan mental, seperti tingginya tingkat depresi, *self harm*, dan bunuh diri yang meningkat dari tahun 2011 – 2018 dan kondisi pandemi COVID-19 yang berkepanjangan telah membuat penderitaan itu berlipat ganda (Adinda, 2020). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Young Mind, sebuah organisasi amal, 80%

remaja dan dewasa muda percaya pandemi telah memperburuk kesehatan mental mereka (Aini, 2020).

Sebelum COVID-19 menyerang, generasi Z telah menjadi generasi yang mengalami isu kesehatan mental yang cukup serius dibandingkan dengan generasi – generasi lainnya. Berdasarkan penelitian yang telah diadakan oleh *American Psychological Association* (2018) menyatakan bahwa generasi Z dengan yang merupakan kelompok umur 15 – 21 menjadi generasi dengan keadaan mental yang paling buruk dibandingkan dengan generasi lainnya. Hal ini juga nampak pada peningkatan jumlah anak muda dari 2012 hingga 2018 yang telah ditangani secara medis terkait isu kesehatan mental di California (Reese, 2019). Sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Palaya, P. & Gage, S. H. (2019) dalam penelitian mengenai kesehatan mental pada tahun 2019 di Britania Raya mengenai kesehatan mental orang muda, menyatakan bahwa pada masa sekarang, masalah kesehatan mental yang dialami oleh anak muda lebih marak terjadi dibandingkan dengan masa sebelumnya. Semakin cepat anak muda menyadari masalah kesehatan mental, semakin cepat pula langkah yang tepat dapat diambil.

California Youth In Mental Health Crisis

In 2018, California emergency rooms treated 84,584 young patients ages 13 to 21 who had a primary diagnosis involving mental health. That is up from 59,705 in 2012, a 42% increase, according to the Office of Statewide Health Planning and Development.



Credit: Philip Reese for California Healthline
Source: California Office of Statewide Health Planning and Development • Created with Datawrapper

Gambar 1.2 Peningkatan Isu Kesehatan Mental di Kalangan Anak Muda di California
Sumber: *California Office of Statewide Health Planning and Development 2018*

Parahnya, kesehatan mental generasi Z yang buruk diikuti dengan kesadaran mengenai isu kesehatan mental yang masih sangat kurang dikalangan generasi ini. Sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh WHO (2019) mengangkat tema mengenai kesehatan mental karena tingginya angka bunuh diri sebesar 800.000, dimana bunuh diri ini menjadi angkat kematian kedua di kalangan anak muda (15 – 29). Angka bunuh diri yang tinggi disebabkan karena kesehatan mental yang dialami oleh anak muda atau generasi Z. Sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Levine (2008) bahwa depresi dapat mempengaruhi kinerja sehari – hari individu dan hubungan sosial yang meningkatkan munculnya pemikiran ini dan bahkan mencoba bunuh diri. Tingginya angka bunuh diri, memperlihatkan kesadaran yang sangat rendah di kalangan generasi Z mengenai isu kesehatan mental.

Isu kesehatan mental yang dihadapi generasi Z akibat pandemi COVID-19 tentu menjadi tantangan tersendiri bagi suatu masyarakat atau negara. Dimana anak – anak muda memiliki peran yang cukup besar bagi kemajuan suatu bangsa dan menyanggah gelar sebagai penerus bangsa melalui karyanya. Sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Indria Laksmi Gamayanti, sebagai ketua Ikatan Psikolog Klinis Indonesia (2018) bahwa kesehatan jiwa generasi muda akan mencerminkan kesehatan dan masa depan sebuah bangsa (Hafil, 2018). Adanya masalah dalam kesehatan mental anak muda akan mempengaruhi perilaku mereka dan produktivitas mereka. Isu kesehatan mental yang dihadapi oleh anak muda atau Generasi Z disebabkan oleh berbagai perubahan yang harus dihadapi akibat pandemi COVID-19.

