

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang masalah

Kesehatan mental pada saat ini menjadi salah satu permasalahan Kesehatan yang signifikan di dunia termasuk di Indonesia. Dilansir dari laporan *Global Burden of Disease*, Indonesia menempati urutan ke-5 sebagai negara yang memiliki tingkat depresi paling tinggi (*Institute for Health Metrics and evaluation*, 2017). Survey ini dilakukan dari tahun 1990 hingga 2017. Menurut WHO (2013), di Negara yang sedang berkembang isu Kesehatan mental masih menjadi topik yang terpinggirkan. 4 dari 5 penderita gangguan mental tercatat belum mendapatkan penanganan yang sesuai. Data dari kementerian Kesehatan pada tahun 2019 juga menyebutkan bahwa gangguan depresi berada dalam urutan pertama sebagai gangguan Kesehatan mental yang paling banyak dialami masyarakat Indonesia, hal tersebut dialami karena kurangnya literasi Kesehatan mental.

Orang yang memiliki tingkat literasi Kesehatan mental yang rendah, biasanya akan terhambat dengan stigma diri yang tinggi terhadap penderita masalah Kesehatan mental sehingga hal tersebut juga di asosiasikan dengan rendahnya sikap pencarian bantuan profesional. Namun sebaliknya, seorang yang memiliki literasi yang tinggi akan Kesehatan mental dapat membuat keputusan yang tepat untuk mencari pertolongan profesional Ketika dirinya tau orang disekitarnya dihadapkan oleh suatu masalah yang terkait dengan Kesehatan mental. (K.S, dkk, 2017)

Oleh karena itu Maybelline Indonesia membuat ruang untuk masyarakat melalui kegiatan kampanye Kesehatan mental yang di support oleh Komunitas UI Sehat Mental (UISM), kegiatan kampanye sudah banyak dilakukan oleh perusahaan di dunia, salah satunya oleh Komunitas UISM Bersama dengan Maybelline Indonesia yang merupakan brand kecantikan yang di produksi oleh L'oreal group. Komunitas Universitas Indonesia Sehat mental (UISM) Bersama dengan Maybelline mengangkat kampanye dengan tema Kesehatan mental. berdasarkan

kasus stigma buruk yang terjadi di Indonesia, Kesehatan mental di Indonesia masih dianggap tabu, karena stigma masyarakat yang menganggap gangguan jiwa tidak rasional. Untuk mengubah stigma yang beredar di masyarakat tentang cepatnya pengetahuan lebih banyak tentang Kesehatan jiwa. Seiring dengan perkembangan penggunaan media sosial yang semakin berkembang menjadi media edukasi bagi pengguna nya. Pemanfaatan media sosial untuk edukasi digunakan oleh salah satu akun Instagram yaitu @uisehatmental. Melalui media sosial Instagram dan konten yang di posting, UISM ingin masyarakat terutama Remaja sadar akan pentingnya Kesehatan mental dan mengubah stigma buruk yang terjadi pada masyarakat.

Guna mengubah Stigma negatif masyarakat terkait Kesehatan mental terutama pada Remaja, Komunitas UISM bekerjasama dengan salah satu brand kecantikan yaitu Maybelline Indonesia menyelenggarakan sebuah kampanye peduli Kesehatan mental yang di selenggarakan komunitas UISM yang melibatkan beberapa *community partner* sehingga mempunyai dampak yang signifikan dalam masalah Kesehatan mental bagi para target komunikasinya terutama remaja Indonesia.

Kampanye Kesehatan mental yang dilakukan komunitas UISM ialah dengan melalui aktivitas online maupun offline. Secara *online*, Komunitas UI Sehat mental ini melakukan kampanye dengan menyebarkan informasi edukasi mengenai Kesehatan mental melalui platform sosial media Instagram, twitter, tiktok, youtube dan Linkidn. Selain pemanfaatan penggunaan sosisla media, komunitas ini juga memanfaatkan website sebagai media kampanye Kesehatan mental yang dilakukanya. Komunitas UISM menyelenggarakan *online* dan *offline campaign* setiap periode nya melalui berbagai kegiatan. Komunitas UISM merupakan salah satu organisasi yang memiliki misi khusus, yakni memasyarakatkan Kesehatan mental agar masyarakat lebih *aware* dan peduli dengan isu Kesehatan mental melalui kegiatan kampanye “#BraveTogether”. Selain itu, Komunitas UISM juga mempunyai misi sebagai ajang untuk menyalurkan pengetahuan tentang psikologi.

