

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Terdapat kurangnya pemahaman dan pengetahuan masyarakat tentang masalah kesehatan mental, terutama disebabkan oleh stigma yang kuat di kalangan masyarakat Indonesia. Banyak individu merasa ragu untuk mendiskusikan isu kesehatan mental karena ketakutan akan privasi dan minimnya akses informasi (Novita & Yuliana, 2023). Selain itu, kontribusi PR dalam inisiatif kesehatan mental sering kali diabaikan, baik dalam tahap perencanaan, pelaksanaan, maupun penilaian kampanye. Namun, komunikasi yang jelas dan terencana sangat diperlukan untuk merubah pandangan, meningkatkan pemahaman, serta mendorong masyarakat agar lebih terbuka dan mencari dukungan ketika menghadapi isu kesehatan mental (Della Fitria, 2024). Maka dari itu, pentingnya dilakukan penelitian ini untuk membantu menghilangkan stigma yang masih melekat di lingkungan masyarakat dan juga membantu mengurangi angka masalah kesehatan mental melalui kampanye kesehatan mental yang strategis.

Insan-Q merupakan biro psikologi yang berkomitmen menjadi mitra terpercaya dalam pengembangan diri dan kesehatan mental, dengan pendekatan yang mengintegrasikan riset, analisis tren, dan prinsip-prinsip psikologi untuk memberikan solusi yang relevan bagi individu, lembaga pendidikan, maupun perusahaan. Melalui berbagai saluran komunikasi dan layanan profesional, Insan-Q berperan aktif dalam menyebarkan informasi edukatif dan mengurangi stigma terkait kesehatan mental di masyarakat. Insan-Q juga berperan aktif dalam membangun kampanye kesehatan mental yang tidak hanya informatif melainkan juga memperhatikan dampak positif yang akan diterima oleh audiens.

Kampanye mengenai kesehatan mental adalah salah satu pendekatan strategis yang semakin mendapatkan perhatian ketika menghadapi peningkatan isu kesehatan mental di masyarakat, terutama di antara generasi muda. Berdasarkan informasi dari Riskesdas tahun 2007, prevalensi masalah mental emosional, seperti kecemasan dan depresi mencapai 11,6% di kalangan orang dewasa di Indonesia, yang menunjukkan pentingnya melakukan intervensi edukasi dan sosialisasi secara

luas. Situasi ini semakin diperburuk oleh pandemi covid-19 yang mengakibatkan lonjakan kecemasan, stress, dan gangguan psikologis di berbagai lapisan, khususnya di kalangan mahasiswa dan pekerja muda di kawasan Jabodetabek. Inisiatif edukasi kesehatan mental yang dilaksanakan melalui webinar dan media sosial seperti Instagram @healthymind_id menjadi salah satu cara yang efektif untuk menggapai audiens berusia 18-23 tahun serta memberikan pengetahuan yang sesuai terkait kesehatan mental selama pandemi (Wardaningsih, 2020).

Masalah kesehatan mental yang sering dihadapi oleh generasi z kini menjadi topik penting di banyak negara, termasuk Indonesia. Generasi z, yang lahir mulai tahun 1997 hingga 2012, berkembang di zaman digital dengan akses yang sangat luas terhadap teknologi dan media sosial. Meskipun inovasi teknologi memberikan banyak keuntungan, berbagai penelitian mengindikasikan bahwa generasi z sebenarnya mengalami Tingkat kecemasan dan stress yang lebih tinggi dari generasi sebelumnya (Thahir, 2023). Sekitar 65% generasi z telah menghadapi paling tidak satu isu terkait kesehatan mental dalam periode dua tahun terakhir, angka ini jauh lebih besar jika dibandingkan dengan milenial (51%), generasi x (29%), dan baby boomer (14%) (Matilda, 2025).

