

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Komunikasi sangat berguna bagi kehidupan manusia dan sangat berperan penting bagi segala aspek di kehidupan manusia. Komunikasi dapat berperan menjadi suatu perangkat dalam suatu proses *sharing* pengetahuan dari seorang komunikator kepada komunikan. Komunikasi juga dapat dipergunakan untuk berinteraksi dan menyebarkan informasi yang dibutuhkan masyarakat untuk mendapatkan suatu informasi. Seiring dengan perkembangan zaman, cara berkomunikasi manusia menggunakan media juga ikut berkembang. Pada perkembangan ini, berbagai macam inovasi terus dikembangkan guna memudahkan masyarakat dalam berkomunikasi, sehingga terciptalah komunikasi melalui internet dan media sosial.

Media sosial kini menjadi hal yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan sehari-hari seorang manusia karena sifatnya yang digital, media sosial dapat menghasilkan komunikasi yang lebih efektif. Dengan perkembangan ini dapat membuat arus informasi menjadi lebih cepat dan mudah dan dengan hadirnya media sosial, semua sumber informasi menjadi lebih besar dan tersebar luas. Media sosial yang saat ini sangat berkembang di Indonesia antara lain Facebook, Tiktok, Twitter, Instagram, dan Telegram. Pengguna media sosial kini menjadikan media sosial sebagai media komunikasi yang dapat memberikan informasi yang dibutuhkan. Salah satu media sosial yang efektif di era globalisasi ini adalah Instagram.

Instagram memiliki lebih dari satu miliar pengguna aktif di seluruh dunia. Menjadi media sosial yang banyak digunakan, Instagram dapat menjadi *platform* pengetahuan bagi banyak pengguna. Salah satunya berperan sebagai wadah atau media informasi layanan kesehatan mental. Pada pemahaman tersebut, komunikasi dapat digunakan untuk membentuk pendapat umum (*public opinion*) dan sikap publik (*public attitude*) dalam kehidupan sosial masyarakat (Effendy, 2017).

Masyarakat lebih mudah untuk mengakses dan memperoleh informasi terkait kesehatan mental melalui akun media sosial yang peduli akan kesehatan mental dan membahas pentingnya menjaga kesehatan mental, namun pada hakikatnya, untuk memperoleh informasi tersebut harus dengan melihat *Aktivis kesehatan mental* mana yang cara berkomunikasi nya dapat dipahami dengan jelas, karena komunikasi juga memiliki metode, teknik dan cara sehingga komunikasi dapat mencapai tujuan seperti yang direncanakan oleh komunikastor, yang dapat membuat komunikasi itu berjalan secara efektif dan mencapai tujuan maka komunikator dapat menetapkan strategi komunikasi. Dalam buku 'Komunikasi Serba Ada Serba Makna' karangan Alo Liliweri, mengemukakan:

“Strategi merupakan salah satu unsur dalam empat bagian strukur yaitu: (1) tujuan yang akan dicapai; (2) strategi untuk mendapatkan tujuan tersebut, cara-cara di mana sumber daya akan diperoleh; (3) taktik, cara-cara di mana sumber daya yang telah dikerahkan benar-benar digunakan atau dipekerjakan; dan (4) sumber daya itu sendiri, bagaimana cara kita menggunakan sumber daya yang kita miliki itu” (Liliweri, 2018:254)

Diperlukan strategi komunikasi agar dapat menyampaikan informasi secara efektif dan secara konsisten untuk menyebarluaskan informasi tentang kesehatan mental dikalangan masyarakat yang dapat meningkatkan pemahaman dan dapat berdampak pada pemahaman tersebut akan berkembang menjadi suatu

keterampilan atau prinsip dalam menyikapi kesehatan mental. Strategi komunikasi dapat digunakan individu dan organisasi untuk dapat menyampaikan pesan kepada khalayaknya dengan tujuan yang jelas. Pada penelitian ini, strategi komunikasi dapat berperan dalam meningkatkan kesadaran terhadap konten yang disajikan.