Komunitas UISM melakukan kampanye dengan melalui kegiatan kuratif mengenai masalah Kesehatan mental, yakni mengadakan kegiatan konseling yaitu psyhope.id yang merupakan layanan Kesehatan mental untuk mahasiswa UI, dan juga ada akses konseling Bersama *community partner campaign* yakni aplikasi KALM. Kegiatan konseling dilakukan UISM tanpa dipungut biaya apapun. Kampanye tersebut mengubah sudut pandang khalayak tentang isu Kesehatan mental. Karena pada saat ini, Kesehatan jiwa menjadi masalah yang belum dapat sepenuhnya diselesaikan, baik tingkat global maupun nasional. Kesehatan mental merupakan Keadaan dimana setiap individu menyadari potensi yang dimilikinya dengan mampu menanggulangi tekanan hidup, bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi bagi lingkungan.

Menurut Seorang Ahli (Pieper dan Uden 2014) Kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana 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. Kesehatan mental harus dijaga baik lahir maupun batin, saat ini yang menjadi perhatian lebih, baik masyarakat dewasa bahkan remaja golongan yang mudah mengalami gangguan mental atau depresi cukup tinggi. Banyak faktor yang berpengaruh terhadap Kesehatan mental seperti faktor genetik perubahan hormon, hingga pengalaman traumatis, percintaan, pertemanan, keluarga mau pun tekanan hidup. Transisi dari remaja menuju ke dewasa yaitu antara usia 16-24 tahun merupakan masa dimana seseorang berhadapan dengan banyak tantangan dan pengalaman baru.

Selain mulai memiliki legalitas hukum dan tanggung jawab yang meningkat, remaja di periode ini juga masih mengalami perkembangan biologis, psikologis dan emosional.

Gambar 1.1 Data Gangguan Kesehatan mental Remaja Indonesia



Sumber : Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)

Bedasarkan hasil survey Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada bulan Oktober 2022 sebanyak satu dari tiga 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. Jika dijabarkan, 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 1 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 yang paling banyak di derita 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 mengalami gangguan stress pasca trauma (PTSD), presentase serupa dialami oleh remaja dengan gangguan pemusatan perhatian hiperaktivitas (ADHD). Meskipun

pemerintah sudah meningkatkan akses ke berbagai fasilitas Kesehatan, hanya sedikit remaja yang mencari bantuan profesional untuk masalah Kesehatan mental.

Padahal hampir 20% dari total penduduk Indonesia berada dalam rentang usia 10-19 tahun, sehingga populasi remaja dapat dikatakan memiliki peran penting bagi perkembangan Indonesia, terutama untuk meraih bonus demografi dan merealisasikan visi Indonesia Emas 2045. Hanya 2,6% dari remaja yang memiliki masalah Kesehatan mental menggunakan fasilitas Kesehatan mental atau konseling untuk membantu mereka mengatasi masalah emosi dan perilaku mereka dalam 12 bulan terakhir. Angka tersebut masih sangat kecil dibandingkan jumlah remaja yang sebenarnya membutuhkan bantuan dalam mengatasi permasalahan mental.

Data pendukung lainnya mengenai Kesehatan mental yaitu dengan Riset yang dilakukan serta didukung oleh *World Health Organization* (WHO) yang mengatakan 1 dari 4 remaja di usia ini menderita gangguan Kesehatan jiwa. Penyebabnya bermacam-macam, mulai dari aktifnya hormon reproduksi, perkembangan otak yang terus berlangsung, serta pembentukan identitas diri mereka, hal tersebut disertai ketidakstabilan emosi atau pengambilan keputusan yang seringkali *impulsive*.

Selain itu, Riset yang dilakukan oleh tim divisi Psikiatri anak dan Remaja menyebutkan sebanyak 95,4% menyatakan bahwa mereka pernah mengalami gejala kecemasan (*anxiety*), dan 88% pernah mengalami gejala depresi dalam menghadapi permasalahan dan sebanyak 96,4% menyatakan kurang memahami cara mengatasi stress akibat masalah yang sering dialaminya. Penyelesaian masalah yang paling sering dilakukan adalah bercerita pada teman (98,7%), menghindari masalah (94,1%), mencari informasi tentang cara mengatasi dari internet (89,8%).

Namun, Sebagian juga berakhir dengan menyakiti diri sendiri (51,4%) atau bahkan menjadi putus asa serta ingin mengakhiri hidup (57,8%). Terlepas dari tingginya angka gangguan mental yang terjadi, kehidupan bermasyarakat khususnya stigma-stigma negatif yang ada di masyarakat juga berperan dalam meningkatkan tingkat keparahan gangguan mental yang dialami seseorang (Siu,

2012). Berbagai masalah yang dalam masa transisi ini beresiko tinggi menjadi lebih buruk di kemudian hari apabila tidak ditangani dengan optimal. Hal itu diperburuk dengan adanya stigma pada masyarakat, karena adanya stigma dan sikap yang negative akan Kesehatan mental terjadi akibat kurangnya informasi dan banyaknya kesalahan-kesalahan dalam informasi yang ada.