Faktor utama yang berdampak pada kesehatan mental generasi z meliputi kelebihan paparan digital, stress dari akademik dan karir, ketidakstabilan global, serta pengalaman isolasi yang terasa kesepian (Matilda, 2025). Menghadapi tekanan digital yang besar dari banyak sumber, termasuk platform media sosial serta tuntutan di dunia akademis dan profesional, yang dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan mental generasi z. Beberapa faktor yang berkontribusi pada tekanan ini termasuk *cyberbullying*, perbandingan sosial di media sosial, dan FOMO (*Fear of Missing Out*) (Alam, 2024). Generasi z merupakan generasi pertama yang sudah bersentuhan langsung dengan teknologi sejak kecil. Alat-alat teknologi mencakup komputer dan perangkat elektronik seperti ponsel, akses internet, serta *platform* media sosial. Generasi z yang tumbuh ditengah perkembangan media sosial, sangat terikat pada dunia digital dan teknologi yang menjadi ciri khas mereka (Nur, 2025).

Kondisi mental seperti depresi dan kecemasan memiliki sifat yang rumit dan tidak hanya disebabkan oleh satu isu, melainkan terpengaruh oleh banyak

faktor yang berkontribusi pada masalah kesehatan mental. Stres dan tuntutan dari interaksi di dunia maya dan media sosial juga dapat berpengaruh pada kesejahteraan mental. Tingginya penggunaan *platform* media sosial dan perangkat elektronik dapat memengaruhi pola tidur serta menyebabkan kurangnya waktu istirahat, hal ini berdampak buruk pada kesehatan mental. Tekanan berlebihan seperti kurang tidur dan ketergantungan pada teknologi dapat mengakibatkan penurunan kinerja otak yang menyulitkan mereka dalam fokus saat membuat keputusan, sementara masalah kesehatan mental dapat mengakibatkan perubahan suasana hati yang drastis dan tidak stabil, yang berpotensi menimbulkan perilaku impulsif, agresif, atau menghindari dari interaksi sosial. Meskipun generasi z hidup di era digital yang sangat terhubung, mereka tetap rentan terhadap perasaan terasing yang bisa menyebabkan mereka merasa kesepian dan mengalami depresi (Nur, 2025).

Dampak dari berbagai tekanan ini sangat nyata. Studi yang dilakukan pada mahasiswa di India menunjukkan bahwa lebih dari 90% responden mengakui mengalami depresi, kecemasan, *self-harm*, dan gangguan makan sebagai masalah kesehatan mental utama. Di Indonesia, data Mini *Internasional Neuropsychiatric Interview* (MINI) menunjukkan hampir semua provinsi memiliki remaja di bawah 15 tahun yang mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, namun hanya 9% yang mendapatkan penanganan profesional. Hal ini diperburuk oleh stigma sosial yang masih melekat, sehingga banyak remaja yang enggan mencari bantuan (Bakar, 2022).

Urgensi dari penelitian ini semakin meningkat karena meskipun banyak kampanye mengenai kesehatan mental telah dilaksanakan oleh berbagai lembaga, angka pencarian dukungan profesional di kalangan generasi z tetap rendah. Penelitian di Kota Sorong menunjukkan bahwa pemahaman tentang kesehatan mental dan dukungan sosial memiliki dampak signifikan terhadap perilaku mencari bantuan, tetapi masih banyak generasi z yang hanya mengandalkan media sosial sebagai sumber informasi tanpa adanya tindakan nyata. Ini menegaskan pentingnya penerapan strategi komunikasi yang lebih terencana dan disesuaikan dengan kebutuhan serta sifat generasi z (Pohrel, 2024).

Bagian penting dalam menyadari pentingnya isu kesehatan mental di Indonesia, informasi terkini mengenai Tingkat ancaman kesehatan mental memberikan sebuah gambaran yang cukup mencemaskan. Data ini menjadi dasar yang solid untuk menganalisis bagaimana startegi kampanye dan intervensi dapat dirancang dengan lebih efisien, terutama dalam menjangkau segmen generasi muda yang sangat rentan terhadap beragam tekanan mental. Berikut ini disajikan data perbandingan perkembangan risiko kesehatan mental di Indonesia dengan Malaysia, sebagai cerminan kondisi nyata yang melatarbelakangi penelitian ini.