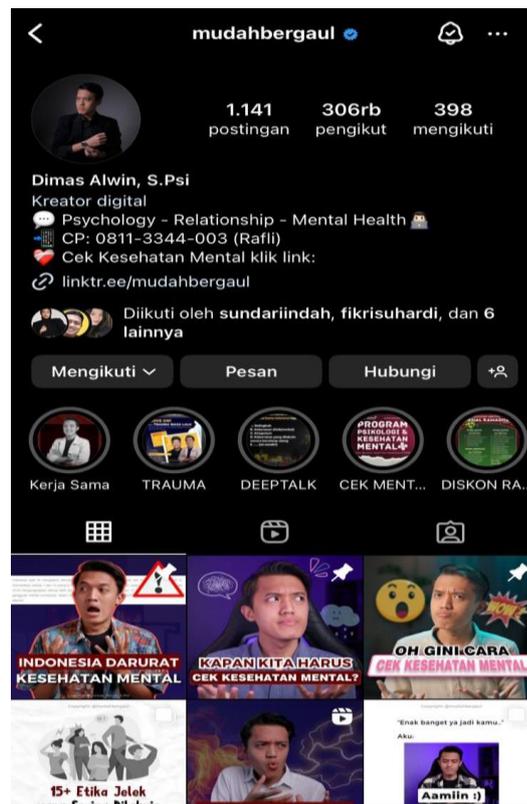
Dalam pemahaman ini, pemanfaatan media sosial sebagai media informasi dapat memberikan peranan penting dalam memperoleh sebuah informasi dan bisa saling bertukar informasi. Pemanfaatan media sosial tersebut kemudian dimanfaatkan oleh Dimas Alwin yang merupakan seorang *Aktivis kesehatan mental* yang memberikan informasi yang dapat mengedukasi tentang kesehatan mental dan pengalamannya sebagai konselor di bidang kesehatan mental. Dimas Alwin, aktif membagikan informasi kesehatan mental di media sosial Instagramnya dan juga aktif meluncurkan acara dan program yang bertujuan untuk mengedukasi dan meningkatkan kesadaran kesehatan mental bagi para pengikutnya. Edukasi tentang kesehatan mental ini sangat penting, sebab bisa membantu pandangan seseorang tentang kesehatan mental dan dapat meyakinkan orang di kurang lebih penyintas gangguan kesehatan mental bahwa layanan kesehatan mental dapat memberi efek baik bagi para penyintas gangguan mental tersebut.

Dengan memanfaatkan media sosial Instagram miliknya, yang memiliki 306 ribu pengikut di Instagram per 2 Juni 2024, Dimas Alwin rutin membagikan informasi berisi edukasi mengenai kesehatan mental dengan berbagai cara yang menarik. Dimas Alwin menamai akun Instagramnya sebagai @mudahbergaul yang aktif menyampaikan info perihal kesehatan mental, dan aktif membangun acara serta program berkesinambungan yang dibuat untuk mengedukasi serta mendorong

kesadaran rakyat Indonesia, sekurangnya rakyat Indonesia yang mengikuti atau menjadi pengikut Instagram @mudahbergaul untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental pengikutnya.

Gambar 1. 1

Akun @mudahbergaul pada media sosial Instagram



Sumber: Peneliti, 2024

Dimas Alwin aktif membuat konten seputar kesehatan mental sejak 2021, dengan *username* akun @mudahbergaul. Dimas Alwin muncul sebagai *Aktivist kesehatan mental* yang mengedukasi tentang kesehatan mental, Dimas menyadari bahwa informasi Kesehatan mental masih menjadi hal yang tabu bagi masyarakat Indonesia, sebab stigma masyarakat yang masih menganggap seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental disebabkan oleh hal yang tidak rasional

juga supranatural. Prasangka dan diskriminasi terhadap orang dengan gangguan kesehatan mental masih menjadi masalah besar di banyak orang, karena banyak orang yang masih menganggap bahwa orang dengan gangguan mental adalah "orang gila". Stigma tersebut muncul karena kurangnya informasi tentang kondisi kesadaran kesehatan mental baik diri sendiri maupun orang disekitarnya.

Disisi lain juga, kesadaran akan kesehatan mental di Indonesia masih tergolong rendah karena kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan mental tersebut, layanan kesehatan mental di Indonesia masih menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian lebih, karena masih banyak orang menyebut orang dengan gangguan mental sebagai “stres, gila, dan cacat”. Stigma tersebut terjadi karena masyarakat memandang orang dengan gangguan mental sebagai sesuatu yang menakutkan, memalukan, dan mengerikan. Pada pemahaman tersebut, masih banyaknya masyarakat yang kurang mengerti bahwa gangguan mental merupakan kondisi kesehatan yang dapat mempengaruhi perasaan, perilaku, pemikiran dan perubahan suasana hati. Gangguan mental dapat terjadi kepada siapa saja dan dapat berlangsung dalam waktu yang lama pada suatu kondisi tertentu serta gangguan mental juga dapat berupa gangguan mental yang ringan hingga parah, tergantung kondisi tersebut dapat mempengaruhi kemampuan dan kehidupan seseorang dalam menjalani kehidupannya.

