

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Kita dapat mengamati transisi dari perubahan mental, fisik, dan psikologis ke perkembangan perilaku, hubungan, dan interaksi. Masa remaja sering juga disebut dengan Adolescence (Adultus) tumbuh dewasa atau dalam proses pertumbuhan (F.J.Monks, 2014).

Masa remaja merupakan transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, biasanya dimulai sekitar usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada masa remaja akhir atau awal usia 20an. Masa remaja merupakan tahap perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik secara umum serta perkembangan kognitif dan sosial (Jahja, 2011).

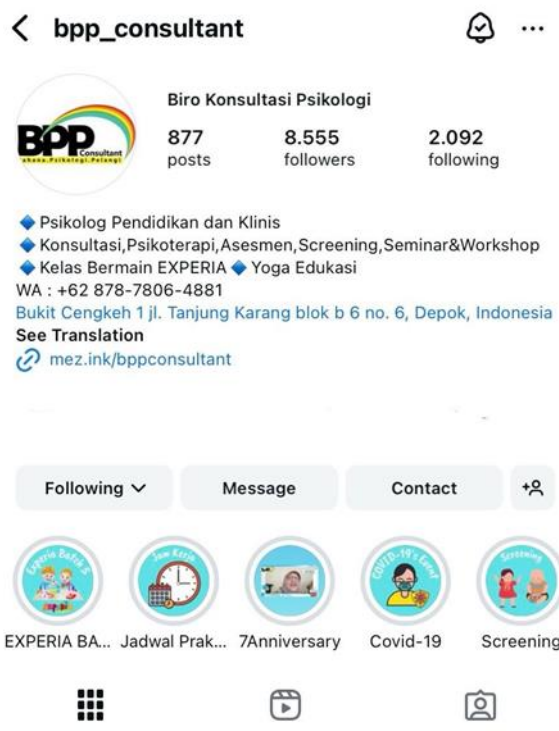
Batasan usia remaja berbeda-beda tergantung sosial budaya setempat. Menurut WHO (2018), Kementerian Kesehatan mengklasifikasikan masa remaja menjadi tiga kategori: masa remaja awal (10 hingga 13 tahun), masa remaja pertengahan (14 hingga 16 tahun), dan masa remaja akhir (17 tahun).

Masa remaja adalah masa yang paling krusial, paling pelik dalam fase perkembangan hidup manusia. Banyaknya fenomena yang permasalahan remaja tak terlepas dari sudut pandang perihal masalah psikologis, sehingga membuat para remaja yang bingung dalam manajemen permasalahannya tak sedikit yang terkena stress yang berujung depresi. Apapun permasalahan yang dialami remaja tak terlepas dari banyak faktor salah satunya adalah kesehatan mental. Kesehatan mental diartikan sebagai terpenuhinya fungsi nental yang mampu membuat individu produktif, mampu memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain dan mampu mengatasi kesulitan. Kesehatan mental tak kalah pentingnya dengan kesehatan fisik. Keduanya sama-sama harus diperhatikan dan dijaga dengan

baik. Ada pepatah yang mengatakan, “*di dalam tubuh yang sehat, terdapat jiwa yang kuat*”. Apabila kesehatan mental seorang individu terganggu, ia akan mengalami kesulitan untuk fokus, suasana hati yang buruk, dan sulit mengendalikan emosi yang dapat mengarah pada perilaku buruk. Saat ini kita tak dapat lagi meremehkan kondisi kesehatan mental. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat, hampir satu miliar orang di seluruh dunia mengalami beberapa bentuk gangguan kesehatan mental. World Health Organization. (2019). *Suicide in the world: Global Health Estimates*. menerbitkan laporan terbaru bahwa jumlah kematian akibat bunuh diri di seluruh dunia bertambah setiap 40 detik. Bunuh diri merupakan penyebab dari 1,4 % kematian di dunia dan menduduki peringkat ke-18 penyebab kematian terbanyak. Fakta di atas membuktikan bahwa kesehatan mental di dunia ini masih dapat dikatakan jauh dari kata sehat.