Salah satu perubahan yang cukup memberikan dampak adalah adanya pembatasan sosial sehingga masyarakat dianjurkan untuk melakukan sebagian aktivitasnya di rumah dan meminimalisir pertemuan dengan orang lain. Menurut Jacqui Campbell, Direktur Julian Campbell Foundation sebagaimana dikutip oleh Sodha dan Tapper (2020) menyatakan bahwa remaja mengalami transisi yang cukup besar dan mengubah hidup dalam menghadapi ujian dan pindah ke pendidikan lebih lanjut, universitas atau pekerjaan, juga sangat rentan terhadap ketidakpastian yang disebabkan oleh pandemi kemudian proses belajar di rumah juga telah meningkatkan stress dari banyak orang. Tom Madders, Direktur Kampanye Young Minds (2020) Menyatakan bahwa orang – orang muda sebenarnya telah berusaha untuk mengatasi isolasi sosial, kecemasan, kehilangan struktur, dan tentang masa depan (Aini, 2020). Generasi Z dituntut untuk dapat beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan yang sedang terjadi saat ini.

Selain perubahan yang terjadi, ketidakpastian akan keadaan yang disebabkan oleh COVID-19 juga menjadi salah satu penyebab kesehatan mental yang dialami oleh generasi Z. Banyaknya informasi yang salah tentang pandemi dan ketidakpastian berapa lama hal ini akan berlangsung membuat banyak orang cemas dan putus asa akan masa depan (Bisnis.com, 2020). Berbagai rencana yang telah disusun oleh generasi Z menjadi tertunda dan tidak bisa dilakukan. Beberapa rencana tersebut merupakan kegiatan yang vital, seperti; wisuda, kelulusan, dan kegiatan *internship* untuk pertama kalinya. Tertundanya kegiatan tersebut meningkatkan masalah mental yang dihadapi oleh generasi ini. Generasi Z memiliki kebiasaan *overthinking* atau memikirkan semua hal ujar Psikolog Klinis

Dewasa, Tara Adhisti de Thouars (Riani, 2020). Adanya kebiasaan *overthinking* semakin membuat pandemi COVID-19 terasa semakin parah bagi generasi Z.

Apabila tidak ada penanganan lebih lanjut, generasi Z sangat rentan mengalami isu kesehatan mental lebih dalam lagi. Terlebih lagi tidak semua orang menyadari bahaya dari gangguan mental dan memilih untuk tidak mengambil tindakan dalam mengatasi hal tersebut. Adanya stigma negatif dan kurangnya kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental membuat generasi Z enggan untuk membuka diri. Menurut Rhaka Ganisatria, *co-founder* dari Menjadi Manusia, menyatakan bahwa untuk melawan stigma negatif, masyarakat harus terus didukasi mengenai kesehatan mental (Whiteboard Journal, 2019).

Dalam upaya meningkatkan kesadaran dan edukasi bagi generasi Z mengenai kesehatan mental selama pandemi COVID-19 dibutuhkan dukungan dari berbagai pihak. Tindakan yang dilakukan pemerintah tidak akan mencukupi untuk menjangkau generasi Z mengenai isu kesehatan mental. Sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh WHO untuk mewujudkan kesehatan mental yang lebih baik diperlukan kerja sama berbagai pihak (Galih, 2018). Media memiliki peran yang cukup besar dalam mewujudkan hal ini. Media memiliki peran yang sangat vital dalam membentuk masyarakat ke arah yang lebih baik dengan menjadi alat untuk menyebarkan kesadaran baik dalam ekonomi, sosial, dan politik (Dwivedi & Pandey, 2017). Salah satu pihak yang turut berpartisipasi aktif dalam meningkatkan kesadaran mengenai kesehatan mental dengan memanfaatkan media di kalangan generasi Z adalah *non-profit organization* atau yang kerap disebut sebagai organisasi nirlaba.

Organisasi nirlaba adalah sebuah organisasi untuk mendukung suatu isu atau persoalan yang ada di masyarakat (Fitri, 2020). Organisasi atau komunitas ini, menjadi wadah bagi para orang yang mengalami masalah kesehatan mental serta sarana edukasi masyarakat luar (Utari, 2019). Tingginya angka isu kesehatan mental di Indonesia terutama di kalangan anak muda menggambarkan masih rendahnya organisasi nirlaba yang bergerak di bidang kesehatan mental.

Salah satu organisasi nirlaba yang cukup terkenal di kalangan generasi Z adalah *Ubah Stigma*. *Ubah Stigma* telah berdiri semenjak tahun 2018 dan berperan aktif mengenai isu kesehatan mental yang ada di Indonesia. Dalam meningkatkan wawasan masyarakat terutama generasi Z mengenai kesehatan mental, *Ubah Stigma* melakukan berbagai kampanye.