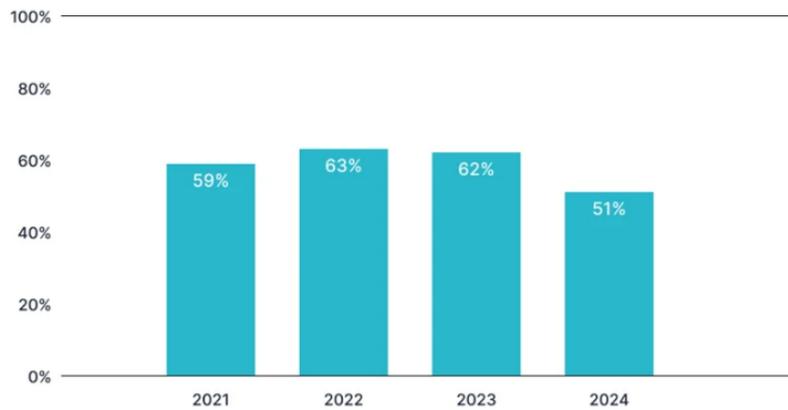
Gambar 1. 1 Data Kesehatan Mental di Indonesia

Sumber : naluri.life

Upaya kolaborasi antara sektor publik dan swasta saat ini sedang memperkenalkan program bantuan karyawan di lingkungan kerja dengan tujuan untuk memperbaiki kesehatan mental negara untuk mengimplementasikan program kesehatan mental, dan banyak di antara mereka yang mulai bergerak. Program pelatihan untuk tenaga medis serta gerakan “Indonesia Bebas Pasung” yang tujuannya untuk mengakhiri tindakan kejam pemasangan terhadap individu dengan gangguan mental. Inisiatif-inisiatif ini secara kolektif mendorong kemajuan yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan dukungan terhadap kesehatan jiwa.

Sayangnya, hambatan tetap ada, seperti terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan mental di wilayah terpencil, yang diperburuk oleh tantangan ekonomi dan logistik yang terus menerus menghalangi kemajuan. Selain itu, stigma budaya yang telah terlanjur mengakar menjadi penghalang bagi masyarakat untuk mendapatkan layanan yang mereka perlukan.

Persentase populasi dengan risiko kesehatan mental tinggi di Malaysia (2021-2024)



Sumber: Penilaian kesehatan mental Naluri 2024

Gambar 1. 2 Data Kesehatan Mental di Malaysia

Sumber : naluri.life

Berdasarkan informasi dari penilaian kesehatan mental Naluri tahun 2024, terlihat bahwa proporsi individu dengan ancaman kesehatan mental tinggi di Indonesia selalu lebih besar dibandingkan dengan Malaysia selama tahun 2021 hingga 2024. Di Indonesia, persentase tersebut meningkat dari 67% pada tahun 2021, mencapai puncaknya sebanyak 77% pada tahun 2022, lalu turun menjadi 73% di tahun 2023, dan 56% pada tahun 2024. Sementara itu, di Malaysia, angka populasi yang berisiko tinggi terhadap kesehatan mental tercatat 59% pada tahun 2021, meningkat menjadi 63% di tahun 2022, kemudian sedikit menurun menjadi 62% di tahun 2023, dan akhirnya turun lebih jauh menjadi 51% pada tahun 2024.

Perbandingan ini mengindikasikan bahwa walaupun kedua negara mengalami penurunan dalam risiko kesehatan mental yang tinggi pada tahun

2024, Indonesia tetap memiliki proporsi populasi yang berisiko lebih tinggi dibanding Malaysia. Peningkatan risiko kesehatan mental di Indonesia pada tahun 2022 jauh lebih signifikan dibanding dengan Malaysia, yang menunjukkan kestabilan yang lebih baik. Informasi ini menegaskan perlu adanya tindakan kampanye dan intervensi kesehatan mental yang lebih luas dan terencana di Indonesia untuk menurunkan Tingkat risiko kesehatan mental yang tinggi, khususnya di kalangan anak muda.