Menurut WHO masalah kesehatan mental lebih berisiko pada remaja. Depresi merupakan gangguan mental yang umum di dunia. Salah satunya disebabkan oleh bullying yang memiliki dampak besar terutama pada remaja. Menurut Riskesdas 2018 prevalensi depresi pada remaja sebesar 6,2%. saat ini terdapat beragam Lembaga psikolog yang mampu melayani dan menangani permasalahan tersebut, namun adanya Lembaga psikolog tanpa edukasi play on words sepertinya tidak akan memberikan perubahan yang signifikan. Pentingnya edukasi mengenai Kesehatan mental pada remaja dapat dilakukan secara langsung maupun melalui sosial media. Pengguna Instagram di tahun 2023 didominasi oleh remaja dan dewasa muda. 30,8% pengguna Instagram masuk ke dalam kelompok usia 18-24 tahun. Kelompok usia 25-34 tahun menyusul di posisi ke-2 dengan nilai 30,3 kelompok usia 35-44 tahun di posisi ke-3 dengan 15,7%. Peranan sosial media khususnya Instagram saat ini sangat berguna untuk membangun interaksi, seperti yang dilakukan oleh lembaga lembaga sosial dewasa ini. Selain berguna untuk menambah eksistensi, Akun Instagram lembaga tersebut juga berfungsi sebagai pusat edukasi secara Online yang bisa menjangkau audiens yang tak terbatas

Dari permasalahan mengenai kesehatan mental remaja pada saat ini, BPP (Bahana Psikologi Pelangi) Consultant sebagai Biro Konsultasi Psikologi yang telah menjadi salah satu wadah untuk konsultasi, psikoterapi, dan memberikan pendidikan serta edukasi mengenai kesehatan mental. BPP Consultant telah didirikan sejak tahun 2014 dan diresmikan pada tanggal 11 April 2015 di Jakarta. BPP Consultant beroperasi di Kota Depok, Jawa Barat dengan jam operasional aktif di hari Senin hingga Sabtu. BPP Consultant memiliki visi misi untuk menjadi biro layanan psikologi yang kompeten dan professional, memberikan layanan asesmen psikologis, serta berperan aktif dalam proses edukasi masyarakat yang meliputi sekolah, usia anak hingga lansia.

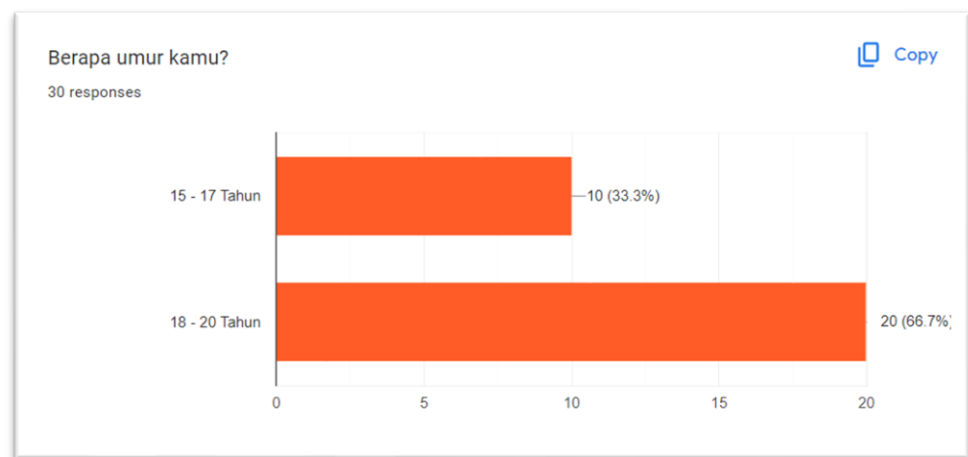


Gambar 1.1 Profil Instagram BPP Consultant

Berdasarkan latar belakang mengenai kesehatan mental remaja pada saat ini, penulis bekerja sama dengan BPP Consultant untuk mengupayakan edukasi mengenai kesehatan mental melalui media Iklan Layanan

Masyarakat karena menurut data primer yang penulis peroleh melalui wawancara dengan Hanindya Restiningtyas, M.Psi., Psikolog BPP Consultant belum memiliki media edukasi melalui Iklan Layanan Masyarakat.

Selain data primer yang penulis dapatkan dari wawancara tersebut, penulis mendapatkan data sekunder hasil respon kuesioner dari 30 responden mengenai kesehatan mental remaja dan seberapa butuh Iklan Layanan Masyarakat sebagai media edukasi mengenai kesehatan mental di era saat ini, berikut merupakan data yang telah penulis peroleh:



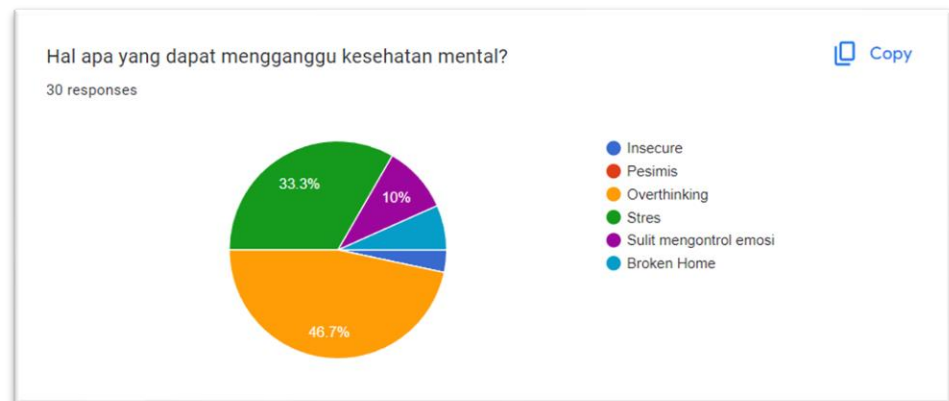
Gambar 1.2 Hasil Kuesioner Umur Responden

