

## **BAB I. PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang Masalah**

Isu tentang kesehatan mental sedang marak di Indonesia saat ini, banyak dari khalayak yang mengalami masalah pada kesehatan mental. Peningkatan masalah ini ditambah dengan hadirnya fenomena Covid-19 di Indonesia. Khalayak pun mulai merasa kesehatan mentalnya terganggu karena ditakuti oleh rasa bosan yang diakibatkan berdiam diri di rumah, kurangnya berinteraksi dengan orang – orang, hilangnya pekerjaan, hingga tidak adanya aktivitas. Pandemi Covid-19 menjadi sumber stres baru bagi masyarakat (WHO, 2020).

Hasil swaperiksa yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), pada tahun 2020 kepada 2364 pengguna swaperiksa dengan usia 14 hingga 71 tahun yang berasal dari Jawa Barat 24%, DKI Jakarta 17,7%, Jawa Tengah 12,4%, Jawa Timur 13,4%, dan Banten 7,2%. Menunjukkan bahwa 64,8% dari seluruh pengguna swaperiksa PDSKJI mengalami gangguan kesehatan mental. Diantaranya 64,8% mengalami cemas, 61,5% mengalami depresi dan 74,8% mengalami trauma akibat pandemi Covid-19. Berdasarkan data tersebut, dampak yang paling besar dialami oleh rentan usia 17-29 tahun yang berprofesi sebagai mahasiswa dan pekerja sebesar 66,3% (PDSKJI, 2020). Permasalahan yang dihadapi antara lain sulitnya beradaptasi dengan kebijakan pembatasan sosial, sulitnya berkomunikasi secara daring, terpecahnya fokus pikiran dengan permasalahan di rumah yang menyebabkan sulitnya berkonsentrasi hingga kurangnya motivasi dan semangat (Muslim, 2020).

Terdapat banyak cara untuk menjaga agar kesehatan mental tetap seimbang, salah satunya adalah dengan media musik. Mendengarkan musik berpengaruh besar terhadap suasana hati, musik yang memiliki nuansa gembira akan meningkatkan suasana hati yang positif, dan begitu sebaliknya (Djohan, 2009). Dalam ilmu psikologi, terdapat metode psikoterapi dengan menggunakan media musik yang disebut sebagai terapi musik. Terapi musik merupakan sebuah metode psikoterapi yang dapat menyembuhkan dan menjaga keseimbangan kesehatan mental menggunakan media musik. Tujuan dari terapi musik ini adalah membantu manusia

untuk mengekspresikan perasaan, merehabilitasi fisiks serta memberikan pengaruh positif terhadap emosi (Djohan, 2006). Terdapat dua jenis pada terapi ini, yaitu terapi musik aktif dimana khalayak diajak untuk memainkan alat musik, bernyanyi, mengikuti gerakan irama hingga membuat lagu, dan terapi musik pasif dimana khalayak hanya mendengarkan dan menghayati lagu – lagu yang membuat khalayak merasa lebih baik (eka, 2016).

Kurangnya pengetahuan khalayak tentang bagaimana cara untuk menjaga keseimbangan mental dimasa pandemi Covid-19 ini, membuat khalayak sekitar merasa stres karena menghadapi masa sulit ini. Seperti yang dialami oleh Rahma, Keinginan bunuh diri sudah ada dibenaknya sejak September 2020, pemicu utamanya adalah sulitnya mendapatkan pekerjaan dimasa pandemi Covid-19 (Azzahra, 2021). Dengan begitu, diharapkan khalayak mengetahui dan peka terhadap masalah ini karena dapat berdampak serius dan berbahaya. Juga untuk khalayak itu sendiri bila terdapat seseorang di sekitarnya mengidap gangguan mental, maka dapat menanganinya sebelum terlambat. Untuk itu diperlukannya sebuah komunikasi untuk menyampaikan dan merubah pola pikir khalayak luas tentang musik sebagai media yang dapat menyembuhkan dan menjaga keseimbangan kesehatan mental.

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi antara lain:

- Khalayak belum mengetahui cara untuk menjaga keseimbangan kesehatan mental.
- Kurangnya pengetahuan khalayak tentang terapi musik.
- Khalayak belum mengetahui bahwa musik dapat menyembuhkan dan menjaga keseimbangan kesehatan mental.

## **I.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, hal yang menjadi rumusan masalah yaitu bagaimana meningkatkan kesadaran khalayak agar menggunakan musik sebagai media untuk menjaga keseimbangan mental.

#### **I.4 Batasan Masalah**

Agar perancangan lebih fokus dan menghasilkan suatu solusi yang tepat, maka dibatasi dengan membahas musik sebagai media untuk menjaga keseimbangan mental pada usia dewasa awal di Kota Bandung, dengan periode waktu September 2020 hingga Agustus 2021.

#### **I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan**

Dalam perancangan kampanye sosial kali ini memiliki tujuan dan manfaat khusus selain untuk melengkapi dan memenuhi syarat – syarat untuk memperoleh gelar sarjana desain pada Fakultas Desain Universitas Komputer Indonesia.

##### **I.5.1 Tujuan**

Tujuan dari perancangan ini adalah untuk memberikan ajakan serta merubah perilaku khalayak dewasa awal di Kota Bandung tentang alternatif musik sebagai media untuk menyembuhkan dan menjaga keseimbangan kesehatan mental.

##### **I.5.2 Manfaat**

Adapun manfaat yang ingin diberikan oleh perancang yaitu:

- **Manfaat Bagi Khalayak**  
Menambah wawasan dan perubahan pola pikir khalayak usia produktif di Kota Bandung mengenai alternatif musik sebagai media untuk menyembuhkan dan menjaga keseimbangan kesehatan mental.
- **Manfaat Bagi Keilmuan**  
Menambah referensi untuk dijadikan sebagai sumber pembelajaran bagi yang akan merancang kampanye sosial yang berkaitan dengan musik untuk menjaga kesehatan mental.
- **Manfaat Bagi Perancang**  
Sebagai sarana penerapan ilmu dan pengetahuan yang telah dipelajari selama menempuh studi, khususnya dalam perancangan kampanye sosial.