Stigma tersebut ialah stigma negatif yang disematkan kepada orang atau kelompok tertentu disekitarnya. Seringkali akibat stigma buruk ini orang dengan gangguan mental tertunda dalam mencari pertolongan bahkan hingga tidak ingin mencari pertolongan. diskriminasi dan stigma negatif yang ada di masyarakat memiliki dampak pada Tindakan preventif, pemberian diagnose dan rehabilitasi gangguan mental. Adanya stigma membuat pasien yang mengalami gangguan mental semakin enggan untuk mencari bantuan. Orang yang mengalami gangguan mental seringkali merasa malu, takut diasingkan, merasa sendirian dan tidak bersemangat dalam menjalani hidup. Hal tersebut terjadi karena adanya stigma-stigma negative dalam masyarakat terkait Kesehatan mental (Warner,2001) . Stigma yang terjadi pada saat ini tergolong buruk, karena kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di Indonesia masih sangat kurang,orang yang memiliki gangguan mental masih sering dianggap aib bagi keluarga dan sesuatu hal yang tabu di kalangan masyarakat. Hal ini menimbulkan stigma yang masih mengelilingi masyarakat, sehingga banyak orang yang membutuhkan bantuan untuk proses penyembuhan atau penanganan merasa ragu dan takut.

Lingkungan merupakan faktor yang penting bagi Kesehatan mental seseorang, jika seseorang berada dalam lingkungan yang positif, maka Kesehatan mental orang tersebut juga akan positif, begitu pula sebaliknya. Pandangan masyarakat masih kurang, karena faktanya Kesehatan mental masih sering dinomorduakan, padahal kedudukan antar Kesehatan fisik dan mental sama pentingnya bagi kehidupan seseorang

Pada Oktober 2022 Direktur Jendral Kesehatan Masyarakat Maria Endang Sumiwi menyatakan bahwa dalam beberapa tahun terakhir presentase masyarakat mengalami ganggua kesehehatan yang meningkat, Dari kondisi itu sudah

seharusnya masyarakat lebih peduli akan Kesehatan mental, akan lebih baik jika seluruh kalangan masyarakat mengetahui seberapa pentingnya tentang Kesehatan mental serta menekankan rendah angka penderita gangguan Kesehatan mental di Indonesia dengan mengetahui lebih dalam mengenai pentingnya Kesehatan mental untuk merubah stigma negative yang melekat pada persepsi masyarakat.

Oleh karena itu, pengetahuan dan sikap positif terhadap kondisi Kesehatan mental perlu ditingkatkan untuk mencegah gangguan mental yang lebih serius, gangguan mental seringkali terjadi pada remaja, karena remaja merupakan proses peralihan dari anak menuju dewasa. Pada masa tersebut seorang mengalami perubahan emosi yang signifikan, tidak stabil dan biasanya suka melakukan hal hal yang diinginkan tanpa memikirkan dampak Panjang terhadap dirinya dan orang lain. Selain itu, banyak tantangan yang dihadapi remaja seperti tuntutan sekolah, akses internet yang bebas serta masalah sosial. Remaja dituntut untuk mampu bersaing dan beradaptasi dengan lingkungannya. Pada masa remaja terjadi perubahan pada kesadaran dirinya (*self image*) . Remaja menjadi lebih peduli terhadap pandangan orang lain terhadap dirinya. Hal ini dapat membuat masa remaja penuh gejolak (Satgas Remaja IDAI, 2013). Hal tersebut dapat menyebabkan terganggunya Kesehatan mental remaja.

Melihat fenomena tersebut membuat munculnya komunitas-komunitas yang peduli dengan isu Kesehatan mental. Mereka berperan untuk mengatasi masalah stigma Kesehatan mental yang dianggap tabu di Indonesia.

Masa remaja adalah peralihan masa perkembangan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan besar pada aspek fisik, kognitif dan psikologi (Saputro, 2017). Masa remaja dimulai pada saat usia 11 sampai 12 tahun hingga sampai masa remaja berakhir yaitu usia 20 tahun dan masa tersebut membawa perubahan besar karena akan saling berkelanjutan pada semua fase perkembangan.