Hasil ini menunjukkan bahwa dari 30 responden berumur 15-20 tahun terbagi menjadi 10 responden berumur 15-17 tahun, sedangkan 20 responden berumur 18-20 tahun.



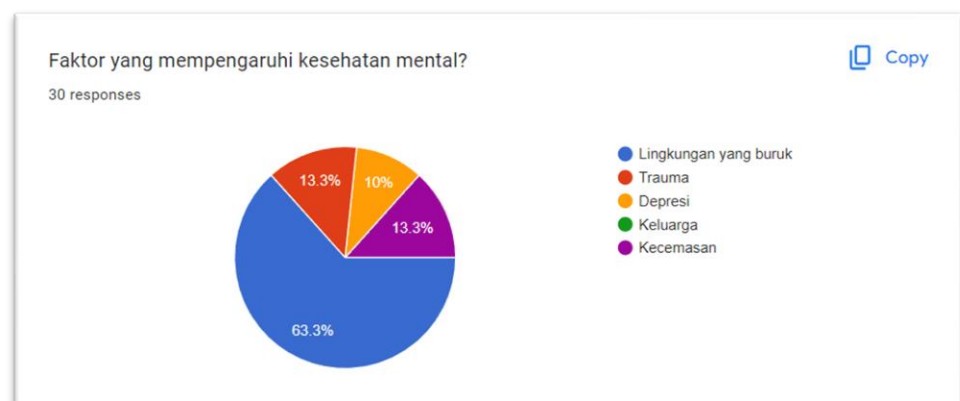
Gambar 1.3 Hasil Kuesioner

Pada pertanyaan pertama, telah mendapatkan hasil survei sebanyak 83,3% responden menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan ketenangan batin, sementara 16,7% responden memiliki definisi yang berbeda mengenai kesehatan mental.



Gambar 1.4 Hasil Kuesioner

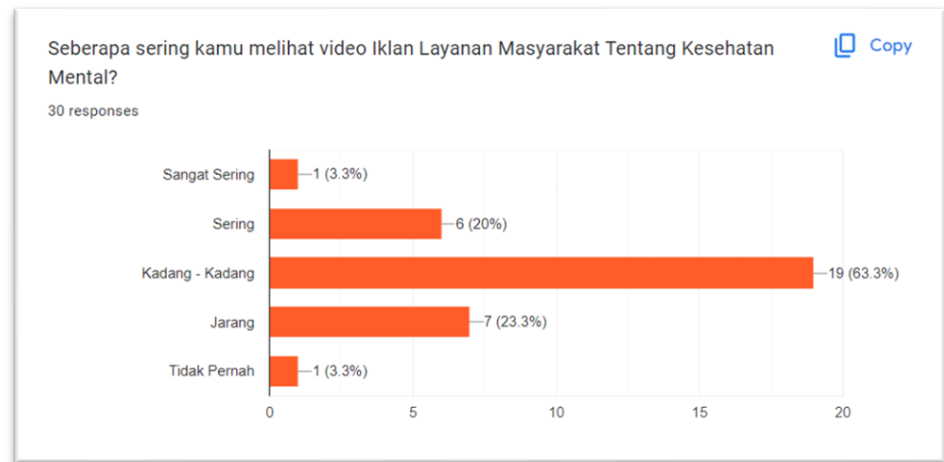
Pada pertanyaan ke dua, jawaban dari responden sangat bervariasi seperti pada table di atas. Ternyata *overthinking* memiliki presentase tertinggi dengan hasil 46,7% sedangkan stress merupakan presentase tertinggi kedua dengan hasil 33,3%. Dengan kata lain, kebanyakan dari mereka Kesehatan mentalnya dapat terganggu karena dua hal tersebut.



