

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Pada buku *Mental Hygiene*, Kesehatan mental memegang keterkaitan erat dengan berbagai macam aspek. Pertama, kesehatan mental berhubungan dengan perasaan seseorang, cara berpikir, dan pengaturan rutinitas sehari-hari. Kedua, kesehatan mental berhubungan dengan cara individu melihat dirinya sendiri serta orang lain. Ketiga, kesehatan mental berhubungan dengan cara seseorang menilai berbagai alternatif dan membuat pilihan terkait masalah yang dihadapi (Fakhriyani, 2019). Tekanan hidup bisa muncul kapan saja dan dapat memengaruhi semua orang, sehingga risiko mengalami masalah kesehatan mental tidak terbatas pada kelompok tertentu, melainkan bisa menyerang siapa saja (Kusumawaty *et al.*, 2021).

Kesehatan mental adalah elemen penting dalam mencapai kesehatan secara keseluruhan. Kesehatan mental memiliki keterkaitan yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengartikan kesehatan mental sebagai “keadaan kesejahteraan psikologis dan mental di mana masing-masing individu mampu mengenali potensi diri, dapat menghadapi tantangan hidup yang normal, bekerja dengan cara yang produktif dan berpotensi, serta mampu berkontribusi bagi komunitasnya” (Deloitte, 2022). Kondisi mental yang baik memungkinkan individu memahami kemampuan mereka, mampu mengatasi tekanan dan tantangan hidup, bekerja dengan produktif, serta berpartisipasi dalam komunitas (WHO, 2022).

Gangguan mental adalah kondisi emosional dan perilaku yang dapat menimbulkan stres pada individu atau mendorong tindakan merusak diri, serta berpotensi berdampak serius terhadap kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain, serta membahayakan keselamatan orang lain atau komunitas. Gangguan mental juga dapat memengaruhi penampilan fisik individu. Orang yang mengalami gangguan mental dengan gejala negatif (kurangnya minat pada aktivitas yang biasanya dilakukan oleh orang lain), seperti skizofrenia, sering memiliki kebiasaan perawatan diri yang kurang

baik, sehingga mereka terlihat kurang menarik. Selain itu, gejala gangguan mental, seperti kurang tidur dapat menurunkan daya tarik fisik seseorang (Siregar *et al.*, 2022).

Gangguan anxietas ialah sebuah gangguan yang memegang keterkaitan dengan emosional, psikologi, serta sikap (Vildayanti *et al.*, 2018). Anxietas juga dapat diartikan sebagai sebuah kondisi kekhawatiran yang dinilai berlebihan serta mampu berpengaruh pada emosi yang menjadi kurang stabil. Anxietas ialah suatu keadaan ketika seseorang memperlihatkan ketidakberdayaan neurotik yang menimbulkan rasa tidak nyaman serta antisipasi karena adanya tuntutan yang lingkungan berikan, sehingga mampu menimbulkan perubahan sistem jaringan pada tubuh (Gumantan *et al.*, 2020). Ada beberapa macam gangguan anxietas, yaitu *Generalized Anxiety Disorders* (GAD), Gangguan Panik, Gangguan Fobia, Gangguan Obsesif-Kompulsif (OCD), dan Gangguan Stres Pasca Trauma/*Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD).

PTSD bisa muncul setelah mengalami serangkaian kejadian yang sangat menakutkan atau mengancam. Tanda-tandanya meliputi: 1) mengulang peristiwa yang dianggap traumatis atau merasakannya kembali di masa sekarang (ingatan yang mengganggu, kilas balik, atau mimpi buruk); 2) menghindari pikiran dan ingatan terkait peristiwa itu atau menghindari aktivitas, situasi, orang-orang yang bisa memicu ingatan tentang kejadian tersebut; dan 3) adanya persepsi yang terus-menerus mengenai peningkatan bahaya yang ada saat ini. Berbagai tanda ini dapat bertahan setidaknya selama beberapa minggu dan menimbulkan gangguan fungsi yang cukup signifikan (WHO, 2022).