Kata Remaja sering disebut *adolescence* yang memiliki makna yaitu masa anak ke masa dewasa atau tumbuh menjadi dewasa. *Adolesence* sendiri mempunyai

makna yang luas terdiri dari Beberapa hal seperti kematangan mental, fisik, sosial, dan emosional. Menurut teori *Piaget* secara psikologis, pada masa remaja adalah masa peralihan anak-anak menuju remaja dan masa ini dimana anak-anak tidak menanggap dirinya lagi seperti anak-anak, melainkan sederajat dengan orang dewasa yang mampu memecahkan masalahnya. (Marwoko, 2019)

Banyak aspek-aspek masa remaja yang sedang mengalami masa perkembangan yang telah disebutkan seperti aspek fisik, kognitif, dan psikologi, yang mana pada masa tersebut harus mampu dilalui oleh remaja dengan baik karena akan menjadi factor penting dalam masa perkembangan remaja. Remaja juga termasuk masa-masa rentan terpengaruh oleh faktor eksternal yang mana dapat berdampak buruk terhadap perkembangannya, faktor eksternal yang dimaksud yakni seperti lingkungan, pertemanan dan keluarga. Banyak kasus yang terjadi di lingkungan sekitar yang mana remaja-remaja telah terbawa arus negative karena buruknya faktor eksternal, yang paling umum yaitu terpengaruh oleh pergaulan yang kurang baik hal itu menyebabkan remaja menampakkan perilaku -perilaku menyimpang yang seharusnya tidak boleh dilakukan, maka dari itu edukasi dan sosialisasi remaja sangat penting (Angga, 2021)

Oleh karena itu, Sesuai dengan Riset maybelline New York Bersama JAKPAT, 6 dari 10 gen-Z berusia 18-25 tahun di Indonesia mengalami gangguan isu kesehatan mental. Oleh karena itu, Maybelline bersama L'oreal sejalan dengan *Comunity partner* yaitu Rahasia gadis yang merupakan komunitas terbesar di Indonesia beserta misi Maybelline New York untuk mendorong kepercayaan diri, kebebasan berekspresi serta membuat perubahan di dunia, L'oreal Bersama Maybelline percaya bahwa isu kesehatan mental sangat dekat dan relevan bagi masyarakat dan berkomitmen untuk mendukung Kesehatan mental Indonesia melalui edukasi dan akses konseling gratis bagi yang membutuhkan khususnya.

Komunitas Remaja UI Sehat mental yang merupakan program kerja dibawah departemen kajian dan aksi Strategis BEM Fakultas Psikologi UI yang bertujuan untuk mempromosikan Kesehatan mental dengan mengedukasi dan

meningkatkan kesadaran mengenai isu Kesehatan mental bagi civitas academia UI dan masyarakat umum terkait pentingnya Kesehatan mental.



Gambar 1.2

(Sumber : Instagram : @lorealindonesia)

Untuk merayakan hari Kesehatan mental dunia pada 10 Oktober lalu, Komunitas UI Sehat mental yang bekerjasama dengan Maybelline menggaungkan BraveTogether dalam bentuk acara edukasi Bersama para partner BraveTogether yaitu Rahasia gadis dan KALM. yang bertempat di Selasar Balai Purnomo Universitas Indonesia. Kegiatan tersebut mengangkat tema yang sangat dekat dengan anak muda yaitu 'READY FOR MY 20s' kegiatan tersebut diharapkan dapat membantu para anak muda memasuki fase kehidupan yang baru dan menjawab tantangan di fase peralihan dari remaja menjadi dewasa yang tentunya memerlukan keberanian dan kesiapan mental. digelar untuk berdiskusi dan menjawab keresahan Gen-Z memasuki masa depan yang mengalami banyak perubahan diusia 20 tahun.

Dalam Laman unggahan informasi di Website Maybeline, Gen-z masih dalam proses pendewasaan dan diperlukan mindset dan mentalitas 'Brave' untuk merawat kesehatan mental yang dibutuhkan agar mampu menjadi dewasa yang berfungsi optimal. Yang dimaksud 'Brave' dalam kesehatan mental yaitu dapat

membangun kebiasaan positif yang dimulai dari suatu yang kecil seperti bangun pagi dan olahraga yang teratur membuat diri lebih produktif.

Dengan memiliki kegiatan positif yang konsisten, emosi lebih terjaga karena hati lebih tenang berkat perencanaan yang matang, Selain itu juga kurang tidur memiliki efek negative yang signifikan, karena waktu tidur akan membantu membawa stabilitas pada kondisi mental individu. Afirmasi diri juga sangat dibutuhkan karena cara berpikir tentang diri memiliki efek yang kuat pada stabilitas mental seseorang.

Untuk merawat kesehatan mental juga diperlukan kemampuan mengakui dan menerima berbagai emosi yang dirasakan agar mampu memvalidasi emosi diri dan mengekspresikan kebaikan, karena Ketika berbuat baik hal tersebut bukan hanya berdampak baik kepada seseorang yang kita bantu melainkan berdampak pada diri kita sendiri. Penelitian pun menunjukkan Ketika membantu orang lain, kita bisa membantu *self esteem* yang lebih sehat karena menemukan makna dan menumbuhkan manfaat hidup kita sendiri.