Dengan membandingkan data kesehatan mental di Indonesia dan Malaysia sangat penting supaya kita dapat memahami perbedaan dan persamaan dalam tantangan, kebijakan, serta dampak dari intervensi kesehatan mental di kedua negara. Dengan latar belakang budaya, sistem kesehatan, serta kebijakan publik yang tidak sama, perbandingan data ini bisa memberikan pemahaman mengenai elemen-elemen yang mempengaruhi kesehatan mental masyarakat di masing-masing negara. Contohnya, Malaysia sudah lebih awal menerapkan sistem jaminan kesehatan universal dan memiliki cara pembiayaan kesehatan yang lebih maju jika dibandingkan dengan Indonesia, yang baru mulai melaksanakan sepenuhnya pada tahun 2019 (Putri, 2019). Sementara itu, Indonesia menghadapi tantangan dalam hal sumber daya, pengeluaran kesehatan jiwa, dan sistem informasi yang masih minim jika dibandingkan dengan negara tetangga termasuk Malaysia (Idaiani & Riyadi, 2018).

Selain itu, dalam naluri life proporsi populasi yang berpotensi mengalami isu kesehatan mental di Indonesia dan Malaysia juga tidak sama, dengan Indonesia mencapai 56% dan Malaysia 51% pada tahun 2024, meskipun kedua negara menunjukkan perkembangan positif berkat tindakan pemerintah dan peningkatan kesadaran masyarakat. Dengan membandingkan kedua negara tersebut, peneliti dan pembuat kebijakan bisa menemukan praktik yang paling efektif, mengadaptasi rencana intervensi, serta memperkuat kerja sama antar negara untuk meningkatkan kesehatan mental di wilayah tersebut.

Penelitian ini membandingkan data kesehatan mental dengan Malaysia dikarenakan Malaysia sudah lebih awal mengimplementasikan sistem kesehatan mental yang lebih komprehensif dan penempatan tenaga kesehatan jiwa yang lebih efisien dibandingkan dengan Indonesia. Dengan adanya perbandingan ini,

saya menemukan praktik yang baik untuk dapat diterapkan di Indonesia, sekaligus mengenali tantangan yang masih dihadapi oleh kedua negara seperti stigma, akses terhadap layanan, dan tekanan dari aspek sosial ekonomi (Subramaniam, 2024).

Sebagai data pembanding, inisiatif #BraveTogether yang diprakarsai oleh Komunitas Universitas Indonesia Sehat Mental berkolaborasi dengan Maybelline menggunakan strategi PR dengan beragam saluran komunikasi seperti media massa, media sosial, dan interaksi langsung, dan berhasil mengubah pandangan negatif seputar kesehatan mental di kalangan remaja. Namun, kampanye ini lebih berfokus pada acara tertentu dan belum sepenuhnya menggabungkan pendidikan yang berkelanjutan serta dukungan kebijakan seperti yang dilakukan oleh Insan-Q (Della Fitria, 2024). Di sisi lain, Halo Jiwa Indonesia lebih mengutamakan layanan konseling online dan dukungan sebaya, tetapi belum sepenuhnya efektif dalam membangun narasi publik dan advokasi melalui media digital secara luas (Muhiddin, 2021).

Terdapat contoh yang sangat baik mengenai penerapan kampanye kesehatan mental yang memanfaatkan kemampuan PR secara maksimal, seperti kampanye BraveTogether yang dilaksanakan oleh komunitas Universitas Indonesia Sehat Mental. Kampanye ini sukses dalam mengubah pandangan negatif terhadap kesehatan mental remaja dengan memanfaatkan berbagai jalur komunikasi, mulai dari media tradisional, platform media sosial, hingga interaksi langsung, serta dengan pendekatan pesan yang terencana dan melibatkan partisipasi masyarakat secara aktif (Della Fitria, 2024). Inilah yang menyebabkan perlunya eksplorasi mendalam tentang bagaimana PR bisa berkontribusi secara lebih strategis dan efisien dalam merancang kampanye kesehatan mental di Indonesia.