Gangguan Kesehatan mental saat ini tidak hanya menjadi perhatian penting di dunia medis, tetapi juga menjadi tema yang menarik untuk diangkat dalam berbagai bentuk media massa, salah satunya adalah video. Video merupakan media yang mudah diakses dan dipahami oleh berbagai kalangan, sehingga sering dimanfaatkan untuk menyampaikan pesan-pesan penting, termasuk dalam bentuk karya seni seperti musik. Dalam industri musik, video dan lagu sering kali dipadukan dalam bentuk video musik.

Video musik berfungsi tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media promosi yang efektif untuk memperkuat makna dan pesan yang terkandung dalam lirik lagu (Kasedu, 2024).

Lebih dari sekadar hiburan, musik juga memiliki peran sebagai alat bantu dalam proses penyembuhan, khususnya melalui terapi musik. Terapi musik adalah sebuah teknik relaksasi yang digunakan untuk meredakan stres, mengurangi perilaku agresif, menenangkan pikiran, menyampaikan nilai-nilai moral, membantu pengendalian emosi, mendukung perkembangan spiritual, dan bahkan menyembuhkan gangguan psikologis. Terapi ini banyak digunakan oleh para psikolog dan psikiater sebagai bagian dari penanganan berbagai jenis gangguan mental dan emosional (Sinaga & Winangsit, 2023).

Dalam beberapa tahun terakhir, semakin banyak video musik yang mengangkat tema kesehatan mental muncul di berbagai belahan dunia. Fenomena ini mencerminkan meningkatnya kesadaran publik terhadap pentingnya isu kesehatan mental, terutama di kalangan generasi muda. Salah satu contoh paling menonjol datang dari industri musik Korea Selatan, khususnya dalam genre *K-Pop*. Banyak grup *K-Pop* mulai secara terbuka membahas persoalan seperti stres, depresi, kecemasan, hingga trauma dalam karya-karya mereka. Padahal, isu-isu ini sebelumnya dianggap tabu dan jarang dibicarakan di ruang publik, apalagi dalam industri hiburan yang sangat kompetitif. Melalui lirik, visual, dan narasi dalam video musik, para artis *K-Pop* berhasil menciptakan hubungan emosional dengan penggemarnya dan memberikan ruang refleksi terhadap pengalaman mental yang mungkin juga dialami oleh pendengarnya (Rosso, 2024).

Gelombang Korea, atau yang lebih dikenal dengan sebutan *Korean Wave (Hallyu)*, adalah istilah yang banyak digunakan untuk menggambarkan penyebaran budaya Pop Korea di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan penyebaran budaya pop Korea adalah kemajuan teknologi yang sangat cepat. *Korean Wave* tidak hanya tentang drama televisi Korea atau *K-Drama*, tetapi juga mencakup berbagai unsur lain seperti musik yang dikenal sebagai *K-Pop*, mode Korea atau *K-Fashion*, kecantikan Korea atau *K-Beauty*, kuliner Korea, dan masih

banyak lagi (Adi, 2019). Dalam dunia hiburan, *boyband/girlband* dari Korea telah berhasil memperoleh popularitas, tidak hanya di Asia Tenggara tetapi juga di Amerika dan Eropa. *K-pop* sangat erat kaitannya dengan *Korean Wave* (Valenciana & Pudjibudojo, 2022). Dapat dikatakan *K-pop* adalah faktor utama yang mendorong berkembangnya *Korean Wave*. *Boyband/girlband* dari Korea Selatan terus meraih kesuksesan di pasar Internasional, terutama di Indonesia, nyatanya mereka sangat diminati oleh kalangan remaja dan orang dewasa muda.

