

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kesehatan mental juga penting diperhatikan selayaknya kesehatan fisik sebagaimana definisi sehat yang dikemukakan oleh *World Health Organization* (WHO) bahwa “*health as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.*”[1]. Kondisi mental merupakan komponen mendasar dari definisi kesehatan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunikasi mereka [2]. Oleh karena itu adanya gangguan kesehatan mental tidak bisa kita remehkan.

Kondisi mental yang sehat pada tiap individu tidaklah dapat disamaratakan. Kondisi inilah yang semakin membuat urgensi pembahasan kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari [2]. Pemahaman akan mental yang sehat tak dapat lepas dari pemahaman mengenai sehat dan sakit secara fisik dimana hubungan antara kesehatan fisik dan mental saling berkaitan. Individu dengan keluhan medis menunjukkan adanya masalah psikis hingga taraf gangguan mental. Sebaliknya, individu dengan gangguan mental juga menunjukkan adanya gangguan fungsi fisiknya.

Banyak masalah yang pernah dialami oleh seseorang dalam menjalani hidup, baik itu masalah yang terkait dengan keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, lingkungan, bahkan menyangkut masalah kehilangan dan perasaan. Masalah yang ditimbulkan ketika depresi akan rasa kehilangan yang tak kunjung reda mengakibatkan seseorang mengalami fase melankolia yang kemudian menimbulkan efek destruktif pada psikologi orang tersebut [3]. Khususnya pada remaja, kehilangan asmara atau putus cinta bisa menjadi penyebab terjadinya depresi. Kondisi kesehatan mental remaja dalam fase pasca kehilangan asmara seringkali memperlihatkan gejala-gejala seperti kehilangan minat pada aktivitas yang biasa dilakukan, sulit berkonsentrasi, kecemasan yang berlebihan, mudah tersinggung, hingga mengalami

perubahan pada pola makan dan tidur. Remaja yang mengalami keadaan ini membutuhkan dukungan dan perhatian dari orang terdekat, seperti keluarga dan teman, untuk membantu mereka mengatasi perasaan sedih dan kesepian. Selain itu, penting untuk memperhatikan tanda-tanda yang menunjukkan kemungkinan adanya gangguan kesehatan mental serius, seperti bunuh diri atau keinginan untuk menyakiti diri sendiri. Tiap individu membutuhkan proses yang berbeda-beda dalam takaran waktunya untuk menemukan solusinya. Proses setelah mengalami kehilangan tersebut dalam dunia psikologi disebut Melankolia [4]. Melankolia merupakan respon terhadap kehilangan ketika seseorang tidak bisa *move on* dari masalah dan terus menerus meratapi dan merasakan sakitnya secara internal yakni rasa sakit kehilangan yang dirasakan dalam alam bawah sadar hingga memberikan efek yang negatif bagi yang mengalaminya [5]. Rasa sedih yang keterlaluan, kemurungan, kebisuan bahkan depresi jiwa yang sangat menyiksa menjadi ketidakseimbangan *mood* yang mengakibatkan orang tidak bersemangat melakukan aktifitas sehari-hari. Orang yang mengalami melankolia hanya akan mengurung diri dan terpaku ditempat yang tenang baginya dengan melakukan hal yang dapat menjauhkan ingatannya dari semua masalah yang sedang dialami. Sebagian orang menggunakan media distraksi untuk membantu para penyandang melankolia pun bermacam-macam.