Sebagai layanan kesehatan mental digital, Insan-Q merupakan biro yang dinilai mampu menjembatani kebutuhan generasi z akan ruang diskusi yang aman, edukatif, dan berbasis komunitas, sekaligus menghubungkannya dengan layanan profesional jika memang sudah diperlukan. Insan-Q juga dikenal aktif dalam melakukan kolaborasi lintas sektor, mulai dari edukasi di sekolah, pelatihan *peer counsellor*, hingga advokasi kebijakan publik yang membuat pendekatannya lebih holistik dan berkelanjutan.

PR Insan-Q memiliki keunggulan pada pendekatan komunikasinya yang lebih berempati dan langsung terhubung dengan tim psikolog mereka, yang membuat setiap materi kampanye yang dibuat tidak hanya didasarkan pada strategi branding, tetapi juga mempertimbangkan perspektif ilmiah serta etis dari sudut pandang psikologi. Di sisi lain, PR Asoka Consulting memang kuat dalam pengelolaan dan perencanaan strategi komunikasi yang profesional, namun PR Insan-Q memiliki keunggulan dalam membangun kedekatan emosional dengan audiens generasi Z. Ini terjadi karena mereka menggabungkan penelitian psikologi empiris dengan kreativitas konten yang relevan di media sosial, sehingga pesan yang disampaikan menjadi lebih manusiawi, menyentuh hati, dan memotivasi audiens untuk mengambil tindakan positif terkait dengan kesehatan mental.

Meskipun perhatian terhadap isu kesehatan mental semakin meningkat di tingkat internasional dan domestik, peran komunikasi strategis, terutama melalui hubungan masyarakat, dalam kampanye kesehatan mental masih kurang dieksplorasi secara mendalam. Penelitian sebelumnya lebih banyak memusatkan perhatian pada faktor-faktor penentu dukungan kebijakan kesehatan mental di level makro, seperti dukungan Indonesia terhadap inisiatif pencegahan bunuh diri yang dipromosikan oleh WHO, yang dipengaruhi oleh agenda Pembangunan baik nasional maupun global (Sahara, 2023). Selain itu, studi juga mengungkapkan bahwa pemahaman mengenai kesehatan mental sangat berpengaruh dalam membentuk pandangan Masyarakat terhadap pencarian layanan profesional, tetapi hubungan ini belum selalu terlibat dalam berbagai situasi (Alfiyana, 2023).

Sementara itu, kampanye kesehatan mental yang berhasil memerlukan pendekatan komunikasi yang tepat, tetapi penelitian yang mengeksplorasi secara khusus bagaimana fungsi PR dapat meningkatkan kampanye itu masih sangat kurang. Ini menjadi sangat penting karena mengingat tingginya angka masalah kesehatan mental di Indonesia dan kebutuhan untuk mengurangi stigma serta meningkatkan kesadaran Masyarakat melalui kampanye yang sistematis dan komunikatif. Oleh karena itu, diperlukannya penelitian ini untuk memberikan kontribusi dalam mengisi kekurangan dalam literatur dengan meneliti secara menyeluruh peran PR dalam membangun kampanye kesehatan mental yang efektif dan memiliki dampak besar.