K-Pop, sebagai fenomena global yang berasal dari Korea Selatan, telah berkembang menjadi lebih dari sekedar genre musik. *K-Pop* kini menjadi kekuatan budaya yang sangat berpengaruh secara sosial, ekonomi, dan psikologis. Namun, dibalik kilau panggung dan visual yang memukau, terdapat realitas keras yang harus dihadapi para idol khususnya dalam bentuk tekanan mental yang luar biasa. Sistem pelatihan yang ketat, ekspektasi publik yang nyaris tidak manusiawi, dan tuntutan untuk mempertahankan citra sempurna secara terus-menerus menjadikan industri *K-Pop* sebagai lingkungan yang penuh tekanan dan menantang dari sisi psikologis (Lin *et al.*, 2022).

Tekanan untuk mempertahankan citra sempurna, jadwal yang padat, serta ekspektasi tinggi dari agensi dan penggemar, menjadikan para idol rentan terhadap berbagai gangguan mental. Stigma terhadap isu kesehatan mental di Korea Selatan juga memperburuk keadaan, membuat banyak idol enggan untuk mencari bantuan atau berbicara terbuka tentang kondisi mereka (Beteta, 2020). Beberapa kasus tragis, seperti meninggalnya Kim Jong-hyun dari SHINee dan Sulli dari f(x), telah membuka mata publik tentang pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental dalam industri hiburan Korea. Kematian mereka menyoroti tekanan luar biasa yang dihadapi oleh para idol dan kurangnya dukungan yang memadai untuk kesehatan mental mereka (Rastati, 2020).

Dalam beberapa tahun terakhir, beberapa idol mulai berbicara terbuka tentang perjuangan mereka dengan kesehatan mental. Salah satunya yang paling menonjol adalah Min Yoongi, dikenal sebagai Suga BTS dan juga

menggunakan nama panggung Agust D dalam proyek solonya. Melalui musiknya, Yoongi telah mengungkapkan pengalaman pribadinya dengan depresi, kecemasan, trauma, serta mendorong diskusi yang lebih luas tentang kesehatan mental di kalangan penggemar dan masyarakat umum (Wahyuni, 2024). Lagu “*The Last*” dari *mixtape* pertamanya sebagai Agust D adalah salah satu contoh di mana Yoongi secara eksplisit membahas perjuangannya dengan gangguan obsesif-kompulsif (OCD), kecemasan sosial, dan depresi. Lirik lagu tersebut mencerminkan perasaan terasing, konflik internal, dan keinginan untuk mengatasi rasa sakit emosional yang mendalam.

Pendekatan semiotika Roland Barthes sangat relevan untuk menganalisis makna tanda visual dalam video musik “*Amygdala*”. Barthes membedakan antara denotasi, yaitu makna literal, dan konotasi, yaitu makna simbolik atau ideologis yang tersembunyi dalam tanda-tanda visual. Dalam konteks video musik ini, semiotika memungkinkan pembaca untuk menggali makna lebih dalam dari simbolisme visual yang digunakan oleh Agust D. Dalam analisis semiotik terhadap “*Amygdala*”, video ini tidak hanya menggambarkan trauma sebagai pengalaman individu, tetapi juga menyiratkan kritik terhadap pandangan umum tentang kesehatan mental yang sering kali cenderung patologis.

Video musik “*Amygdala*” menampilkan sejumlah tanda visual yang bersifat ambigu dan kontradiktif. Tanda-tanda ini tidak dapat dipahami secara tunggal, melainkan membuka interpretasi berbeda yang menunjukkan kompleksitas makna tanda visual dalam PTSD. Dalam konteks ini, muncul bentuk strategi pembalikan makna, yaitu cara mengungkap makna yang berlawanan dengan arti literal yang tampak di permukaan. Strategi ini dalam video musik “*Amygdala*” berfungsi sebagai pendekatan semiotik untuk menantang struktur makna konvensional di mana tanda-tanda yang biasanya diasosiasikan dengan penderitaan justru dimaknai sebagai proses penyadaran dan penerimaan diri. Agust D tidak menolak adanya makna tanda trauma yang sering dikaitkan dengan fase Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), melainkan mengafirmasinya melalui simbol-simbol yang mengandung kontradiksi makna. Misalnya, pisau yang identik dengan rasa sakit justru

menjadi simbol kesadaran diri; luka yang tampak secara visual menggambarkan proses penyembuhan; dan ruang gelap mencerminkan perenungan batin. Oleh karena itu, strategi pembalikan makna dalam video musik ini bukan sekadar bentuk penyimpangan tanda, melainkan pendekatan untuk menunjukkan bahwa trauma tidak hanya berakhir pada penderitaan, tetapi juga dapat menjadi jalan menuju pemahaman diri, penerimaan, dan transformasi batin yang lebih utuh.