Beberapa orang menggunakan media *visual* sebagai media untuk menyalurkan emosi dan ekspresi seperti marah, sedih, senang, cinta dan depresi atau [6]. Menurut Rahmat Deri Yedi pada penelitiannya [7], media *visual* bisa menjadi media distraksi terhadap rasa sakit yang sedang dialami oleh seseorang. Video musik adalah salah satu bentuk media *visual* yang berupa rekaman kinerja musik disertai dengan Tindakan yang disinkronkan, seperti interpretasi dramatis dari lirik atau serangkaian gambar. Video klip musik diciptakan untuk mempromosikan dan meningkatkan penjualan lagu namun seiring dengan perkembangan zaman, video klip musik diciptakan sebagai karya kreatif untuk menyampaikan beberapa pesan lagu[8]. Mendesain komunikasi melalui video klip menjadi kunci dari usaha komperhensif yang terencana yang bisa menggunakan kampanye sebagai medianya. Dengan dasar ilmu Desain Komunikasi Visual, yaitu ilmu komunikasi dalam bentuk *visual* berupa gambar untuk menyampaikan informasi atau pesan [9]. Kampanye kerap menggunakan media sebagai saluran pengirim pesan yang telah ditata dengan baik kepada target audiens.

Penulis merancang video klip sebagai media kampanye menggunakan lagu ‘*Couldn’t Be Enough for You*’ yang membawa isu kesehatan mental terhadap kondisi seseorang yang telah melewati fase pasca kehilangan, mulai dari penolakan hingga penerimaan. Video klip ‘*Couldn’t be enough for you*’ akan membawakan nilai-nilai dari tahapan seseorang melewati *five stages of grief* yang dibungkus dengan adegan [10]. *Five stages of grief* adalah tahapan emosi ketika mengalami kehilangan akan seseorang yang kita cintai [11]. Penulis ingin menggunakan lagu ‘*Couldn’t Be Enough for You*’ melalui video klip sebagai media *campaign* untuk menyuarakan “*The Fives Stages of Grief*” yang berisi *denial, anger, bargaining, depression* dan yang terakhir *acceptance* [12]. Dari semua tingkatan itu, penulis ingin menyuarakan hal tersebut pada lagu ‘*Couldn’t be Enough For You*’ melalui video klip yang bisa menyampaikan isi dari lagu kepada pendengar secara *visual* yang memungkinkan untuk penikmat musik dan remaja yang sedang mengalami fase tersebut dapat terbantu melalui pengalaman *visual* tentang lagu yang dibawakan oleh musisi [13]. Perilisan video klip sendiri nantinya akan ditunjang dengan media promosi seperti *teaser, social media ads*, serta *press-release* ke beberapa *media partner* sehingga video klip dari lagu JUN yang berjudul ‘*Couldn’t Be Enough for You*’ dapat menjangkau masyarakat yang dituju yaitu masyarakat yang sedang mengalami fase kehilangan. Atas dasar uraian masalah, penulis ingin merancang sebuah video klip pada lagu ‘*Couldn’t Be Enough for You*’. Video klip ini digunakan sebagai media *campaign* agar remaja lebih *aware* terhadap rasa kehilangan asmara.

1.1 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana merancang video klip lagu ‘*Couldn’t Be Enough for You*’ sebagai sarana media *campaign* untuk menyuarakan kesehatan mental bagi remaja dalam fase pasca kehilangan asmara melalui teori *Five stages of grief*?

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menciptakan video klip sebagai media sarana *campaign* guna menyuarakan kesehatan mental bagi remaja dalam fase pasca kehilangan asmara melalui teori *Five stages of grief*.

1.3 Batasan Perancangan

Batasan-batasan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut: Perancangan ini berfokus pada media *campaign* video klip “Couldn’t Be Enough for You” dalam menyuarakan kesehatan mental bagi remaja dalam fase pasca kehilangan asmara.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi keilmuan DKV diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi penulis selanjutnya untuk merancang video *campaign* tentang kesehatan mental
2. Bagi institusi diharapkan dapat memberikan perhatian dalam beredukasi terhadap kesehatan mental dengan harapan lebih institusi memberikan penderita ruang untuk konsultasi.
3. Bagi masyarakat diharapkan video *campaign* ini dapat mengedukasi lebih terhadap emosi yang kerap terjadi pada fase pasca kehilangan sehingga masyarakat akan lebih sigap dalam menyikapi emosi-emosi yang terjadi selama proses penyembuhan.