Gambar 1.5 Hasil Kuesioner

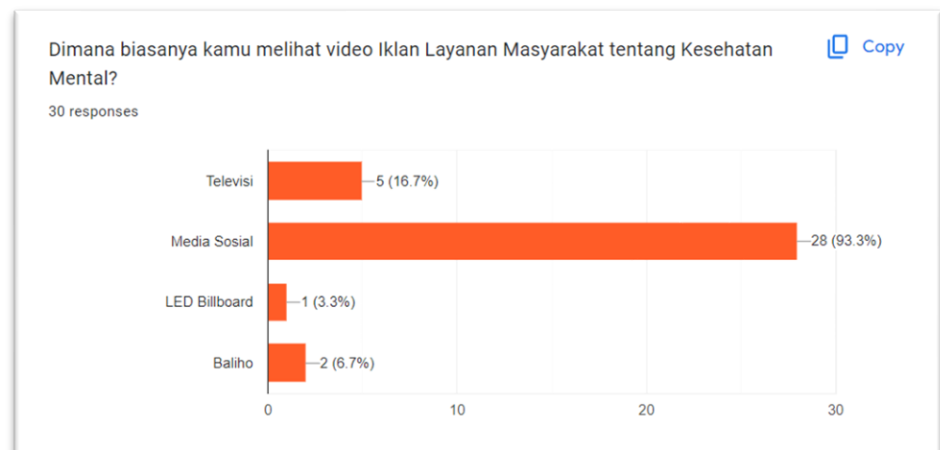
Pada pertanyaan ke tiga, lingkungan yang buruk menjadi factor yang memiliki presentase terbanyak yaitu 63,3%. Hal ini tidak bisa dipungkiri bahwa lingkungan sangat berpengaruh terhadap Kesehatan mental

seseorang. Karena lingkungan tempat kita tinggal dapat membentuk kita menjadi seseorang yang memiliki karakter seperti apa di masa depan.



Gambar 1.6 Hasil Kuesioner

Pertanyaan ke empat, dari 63,3% responden menyatakan bahwa Iklan Layanan Masyarakat masih kurang karena hanya muncul kadang-kadang di media sosial.



Gambar 1.7 Hasil Kuesioner

Pertanyaan ke lima, sebanyak 93,3% responden melihat Iklan Layanan Masyarakat mengenai kesehatan mental melalui platform media sosial.



Gambar 1.8 Hasil Kuesioner

Berdasarkan pertanyaan terakhir, konten video mengenai kesehatan mental dapat mempengaruhi pandangan dan sikap responden mengenai isu kesehatan mental. Tidak dapat dipungkiri bahwa remaja saat ini sangat *aware* dengan isu kesehatan mental dan sangat aktif sebagai pengguna media sosial. Maka dari itu, konten video Iklan Layanan Masyarakat sangat berguna sebagai upaya edukasi terhadap kesehatan mental.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang diatas, rumusan masalah dalam Project Tugas Akhir ini adalah :

- Dibutuhkan rancangan dan implementasi Media *Public Relations* Biro Konsultasi Psikologi dalam bentuk video konten Iklan Layanan Masyarakat sebagai Upaya edukasi Kesehatan mental remaja melalui Instagram @BPP_Consultant.

1.3 Tujuan

Tujuan dari pelaksanaan Tugas Akhir ini adalah untuk menghasilkan konten video Iklan Layanan Masyarakat dalam bentuk Instagram Reels yang digunakan oleh @bpp_consultant sebagai media Public Relations dalam upaya mengedukasi remaja mengenai pentingnya kesehatan mental..

1.4 Manfaat

Manfaat dari project tugas akhir ini antara lain:

a. Manfaat Bagi Masyarakat

Pada kegiatan project tugas akhir ini, dapat memberikan manfaat bagi masyarakat luas dalam pengembangan tentang Edukasi

Terhadap Kesehatan Mental Remaja Melalui Instagram @Bpp_Consultant.

b. Manfaat Bagi Mahasiswa

1. Pada kegiatan project tugas akhir ini, dapat memberikan manfaat bagi penulis untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang di pelajari di bangku perkuliahan.
2. Project tugas akhir ini, dapat memberikan manfaat bagi penulis untuk meningkatkan kemampuan editing dan kemampuan lainnya yang berkaitan dengan Video Iklan Layanan Masyarakat Sebagai Upaya Edukasi Terhadap Kesehatan Mental Remaja Melalui Instagram @Bpp_Consultant.

c. Manfaat Bagi BPP Consultant

Project tugas akhir ini, dapat memberikan manfaat bagi BPP Consultant untuk bisa menyebarkan konten edukasi Kesehatan mental remaja melalui Instagram akun @BPP_consultant.

1.5 Luaran

Luaran dari tugas akhir ini adalah 14 video Iklan Layanan Masyarakat Biro Konsultasi Psikologi dalam upaya mengedukasi mengenai Kesehatan mental remaja yang berupa video konten Instagram guna menunjang konten BPP Consultant.