

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental menjadi isu yang banyak dibicarakan akhir-akhir ini, terutama setelah banyaknya kasus gangguan mental yang terjadi di kalangan masyarakat. Di banyak negara, individu dengan gangguan mental sering mengalami diskriminasi dan kesulitan mendapatkan dukungan yang memadai, baik dari lingkungan sekitar maupun sistem kesehatan. Isu kesehatan mental di kalangan masyarakat semakin kompleks dan meluas akibat berbagai faktor sosial, ekonomi, dan budaya yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), seseorang dikatakan sehat secara mental apabila ia berada dalam kondisi kesejahteraan yang memungkinkan dirinya menyadari potensi diri, mampu mengatasi tekanan hidup, serta dapat bekerja secara produktif. Kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan atau penyakit mental, tetapi juga mencakup kemampuan seseorang untuk mengelola emosi, berpikir secara jernih, menjalin hubungan sosial yang baik, dan beradaptasi dengan perubahan serta tantangan hidup. Kesehatan mental semakin penting dan perlu diperhatikan di dunia yang semakin kompleks dan menuntut ini. Sehingga, pemahaman tentang kesehatan mental penting untuk membantu mengatasi masalah yang memengaruhi kualitas hidup seseorang.

Masalah kesehatan mental dapat dirasakan dan dialami pada setiap usia, sebanyak 75% kasus muncul sebelum 24 tahun (dikutip dalam Koops & Kuebel, 2021), dan kebanyakan kasus tersebut muncul setelah usia 18 tahun (dikutip dalam Kresovich et al., 2021). Usia yang paling rentan terhadap masalah kesehatan mental ini adalah saat mahasiswa. Salah satu penyebab kerentanan ini dapat dikaitkan dengan peristiwa hidup yang terjadi pada usia mereka, seperti memulai karir dan mulai hidup mandiri, serta beban dan kepentingan akademik.

Penyakit mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dapat merusak hubungan atau interaksi dengan orang lain, tetapi juga dapat mengurangi produktivitas kerja dan prestasi akademik. Terdapat tiga kondisi kesehatan mental yang paling umum terjadi. Pertama yaitu, trauma. Seseorang yang

mengalami trauma biasanya ditunjukkan dengan suatu insiden yang memungkinkan ia terluka atau mati sehingga muncul perasaan diteror dan perasaan putus asa. Trauma mengakibatkan individu tersebut mengalami kesulitan dalam harga diri, ketegasan, kecemasan, kepercayaan, rasa bersalah dan pengambilan keputusan.

Kedua yaitu, gangguan kecemasan. Bagi sebagian orang normal, rasa cemas biasanya muncul pada situasi tertentu saja, tetapi bagi individu yang mengalami gangguan kecemasan, rasa cemas tersebut muncul di setiap situasi. Itu sebabnya, dari waktu ke waktu, orang dengan kondisi ini akan sulit untuk merasa tenang. Berkurangnya rasa percaya diri, mudah marah, sulit berkonsentrasi, dan menjadi penyendiri adalah gejala psikologis lain yang dapat muncul pada penderita gangguan kecemasan.

Kondisi yang ketiga yaitu, depresi. Depresi adalah gangguan mental yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas yang biasanya dinikmati, serta berbagai gejala fisik dan kognitif yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Menurut WHO, depresi bukan hanya perasaan sedih biasa, tetapi suatu kondisi serius yang dapat memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku, hingga dapat berdampak negatif pada kehidupan sosial, pekerjaan, dan kesehatan. Gejala depresi meliputi perubahan nafsu makan dan pola tidur, kelelahan yang berlebihan, kesulitan berkonsentrasi, perasaan tidak berharga atau bersalah, serta munculnya pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri.

Stigma terhadap masalah kesehatan mental masih cukup kuat. Hal ini berdampak pada minimnya kesadaran dan edukasi mengenai tanda-tanda kesehatan mental. Banyak orang cenderung mengabaikan atau malah menyalahartikan tanda-tanda gangguan mental sebagai kelemahan pribadi atau kurangnya spiritualitas. Misalnya, depresi sering dianggap sebagai bentuk dari kurangnya keimanan, padahal secara klinis, depresi adalah kondisi medis yang membutuhkan perhatian profesional. Menurut Kirmayer, et., al (2000), stigma dan pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental sebagian besar disebabkan oleh keterbatasan pemahaman masyarakat tentang penyebab gangguan kesehatan serta nilai-nilai budaya yang masih dipegang kuat, sehingga orang dengan gangguan mental sering dikaitkan

dengan kepercayaan masyarakat yang bersangkutan. Kondisi itulah yang membuat kesehatan mental masih menjadi isu global yang dapat dialami di berbagai rentang usia.