1.2 Identifikasi Masalah

Pemberian informasi dan edukasi merupakan salah satu cara yang dapat ditempuh untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat Indonesia mengenai isu kesehatan mental terutama untuk generasi Z. Menurut Keane (1991) edukasi mengenai kesehatan mental dapat meningkatkan sikap yang lebih baik kepada orang yang telah mengalami masalah mental. Dimana dengan meningkatkannya kesadaran dan pengetahuan generasi Z mengenai isu kesehatan mental ini, mereka dapat lebih terbuka terhadap isu ini. *Ubah Stigma* sebagai *non-profit organization* hadir untuk meningkatkan kesadaran menggunakan berbagai strategi komunikasi agar pesan yang diberikan dapat sampai kepada khalayak sasaran.

Salah satu strategi komunikasi yang dapat digunakan adalah kampanye sosial, sebagaimana dinyatakan oleh Larson dalam Ruslan (2013) salah satu bentuk kampanye adalah jenis ideologi atau *caused oriented*, dimana dalam kampanye ini, memiliki tujuan perubahan sosial (*social change campaign*). Sesuai dengan tujuan dari kampanye sosial mengenai perubahan sosial, pemasaran sosial menjadi salah satu konsep yang dapat digunakan dalam menyusun strategi komunikasi.

Pemasaran sosial merupakan sebuah konsep adaptasi dari pemasaran komersial namun memiliki tujuan yang berbeda. Menurut Lee (2019) Pemasaran sosial memiliki tujuan untuk memberikan pengaruh pada perubahan perilaku yang lebih baik. Implementasi strategi dilakukan Ubah Stigma melalui berbagai bentuk kampanye, acara, serta platform yang beragam dan unik. Keberhasilan implementasi strategi ini nampak pada Ubah Stigma memperoleh penghargaan dari Kementerian Kesehatan sebagai organisasi nirlaba yang berpartisipasi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat Indonesia mengenai isu kesehatan mental.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka dari itu rumusan masalah dari penulis adalah

1. Bagaimana strategi pemasaran sosial *Ubah Stigma* dalam meningkatkan kesadaran generasi Z mengenai kesehatan mental selama pandemi COVID-19?
2. Mengapa Ubah Stigma menggunakan media sosial sebagai platform dalam melakukan kampanye untuk meningkatkan kesadaran generasi Z mengenai kesehatan mental?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi pemasaran sosial yang dilakukan oleh Ubah Stigma untuk meningkatkan kesadaran generasi Z mengenai isu kesehatan mental selama pandemi COVID-19.

1.5 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan berbagai kegunaan antara lain:

1. Kegunaan Umum

- a. Penelitian ini berguna untuk mengetahui lebih lanjut terkait konsep strategi pemasaran sosial dalam meningkatkan kesadaran.
- b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk melakukan penelitian lanjutan terkait dengan topik yang berhubungan.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan serta pengembangan ilmu dalam ilmu komunikasi, khususnya terkait dengan strategi komunikasi.

2. Kegunaan Khusus

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi serta memberikan *insight* bagi pengelola Ubah Stigma dalam merencanakan dan menyusun strategi untuk ke depannya.

1.6 Sistematika Penelitian

Penelitian ini akan dibagi menjadi 6 bab agar dapat memberikan gambaran yang jelas dan mudah dipahami. Ke enam bab tersebut adalah sebagai berikut:

BAB I: PENDAHULUAN

Dalam bab ini akan dipaparkan mengenai latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan juga sistematika penelitian dari topik terkait.

BAB II: OBYEK PENELITIAN

Bab ini akan menjelaskan lebih jauh mengenai obyek dari penelitian ini, dimana Ubah Stigma akan menjadi obyek utama dari penelitian ini.

BAB III: TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan dijelaskan teori dan konsep yang berkaitan dengan penelitian.

BAB IV: METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini menjelaskan metodologi penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif, juga menjelaskan langkah – langkah mengenai metode yang dipakai mengumpulkan, menganalisis, dan memproses data yang telah diperoleh hingga layak untuk dipaparkan.

BAB V: HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai temuan penelitian berdasarkan wawancara dan observasi yang kemudian akan dibahas berdasarkan konsep dan teori yang tercantum pada tinjauan pustaka.

BAB VI: KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini akan terdiri dari kesimpulan dan saran yang dimana akan bersisi mengenai jawaban atas rumusan masalah dan saran penulis untuk terus mengembangkan kualitas obyek yang diteliti.