Di Indonesia dan banyak bagian Asia, gangguan mental masih kerap dianggap sebagai sesuatu yang memalukan atau tabu untuk dibicarakan. Dalam konteks ini, penggambaran tanda-tanda visual seperti yang terdapat dalam “*Amygdala*” memiliki potensi untuk membuka ruang bagi perbincangan yang lebih terbuka dan inklusif mengenai kesehatan mental. Melalui musik, berbagai cerita tentang kehidupan, tantangan, dan peristiwa yang memengaruhi manusia dapat disampaikan dengan lebih mendalam dan menyentuh. Salah satunya bagaimana musik bisa membawa isu-isu yang kurang populer seperti kesehatan mental (Andriese, 2025).

Melalui pendekatan semiotika Roland Barthes, penelitian ini berupaya untuk menyajikan wawasan baru tentang bagaimana simbolisme visual dalam video musik dapat menciptakan makna-makna yang lebih mendalam dan kompleks terkait trauma psikologis. Penelitian ini juga memperlihatkan pentingnya analisis visual dalam mengungkapkan ideologi yang tersembunyi dalam karya seni populer, serta peran musisi dalam membentuk narasi alternatif tentang kesehatan mental di ruang publik. Manfaat akademis dari penelitian ini adalah memberikan kontribusi signifikan pada kajian media, khususnya dalam analisis video musik yang berhubungan dengan makna tanda visual pada gangguan mental.

Penelitian ini juga memberikan dampak praktis dalam pengembangan strategi komunikasi yang lebih inklusif dan empatik, yang dapat digunakan dalam kampanye kesehatan mental dan dalam mengedukasi masyarakat tentang pentingnya perawatan psikologis yang tepat. Dengan demikian, penelitian ini berperan dalam memperkaya literatur terkait komunikasi visual, semiotika, dan studi budaya, serta memberikan kontribusi yang berarti dalam

membangun kesadaran yang lebih besar tentang pentingnya makna tanda yang akurat dan empatik terhadap gangguan mental dalam media populer. Dari latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti makna tanda dalam video musik “*Amygdala*” dengan semiotika Roland Barthes. Sehingga, peneliti mengambil judul penelitian dengan “Makna Tanda *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dalam Video Musik *Amygdala* - Agust D (Analisis Semiotika Roland Barthes)”.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

Bagaimana makna tanda-tanda visual yang menunjukkan gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dalam video musik “*Amygdala*” karya Agust D?

1.3 TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis makna tanda-tanda visual yang menunjukkan gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dalam video musik “*Amygdala*” karya Agust D.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

Adapun hasil dari penelitian ini diharap mampu memberi manfaat bagi beberapa pihak, diantaranya:

1. Bagi Akademisi

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan kajian semiotika media populer dalam ilmu komunikasi, khususnya dalam memahami makna tanda yang berkaitan dengan trauma dan kesehatan mental melalui video musik. Dengan menganalisis makna tanda PTSD dalam video musik "*Amygdala*" karya Agust D, penelitian ini dapat memberikan wawasan baru mengenai bagaimana musik dapat digunakan sebagai media komunikasi dan edukasi terkait kesehatan mental.

2. Bagi masyarakat

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai PTSD dan gangguan mental lainnya. Dengan memahami makna yang

terkandung dalam video musik, masyarakat diharapkan lebih peka terhadap isu kesehatan mental dan mengurangi stigma yang sering mengelilingi individu yang mengalami gangguan tersebut.