Oleh karena itu, Komunitas UISM dan Maybelline ber 'BRAVE' Bersama L'oreal beranikan diri untuk ciptakan ruang aman untuk kalangan muda untuk saling bercerita, saling berinteraksi dan saling mendukung satu sama lain untuk Bersama-sama melewati masa peralihan menuju pendewasaan di usia 20 tahunan, karena UI Sehat mental berupaya memberikan edukasi dan meningkatkan *awareness* terkait isu kesehatan mental terhadap teman-teman di UI melalui berbagai kegiatan komunitasnya, diantara kegiatan tersebut dibagi menjadi 2 yaitu kegiatan online seperti Webinar roadshow, Talkshow diskusi, webinar diskusi dan Workshop online, selain itu ada juga kegiatan offline diantaranya Roadshow fakultas, seminar diskusi, serta workshop offline, dari serangkaian kegiatan yang ada di dalam komunitas UI Maybelline percaya untuk menggelar event yang bertema #Let'sTalkAbout.

Selain itu Komunitas UI Sehat mental juga memiliki peran dalam mencapai pemberdayaann, karena pemberdayaan meliputi kemampuan untuk membuat

keputusan atas apa yang terjadi pada hidup, akses ke sumber daya dan pengambilan keputusan dalam bentuk Tindakan untuk merealisasikan tujuan. Adapun tujuan dari komunitas yang kaitanya dengan kesehatan mental yaitu mendapatkan dukungan sosial, mendapatkan bantuan profesional dari institusi tertentu, pembentukan peraturan perundang undangan oleh pemerintah, dan penyediaan psikoedukasi yang relevan untuk pemberdayaan individu, Oleh karena itu Komunitas UISM dengan Tagline #EmpoweringSelfAndOthers akan membawa teman-teman serta masyarakat umum kedalam perjalanan untuk mewujudkan kondisi yang memberdayakan sehingga dapat mencapai kesehatan mental bagi Remaja Indonesia.



Gambar 1.3
Tagline Komunitas UISM Tahun 2023
Sumber : Instagram @uisehatmental

UISM melalui tagline “Empowering Self and Others” akan membawa Remaja kedalam perjalanan untuk mewujudkan kondisi yang memberdayakan sehingga dapat mencapai kesehatan mental, karena dalam kondisi yang memberdayakan, inividu akan merasa memiliki power sehingga meningkatkan motivasi, mampu mencapai tujuan hidup, memiliki ketahanan dalam menghadapi

kesulitan yang ada dan memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya kemudian mencapai kesehatan mental.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa konsep Kesehatan mental mengajarkan remaja agar dapat mengontrol diri dalam berpikir, berperilaku dan bersikap sesuai dengan yang diharapkan. Seorang remaja yang berperilaku sesuai dengan ajaran norma yang berlaku di masyarakat, maka dapat dikatakan sebagai individu yang baik dan bermoral. Sedangkan individu yang tidak memiliki perilaku baik maka disebut amoral (Reza, 2013).

Pada dasarnya permasalahan Kesehatan mental yang terjadi di usia remaja dalam islam disebut akil baligh atau masa pencarian jati diri, dilatar belakangi oleh faktor lingkungan seperti keluarga, teman sebaya, media sosial dan lingkungan terdekat lainnya.

Penulis menjelaskan bahwa Keterkaitan antara permasalahan Kesehatan mental yang fokusnya adalah Remaja tidak lepas dari Stigma yang ada di masyarakat. Karena stigma tersebut dapat terjadi karena kurangnya informasi dan pengetahuan yang dimiliki terkait Kesehatan mental. Adanya sikap penolakan dan kurangnya informasi yang dimiliki masyarakat membuat masyarakat memiliki stigma yang negative dan mengakibatkan sulit bagi pasien gangguan mental untuk mendapatkan bantuan professional.

Dalam penelitian Brockington et al ditemukan bahwa orang yang memiliki banyak pengetahuan lebih memiliki sikap yang positif terhadap gangguan mental. Hal ini menunjukkan bahwa informasi dan pengetahuan dapat mempengaruhi sikap seseorang akan Kesehatan mental dan menghilangkan stigma negative yang ada. Sebagai Langkah awal penanganan , Hal tersebut dapat diubah dan dimulai dari diri sendiri Menurut seorang Ahli, Erikson menyatakan bahwa masa remaja merupakan tahapan penting dalam siklus kehidupan.