Selain itu, banyak gerakan sosial menunjukkan kesadaran masyarakat terhadap masalah kesehatan mental, tetapi ada beberapa masyarakat yang tetap berpikir bahwa gangguan kesehatan mental adalah hal yang tabu dan remeh. Stigma negatif yang ditanamkan oleh masyarakat terhadap penderita gangguan mental menyebabkan mereka merasa didiskriminasi dan dikucilkan karena dianggap sebagai aib, dihina, dan dicela. Akibatnya, orang-orang yang menderita gangguan mental menjadi lebih enggan untuk mendapatkan pertolongan profesional atau medis karena ketakutan mereka yang disudutkan oleh masyarakat.

Pertolongan profesional untuk orang yang menderita gangguan mental sangat penting karena beberapa alasan utama seperti dapat memberikan evaluasi komprehensif, mendiagnosa kondisi, dan mengembangkan rencana pengobatan yang disesuaikan dengan individu tersebut. Para profesional kesehatan mental dapat memberikan perlakuan berbasis bukti, seperti terapi dan obat-obatan untuk mengurangi gejala yang dapat mengarah pada peningkatan kebahagiaan, kepuasan, dan kualitas hidup. Dengan memahami pentingnya kesehatan mental dan mencari bantuan profesional, seseorang dapat mengambil kendali atas kesejahteraan mereka dan hidup yang lebih bahagia serta memuaskan.

Merespon fenomena di atas, topik tentang kesehatan mental tidak hanya menjadi pembahasan penting dalam dunia kesehatan, tetapi juga topik yang menarik untuk digambarkan dalam sebuah media massa seperti video. Video dapat menjadi salah satu jenis media massa yang sangat mudah dicerna, sehingga seringkali video digunakan sebagai medium untuk menyampaikan pesan-pesan penting, termasuk dalam seni musik. Video dan seni musik seolah-olah tidak dapat dipisahkan satu sama lain, salah satunya digunakan sebagai musik video. Fungsi utama video musik yaitu menjadi salah satu media promosi yang dapat digunakan untuk memperkuat pesan dalam lagu itu sendiri.

Musik tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga dapat dijadikan sebagai sarana pemulihan. Salah satu contohnya adalah dengan terapi

musik, sejenis teknik relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi perilaku agresif, memberikan rasa tenang, memberikan pendidikan moral, mengendalikan emosi, mengembangkan spiritualitas, dan menyembuhkan gangguan psikologis. Musik yang selaras dengan kondisi emosional seseorang dapat secara bertahap mengarahkan individu menuju keadaan psikologis yang lebih stabil, seperti dari perasaan sedih menuju tenang. Dari perspektif terapi kognitif-behavioral, musik juga dapat berperan sebagai stimulus positif yang membantu individu mengubah pola pikir negatif dan memperkuat kumpulan emosi untuk bisa lebih adaptif. Selain itu, terapi musik juga digunakan oleh psikolog dan psikiater untuk mengobati berbagai macam gangguan kejiwaan dan gangguan psikologis.

Budaya Korea di era sekarang menarik perhatian masyarakat global, khususnya pada kaum muda. Budaya yang banyak digandrungi tersebut mulai dari gaya hidup, *fashion*, musik, drama, hingga makanan. Salah satu yang berkembang pesat saat ini adalah industri musiknya, yaitu K-Pop. K-Pop adalah singkatan dari *Korean Pop*, yang memiliki arti *genre* musik populer yang berasal dari Korea Selatan dan mencakup berbagai gaya musik seperti *Pop*, *Hip-hop*, *R&B*, dan *EDM* yang dikombinasikan dengan unsur budaya Korea. K-Pop telah berkembang menjadi fenomena global yang mencakup industri hiburan yang luas, seperti produksi musik, tari, *fashion*, serta konten visual yang menarik. Grup K-Pop semakin banyak disukai karena memiliki tema yang *relatable* dengan kehidupan para penggemarnya, baik dalam hal emosional, sosial, maupun aspirasi pribadi. Salah satu alasan utama adalah lirik lagu K-Pop yang sering mengangkat isu-isu yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, seperti perjuangan menghadapi tekanan sosial, impian untuk meraih kesuksesan, cinta, dan bahkan isu kesehatan mental.

Generasi muda saat ini menganggap artis atau idol K-Pop sebagai *support system* karena memberikan inspirasi, motivasi, serta rasa kenyamanan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Banyak dari mereka yang mulai menyukai K-Pop saat mengalami keadaan terpuruk dan sering mengalami depresi karena masalah dalam hidup dan tidak ada orang lain di sisi mereka. Selain itu, kehadiran idol K-Pop di media sosial dan berbagai platform interaksi memungkinkan penggemar untuk merasa lebih dekat dan terhubung dengan mereka dan menciptakan hubungan yang lebih personal. Idol K-Pop juga sering memberikan

kata-kata penyemangat kepada penggemar, baik dalam konser, wawancara, maupun unggahan pribadi, yang membuat banyak generasi muda merasa termotivasi untuk tetap berusaha dan tidak menyerah. Sehingga, tidak sedikit penggemar dari generasi muda ini merasa bahwa idol K-Pop membantu mereka melalui masa-masa sulit, seperti tekanan akademik, masalah keluarga, atau gangguan kesehatan mental.