Berdasarkan (*World Health Organization, 2023*) regional Asia Pasifik terdapat 29 juta orang di Indonesia yang mengalami gangguan mental. Jumlah ini setara dengan 12,5% dari total populasi di Indonesia. Dari 29 juta orang tersebut, 19,2 juta orang mengalami gangguan depresi dan 10,6 juta orang mengalami

gangguan kecemasan. Masih banyaknya masyarakat yang kurang mengerti atau terkesan kurang peduli dan mengabaikan gangguan mental. Hasil survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) sebanyak 15,5 juta remaja usia 10-17 tahun mengalami masalah kesehatan mental dalam kurun waktu 12 bulan terakhir, artinya satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Selain itu sebanyak satu dari 20 remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia mengalami gangguan mental, angka tersebut setara dengan 2.45 juta remaja di Indonesia. Dengan persentase gangguan kecemasan sebanyak 27,2%, depresi 7.7%, stress pasca-trauma 2.3%, gangguan perilaku 2.6% dan Hiperaktivitas (ADHD) sebanyak 7.8 persen pada usia 14-17 tahun.

Kurangnya kesadaran akan kesehatan mental dan ditambah stigma negatif sebagian masyarakat Indonesia tentang orang dengan gangguan mental, kegiatan peningkatan kesadaran untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental, harus disadari sama seperti kesehatan fisik. Pada pemahaman tersebut, untuk menghilangkan stigma negatif yang ada di masyarakat dan memastikan para penyintas mendapatkan penanganan yang tepat, maka sangat penting untuk memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat, sehingga diharapkan dapat menyadari pentingnya kesehatan mental.

Berawal dari permasalahan kesehatan mental dan rendahnya layanan kesehatan mental yang dihadapi Indonesia, menjadikan Dimas Alwin yang merupakan *Aktivis kesehatan mental* dan aktivis di bidang kesehatan mental bergerak dalam rangka membantu dan memberikan edukasi serta alternatif bantuan pelayanan kesehatan mental dengan harapan dapat meningkatkan kesadaran

kesehatan mental. Dengan hadirnya Dimas Alwin dan konten yang dibagikannya, selain dapat meningkatkan kesadaran pengikutnya mengenai kesehatan mental juga dapat membantu tingkat literasi Masyarakat Indonesia tentang kesehatan mental. Dimas Alwin dengan *username* akun Instagram @mudahbergaul hadir sebagai media untuk meningkatkan kesadaran literasi masyarakat terutama di bidang kesehatan mental dan sebagai media untuk mengedukasi masyarakat terkait pentingnya menjaga kesehatan mental serta memperkenalkan kepada masyarakat mengenai masalah-masalah kesehatan mental juga berbagai jenis gangguan kesehatan mental melalui postingan Instagram dengan dilengkapi narasi singkat, jelas, padat yang bersumber dari jurnal ilmiah yang dikemas menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan mengandung unsur persuasive. Tujuan meningkatkan kesadaran literasi kesehatan mental pengikutnya tersebut dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pengikutnya, mengurangi stigma dan diskriminasi, meningkatkan akses layanan kesehatan mental dengan harapan dapat meningkatkan kualitas hidup yang lebih bahagia dan produktif.

Dimas Alwin memberikan edukasi melalui konten yang dibagikannya di Instagram yang dapat memberikan pengetahuan terkait isu kesehatan mental dengan membagikan konten-konten edukasi mengenai kesehatan mental yang dikemas secara menarik melalui fitur-fitur yang ada di Instagram, seperti fitur *Feeds*, *Instagram Live*, tanya jawab melalui *Q&A*, *Video Reels*, *Instagram Stories* yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan seputar kesehatan mental kepada pengikutnya. Selain itu, Dimas juga rutin menyelenggarakan webinar serta

memiliki program rutin lainnya seperti melakukan pembimbingan kesehatan mental melalui sesi konsultasi.

Gambar 1. 2

Contoh Unggahan Akun Instgaram @mudahbergaul



Sumber: Peneliti, 2024

Melalui Instagram @mudahbergaul, pengikut dapat melihat informasi yang dibutuhkan terkait kesehatan mental yang dapat memberikan pemahaman lebih tentang kesehatan mental serta dapat mengetahui seperti apa gejala gejala gangguan kesehatan mental dan dapat lebih mengenal gangguan kesehatan mental pada diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya. peneliti memilih pengguna media sosial

Instagram sebagai penelitian, karena ingin mengetahui bagaimana Strategi Komunikasi akun Instagram @mudahbergaul melalui media sosial Instagram dalam meningkatkan kesadaran literasi kesehatan mental pengikutnya yang akan berpotensi membawa banyak dampak positif bagi masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental.