Remaja sebagai agen perubahan memiliki keinginan yang begitu besar terhadap sesuatu yang baru, oleh sebab itu besar sekali kemungkinan melakukan Tindakan yang negative. Permasalahan perilaku negative yang sudah dialami perlu

segera ditasi dan permasalahan yang belum terjadi perlu segera dilakukan pencegahan. Oleh sebab itu, strategi yang digunakan dalam mencegah dan mengatasi masalah perilaku negative adalah melalui konseling. Konseling menurut Ahli (Waluto) adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan wawancara, dengan cara-cara yang sesuai dengan keadaan individu yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidupnya. Konseling yang digunakan dalam menyelesaikan masalah perilaku negative melalui konseling Kesehatan mental.

Konseling Kesehatan mental bertujuan untuk pencegahan dan peningkatan Kesehatan mental dan perawatan difungsi (Gladding, 2012). Kesehatan mental berkaitan dengan kemampuan individu dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, memandang diri sendiri dan orang lain, mengevaluasi berbagai alternatif dalam mengambil keputusan (Yusuf, 2018).

Sebagai contoh, Di Indonesia yaitu kasus Depresi *perinatal mental health disorder* yang terjadi di Bandung pada tahun 2019 yang fokusnya pada Kesehatan mental, Seorang perempuan di kota Bandung membunuh bayinya yang baru berumur beberapa bulan karena mengaku mendapat bisikan gaib agar “mengirim anaknya ke surga” pembunuh senyap yang mengintai keselamatan jiwa ibu dan anaknya, yang berawal dari kasus gangguan mental emosional menurut Elvine gunawan selaku dokter spesialis kejiwaan yang berpraktik Di Bandung. Pelaku gangguan mental mengalami perubahan hormon secara drastis ditubuh perempuan saat hamil dan melahirkan dapat menyebabkan perasaan yang lebih sensitive dan kondisi emosional yang tidak stabil.

Kesehatan mental merupakan komponen dasar untuk membentuk relasi sosial, menjaga produktivitas, keseimbangan hidup sehari-hari dan hubungan seimbang dengan lingkungan. Sehat adalah suatu kondisi fisik, mental dan sosial yang baik, dan tidak adanya penyakit. Kesehatan mental di definisikan sebagai kondisi dimana seseorang mampu mengetahui kemampuannya, mengatasi stress normal dalam kehidupan, bekerja secara produktif dan sukses, serta berkontribusi terhadap sekitarnya. Seorang manusia individu yang sangat kompleks ada banyak

faktor dari berbagai hal yang dapat memengaruhi Kesehatan mental seorang individu dalam menjalani kehidupannya. Isu Kesehatan mental di Indonesia masih menjadi stigma yang berdampak buruk pada penderita.

Bedasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), lebih dari 19 Juta Penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Seperti perusahaan pada umumnya, L'oreal Indonesia melengkapi manajemen perusahaannya dengan keberadaan seorang *Public Relations* yang memiliki peran untuk mengelola proses komunikasi perusahaan dan memelihara hubungan baik dengan masyarakat untuk menciptakan opini publik yang positif. Fungsi utama *Public Relations* yaitu berperan menjadi komunikator dalam kegiatan, melakukan fungsi komunikasi berupa penyebaran informasi, dan menyampaikan pesan untuk menciptakan opini publik, salah satu strategi yang dilakukan untuk membentuk opini publik adalah dengan mengemas pesan melalui berbagai kegiatan salah satunya dengan melakukan aktivitas *Public Relations Campaign* (Kampanye *Public Relations*) (Ruslan, 2021, hal 11).

Komunikasi juga dibutuhkan untuk memberikan informasi positif, membangun kesadaran dan pola pikir kritis. Salah satunya lewat cara kampanye untuk mempersuasi dan mengedukasi dalam melakukan hal yang positif. Isu Kesehatan mental membawa perubahan baru dalam kehidupan masyarakat. Masalah Kesehatan mental merupakan hal yang penting untuk diperhatikan dalam kehidupan manusia.

Menurut dr.Fadhli Rizal Makarim dalam situs halodoc.com gangguan mental adalah salah satu jenis gangguan pada seseorang yang dapat mempengaruhi cara berpikir, emosi dan tingkah laku pengidapnya. Gejala yang dialami beragam, disesuaikan dengan gejala yang dialami. Sebagian besar gangguan Kesehatan mental muncul pada masa remaja atau di awal usia 20 tahun. Kegiatan kampanye Kesehatan mental ini merupakan inisiatif untuk dapat membantu mengomunikasikan dan mensosialisasikan kepada masyarakat, meningkatkan kesadaran tentang pentingnya memahami Kesehatan mental. Sehingga tujuan

kegiatan untuk meningkatkan kesadaran mengenai Kesehatan mental, khususnya kepada remaja.