Penelitian ini menghasilkan pemahaman yang mendalam terkait dengan langkah dan metode yang digunakan oleh PR Insan-Q dalam menyusun kampanye kesehatan mental yang ditargetkan secara khusus kepada generasi z. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan cara PR Insan-Q melakukan analisis tren, merancang pesan yang berkaitan dengan karakteristik generasi z, dan memilih serta mengelola saluran komunikasi digital yang efisien untuk menjangkau target audiens tersebut. Kontribusi utama dari penelitian ini adalah memberikan pemahaman menyeluruh tentang peran strategis PR dalam merancang dan menerapkan kampanye kesehatan mental yang selaras dengan kebutuhan dan preferensi generasi z, sehingga bisa dijadikan pedoman bagi institusi lain yang ingin menciptakan kampanye serupa.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan paradigma interpretif yang berfokus pada pemahaman arti dan pengalaman individu dalam konteks sosial. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi terhadap media untuk menilai isi dan kegiatan kampanye yang dilaksanakan, wawancara mendalam, dan juga dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan melalui tahap penyaringan data untuk mendapatkan informasi yang esensial, penyajian data dalam format narasi, dan penarikan kesimpulan berdasarkan pola serta hubungan yang teridentifikasi selama proses penelitian. Peranan PR dalam membangun kampanye kesehatan mental di Indonesia masih berada di bawah tingkat optimal dan cenderung tidak terorganisir, oleh karena itu diperlukannya kajian yang mendalam untuk menggali cara-cara di mana taktik komunikasi PR dapat memperkuat efektivitas kampanye dalam mengubah pandangan dan meningkatkan pengetahuan publik mengenai kesehatan mental.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui analisis peran PR dalam menyampaikan informasi kepada masyarakat, khususnya bagaimana strategi komunikasi yang digunakan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental secara efektif.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian ini diarahkan untuk menggali secara mendalam mengenai bagaimana peran PR Insan-Q dalam menyampaikan informasi kepada masyarakat?

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan berbagai manfaat yang dapat dibagi menjadi dua aspek, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Peneliti memiliki harapan untuk menyampaikan data lebih lanjut mengenai isu ini, khususnya tentang komunikasi di bidang kesehatan. Diharapkan peneliti ini juga dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan teori komunikasi kesehatan. komunikasi yang efektif dalam konteks pemerintahan dan partisipasi publik.

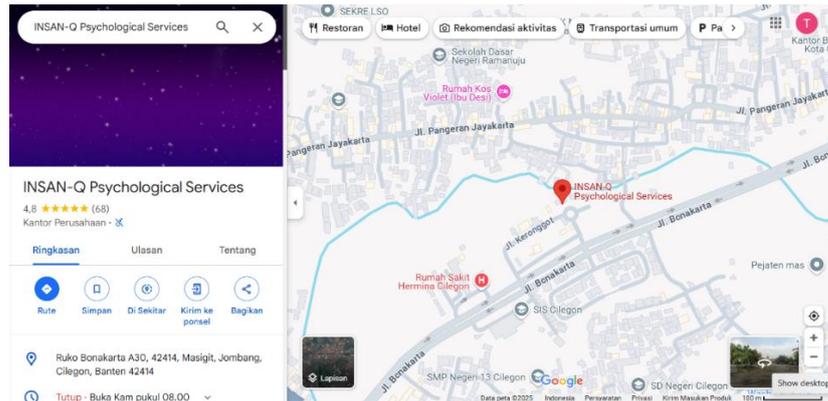
1.4.2 Manfaat Praktis

Diharapkan temuan dari penelitian ini dapat menambah pemahaman publik tentang pentingnya kesehatan mental, terutama untuk generasi Z. Dengan informasi yang relevan, masyarakat akan lebih memahami tantangan yang dihadapi oleh kalangan generasi Z serta cara untuk memberikan dukungan yang diperlukan. Hal tersebut dapat menciptakan peluang untuk meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam kampanye kesehatan mental.

1.5 Waktu dan Lokasi Penelitian

1.5.1 Lokasi Penelitian

Penelitian akan dilakukan pada salah satu layanan khusus kesehatan mental yaitu Insan-Q. Lokasi Insan-Q berada di Ruko Bonakarta A30, Masigit, Jombang, Cilegon, Banten 42414.



Gambar 1.3 Lokasi Insan-Q

Sumber: Google Maps

1.5.2 Waktu Penelitian

Tabel 1.1 Periode Penelitian

No	Tahap Kegiatan	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun
1	Menentukan objek penelitian									
2	Pengumpulan data									
3	Penyusunan Proposal									
4	Melakukan penelitian dan pengumpulan data									
5	Desk evaluation									
6	Mencari dan menghubungi objek baru									
7	Melakukan penyusunan proposal ulang									
8	Melakukan wawancara									
9	Penyusunan skripsi									
10	Pendaftaran sidang									

11	Sidang skripsi										
----	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sumber: Olahan Penulis (2025)