Selain bertujuan untuk meningkatkan kesadaran literasi kesehatan mental pengikutnya, juga dapat membantu stigma negatif masyarakat terhadap orang dengan gangguan mental. Dengan adanya media sosial Instagram dan adanya Dimas Alwin yang mengedukasi tentang kesehatan mental, dapat memberikan dukungan dan harapan bagi orang yang sedang berjuang dengan gangguan kesehatan mental dengan berbagi cerita serta memberikan ruang nyaman dan aman yang dapat menciptakan harapan perubahan yang positif bagi pemikiran masyarakat tentang informasi kesehatan mental.

Dengan penjelasan tersebut, peneliti memilih Dimas Alwin Haryono sebagai narasumber karena Dimas merupakan seorang aktivis kesehatan mental. Peneliti merasa tertarik untuk meneliti dan mendalami tentang Strategi Komunikasi yang dilakukan akun media sosial instagarm @mudahbergaul dalam meningkatkan kesadaran literasi kesehatan mental pengikutnya sebagai sebuah Skripsi.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Rumusan Masalah Makro

“Bagaimana Strategi Komunikasi Aktivis Kesehatan Mental Melalui Media Sosial Instagram Dalam Meningkatkan Kesadaran Literasi Kesehatan mental Pengikutnya?”

1.2.2 Rumusan Masalah Mikro

1. Bagaimana **Khalayak** Sasaran dari Aktivis Kesehatan Mental Melalui Media Sosial Instagram Dalam Meningkatkan Kesadaran Literasi Kesehatan Mental Pengikutnya?
2. Bagaimana **Pesan** yang disampaikan Aktivis Kesehatan Mental Melalui Media Sosial Instagram Dalam Meningkatkan Kesadaran Literasi Kesehatan Mental Pengikutnya?
3. Bagaimana **Taktik** yang dilakukan Aktivis Kesehatan Mental Melalui Media Sosial Instagram Dalam Meningkatkan Kesadaran Literasi Kesehatan Mental Pengikutnya?
4. Bagaimana **Tantangan** yang dihadapi Aktivis Kesehatan Mental Melalui Media Sosial Instagram Dalam Meningkatkan Kesadaran Literasi Kesehatan Mental Pengikutnya?

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Adapun maksud dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisa Strategi Komunikasi Aktivis Kesehatan Mental Melalui Media Sosial Instagram Dalam Meningkatkan Kesadaran Literasi Kesehatan Mental Pengikutnya.

1.3.2 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui **Khalayak** Sasaran dari Aktivis Kesehatan Mental Melalui Media Sosial Instagram Dalam Meningkatkan Kesadaran Literasi Kesehatan Mental Pengikutnya.

2. Untuk mengetahui **Pesan** yang disampaikan Aktivis Kesehatan Mental Melalui Media Sosial Instagram Dalam Meningkatkan Kesadaran Literasi Kesehatan Mental Pengikutnya.
3. Untuk mengetahui **Taktik** yang dilakukan Aktivis Kesehatan Mental Melalui Media Sosial Instagram Dalam Meningkatkan Kesadaran Literasi Kesehatan Mental Pengikutnya.
4. Untuk mengetahui **Tantangan** yang dihadapi Aktivis Kesehatan Mental Melalui Media Sosial Instagram Dalam Meningkatkan Kesadaran Literasi Kesehatan Mental Pengikutnya.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

Kegunaan teoritis pada penelitian ini berguna bagi pembaca sebagai pengembangan Ilmu Komunikasi secara umum serta pengembangan secara khusus tentang Strategi Komunikasi pada media sosial khususnya media sosial Instagram.

1.4.2 Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah pengetahuan serta wawasan baru. Selain itu, Penelitian ini juga memiliki kegunaan lain yaitu:

a. Kegunaan untuk Peneliti

Bagi peneliti, kegunaan penelitian ini ialah sebagai bentuk pengaplikasian ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan dan untuk menambah pengetahuan serta pengalaman dan pemikiran baru mengenai Strategi Komunikasi Aktivis Kesehatan mental Melalui Media Sosial Instagram Dalam Meningkatkan Kesadaran Literasi Kesehatan Mental Pengikutnya.

b. Kegunaan untuk Akademik

Dalam bidang Akademik, penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi Mahasiswa/i secara umum, dikhususkan untuk Program Studi Ilmu Komunikasi yang dapat dimanfaatkan sebagai tinjauan literatur bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian yang sama didalam bentuk kajiannya.

c. Kegunaan untuk Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi masyarakat yang ingin mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental dan untuk mendeskripsikan Strategi Komunikasi pada aktivis kesehatan mental yang memanfaatkan kemajuan teknologi terutama di bidang media sosial Instagram agar masyarakat dapat lebih mengetahui dan memahami bagaimana Strategi Komunikasi Aktivis Kesehatan Mental Melalui Media Sosial Instagram Dalam Meningkatkan Kesadaran Literasi Kesehatan Mental Pengikutnya.