Dengan Adanya edukasi Kesehatan mental ini agar bermanfaat dan mengerti sehingga mau membuka diri dan mencari pertolongan dengan cara positif. Oleh karena itu Komunitas UI sehat mental di support oleh Maybelline suatu brand dibawah naungan L'oreal melakukan Kampanye guna menyebarkan brand tersebut kepada khalayak, hal tersebut termasuk bagian dari Marketing *Public Relations*. Peran *Marketing Public Relations* dapat mengintegrasikan fungsi periklanan, promosi penjualan, dan pemasaran dari *Public Relations* itu sendiri, karena masing-masing perlu saling memperkuat dan menyelaraskan. *Marketing Public Relations* merupakan perpaduan antara pelaksanaan program dan strategi pemasaran dengan kegiatan program kerja *Public Relations* mulai dari perencanaan, pelaksanaan hingga evaluasi. Keberhasilan pemasaran suatu strategi humas adalah jika berhasil mengintegrasikan atau memanfaatkan nama besar korporasi untuk mendukung keberhasilan suatu produk (Sari, et. Al. 2021) Demi menjalankan Strategi marketing *Public Relations* secara efektif, perlu untuk memilih alat pemasaran hubungan masyarakat yang tepat, salah satunya yaitu membuat acara. Acara (Program persiapan program). *Marketing Public Relations* juga merancang acara-acara tertentu yang dipilih dalam periode, tempat dan objek tertentu secara khusus untuk mempengaruhi publik (Sari et.al.,2021)

Kesehatan mental merupakan kondisi kejiwaan seseorang. Seseorang dapat dikatakan sehat mental apabila orang tersebut terhindar dari segala macam gejala penyakit mental. Penyakit mental sangat beragam mulai dari gangguan kecemasan, phobia, depresi berat, dan lain-lain. Gangguan mental dapat dicegah melalui Gerakan preventif diantaranya adalah penyaluran pengetahuan dan awareness masyarakat mengenai Kesehatan mental.



Gambar 1.4
Maybelline Brave Together Launch Event
Sumber : Youtube Maybelline Indonesia

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) 1 dari 5 orang di estimasi mengalami masalah Kesehatan mental. Dan diantara orang-orang yang mengalami masalah Kesehatan mental lebih banyak perempuan, selain itu $\frac{1}{2}$ dari orang yang mengalami masalah Kesehatan mental yaitu orang yang usianya sangat muda bahkan dimulai dari usia 14 tahun.

Beruntung perkembangan internet dan kemudahan akses informasi semakin mengintensifkan kesadaran dan diskusi mengenai Kesehatan mental, khususnya dikalangan Gen Z . sayangnya, kesadaran yang cukup tinggi itu tidak berjalan relevan dengan jumlah kasus yang dikonsultasikan pada ahli. Fakta mengungkap, hampir 70% responden lebih memilih untuk bercerita dan berdoa mengenai masalah Kesehatan mental, sementara hanya 15% yang memilih untuk mengonsultasikannya pada ahli atau psikolog.



Gambar 1.5
Survei *independent* Bersama Jakpat
Sumber : Youtube Maybelline Indonesia

Maybelline Indonesia Bersama JAKPAT (Jajak Pendapat) yang merupakan aplikasi jenis open survei platform mengadakan survey dikalangan kaum jersey Bersama kaum muda di usia 16-20 tahun yang menghasilkan 10/10 Perempuan sudah mengalami gejala-gejala isu Kesehatan mental, 6/10 mengakui dan sudah mengidentifikasi bahwa gejala tersebut mengindikasikan bahwa mereka mengalami Kesehatan mental dan hanya 1/10 dari mereka yang sudah mencari bantuan konseling professional, kurangnya konseling di Indonesia yang belum merata. Menurut WHO para psikolog hanya ter konsentersasi di pulau jawa.

Oleh karena itu Maybeline memperkenalkan program Brave Together karna Maybelline berkomitmen global untuk memberikan edukasi dan menghapus stigma-stigma terkait isu Kesehatan mental. Gerakan ini juga memiliki misi untuk memberikan akses bantuan kepada mereka yang membutuhkan karena kecemasan dan depresi. Selain itu, Maybelline memiliki peran aktif untuk membantu kaum muda di Indonesia mengatasi isu Kesehatan mental yang di alaminya.