Bintang atau artis K-Pop tersebut tidak hanya menjadi musisi dan penari yang berbakat, tetapi juga memiliki penampilan fisik yang menarik. Faktor penampilan artis Korea yang seperti itu, membuat K-Pop semakin maju dengan karya video musik mereka. Video musik yang disajikan banyak mengangkat isu-isu yang relevan, seperti tema kesehatan mental yang belakangan ini semakin banyak bermunculan di dunia K-Pop. Dalam beberapa tahun terakhir, banyak grup K-Pop mulai mengangkat isu kesehatan mental yang sebelumnya dianggap tabu, menciptakan narasi yang relevan dengan audiens muda. Salah satu grup K-Pop tersebut berasal dari *Boy Group* dengan nama ATEEZ, yang sering merilis beberapa karya video musik bertema kesehatan mental. Anggota dengan jumlah total 8 orang ini, sering mengungkapkan perasaan pribadi mereka dalam beberapa lagu serta video musik yang mengangkat berbagai macam isu kesehatan mental, mulai dari depresi, kecemasan, hingga trauma. Salah satu video musik ATEEZ yang mengangkat isu tersebut berjudul “Not Okay”.

“Not Okay” yang rilis pada tanggal 2 Februari 2024 ini adalah lagu utama dari album *single* Jepang ketiga dari ATEEZ yang mengekspresikan tentang rasa frustrasi, pemberdayaan, dan realisasi diri di tengah dunia yang tidak pasti dan kacau. Liriknyanya menyampaikan rasa kewalahan oleh kehidupan sehari-hari yang monoton dan kosong, serta mengajarkan tentang kekuatan dan ketahanan dalam diri sendiri. Penggunaan frasa bahasa Inggris dan Jepang dalam liriknya menunjukkan daya tarik internasional dan beragam pengaruh ATEEZ. Elemen bahasa Jepang menambah kedalaman dan kekayaan budaya lagu, yang berpotensi menarik perhatian khalayak.

Secara keseluruhan, “Not Okay” menangkap makna perjuangan untuk menemukan kedamaian dan ketahanan batin dengan menghadapi tantangan dan tekanan sosial. Lagu ini mendorong audiens untuk menerima kesulitan mereka,

mengungkapkan perasaan, dan memberdayakan diri sendiri saat menghadapi tantangan. ATEEZ menyampaikan pesan tentang kekuatan, penerimaan diri, dan tekad dalam menghadapi rintangan melalui kombinasi lagu yang energik dan video musik yang fenomenal.

Adanya video musik yang mengangkat tema kesehatan mental dapat berperan aktif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang isu-isu tersebut, memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kondisi-kondisi tertentu, dan menawarkan harapan dan solusi. Melalui kombinasi visual, lirik, dan emosi yang disampaikan oleh artis, video musik dapat menggambarkan realitas dari gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan trauma dengan cara yang lebih mendalam dan mudah dipahami oleh masyarakat luas. Namun, penting juga untuk mempertimbangkan jenis video yang dikonsumsi agar tidak memicu atau memperparah kondisi kesehatan mental.

Kajian ini akan memfokuskan pada tanda-tanda yang digunakan dalam video musik “Not Okay” untuk menggambarkan kesehatan mental. Tanda-tanda tersebut berupa simbol, akting para member, lirik lagu, atau elemen visual lainnya. Semiotika, sebagai studi tentang tanda-tanda dan simbol serta penggunaannya akan menjadi kerangka teoritis yang digunakan dalam penelitian ini. Melalui pendekatan semiotika, peneliti dapat mengurai makna-makna yang tersembunyi dalam penandaan kesehatan mental dalam video musik. Oleh karena itu, dari latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti makna tanda dalam video musik “Not Okay” dengan semiotika Roland Barthes. Sehingga, peneliti mengambil judul penelitian dengan “Makna Tanda Kesehatan Mental dalam Video Musik ATEEZ Not Okay (Analisis Semiotika Roland Barthes Dalam Video Musik)”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana Makna Tanda Kesehatan Mental dalam Video Musik ATEEZ Not Okay?”

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai untuk penelitian ini adalah untuk mengetahui makna tanda kesehatan mental dalam video musik ATEEZ “Not Okay”.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya yang membahas mengenai simbol pada tayangan video musik dan dapat menambah keilmuan tentang makna dalam sebuah video musik.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu masyarakat dalam memahami simbol-simbol kesehatan mental yang disampaikan dalam tayangan video musik ATEEZ “Not Okay”.