Komunitas UI Sehat mental Bersama dengan Maybelline Indonesia dalam menyelenggarakan kampanye ini memiliki 2 *Comunity partner* yaitu Rahasia gadis yang merupakan komunitas terbesar di Indonesia yang memberikan update dan tips kecantikan, Kesehatan, pengembangan diri, persahabatan serta percintaan , dan

Maybelline Indonesia juga berkolaborasi dengan KALM sebagai mitra konseling daring berbasis aplikasi yang menyediakan layanan fleksibel, privat dan terjangkau dengan para profesional yang berkualitas dengan tawaran konseling gratis dengan mengunduh aplikasi KALM di google playstore atau App Store dengan menggunakan kode BRAVE 33-33-33-33.

Komunitas UI Sehat mental bekerjasama dengan Maybelline karena percaya Maybelline memberikan kepada semua orang kepercayaan diri untuk mengekspresikan kecantikan, untuk bersenang senang dan untuk membuat perubahan. Program ini ada di Indonesia ditunjukan untuk semua khalayak umum untuk mengatasi isu Kesehatan mental dan memiliki 3 bentuk konkrit yaitu :

1. 1:1 *free counselling* dengan psikolog profesional dengan target counselling 10.000 orang
2. Untuk membantu meningkatkan masifikasi *awarness*, lebih banyak tau mengenai Kesehatan mental selalu memberikan info melalui social media
3. *Education reccourcess* memberikan modul *bravetalk* dan webinar di berbagai tempat. Isu Kesehatan mental semakin banyak ditemukan dan dibahas oleh kaum perempuan, oleh karena itu Brand Makeup maybeline bukan hanya mengedepankan kecantikan fisik tapi Kesehatan mental juga dibutuhkan.

fokus menggambarkan apa yang dilakukan Komunitas UI Sehat mental Bersama dengan Maybelline Indonesia untuk mengubah stigma Kesehatan mental dan UISM berupaya melakukannya demi menciptakan kondisi Kesehatan mental remaja yang lebih baik dan kondusif.

1.2 Identifikasi Masalah

Bedasarkan Latar belakang yang telah di uraikan diatas, maka dapat di identifikasikan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana aktivitas kampanye yang diterapkan komunitas UISM dalam Mengubah stigma Kesehatan mental remaja Indonesia?
2. Saluran komunikasi apa yang diterapkan untuk menjalankan aktivitas

Kampanye *Public Relations #BraveTogether* Komunitas UISM dalam mengubah stigma Kesehatan mental remaja Indonesia ?

3. Bagaimana hasil yang didapatkan dalam Kampanye *Public Relations #BraveTogether* Komunitas UISM untuk mengubah stigma Kesehatan mental remaja Indonesia?

1.3 Pembatasan Masalah

Bedasarkan Identifikasi Masalah, maka penelitian ini akan membatasi pokok permasalahan pada “Kampanye *Public Relations #Brave Together* Komunitas Universitas Indonesia Sehat mental mengenai perubahan stigma Kesehatan mental Remaja Indonesia”

1.4 Rumusan Masalah

Bedasarkan Pembatasan masalah tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Kampanye *Public Relations* Kampanye *#Brave Together* Komunitas Universitas Indonesia Sehat Mental Untuk Mengubah stigma Kesehatan mental Remaja Indonesia” ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penulisan ini sebagai dasar meningkatkan pengetahuan serta merupakan sasaran yang ingin dicapai untuk mengungkapkan hal-hal yang diperlukan dalam penelitian. Adapun tujuan yang ingin dicapai adalah :

1. Untuk mengetahui aktivitas kampanye yang diterapkan komunitas UISM dalam mengubah stigma Kesehatan mental remaja Indonesia
2. Untuk mengetahui saluran komunikasi apa yang diterapkan untuk menjalankan aktivitas Kampanye *Public Relations #BraveTogether* Komunitas UISM dalam mengubah stigma Kesehatan mental remaja Indonesia
3. Untuk Mengetahui hasil yang didapatkan dalam Kampanye *Public Relations #BraveTogether* Komunitas UISM untuk mengubah stigma Kesehatan mental remaja Indonesia

1.6 Manfaat Penelitian

A. Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa dan mahasiswi sebagai referensi dan sumber informasi untuk membuat karya ilmiah khususnya program studi Ilmu Komunikasi konsentrasi *Public Relations* tentang bagaimana Kampanye Kesehatan Mental menciptakan kesadahan, kepedulian, dan Tindakan masyarakat.

B. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi Komunitas UISM untuk melakukan evaluasi dalam mengkomunikasikan sebuah kampanye dan dapat memaksimalkan kampanye tersebut agar dapat menarik opini publik sebanyak mungkin dalam menanggapi kampanye #BraveTogether.

Komunitas UISM Bersama dengan Maybelline Indonesia diharapkan dapat memberikan sebuah informasi dan masukan bagi masyarakat pada umumnya, khususnya pada Remaja yang menurut WHO lebih dominan perempuan yang memiliki masalah terhadap Kesehatan mentalnya.