

AKTIVITAS KOMUNIKASI KESEHATAN UNTUK PENANGGULANGAN *MENTAL ILLNESS* MELALUI *EVENT*

(STUDI KASUS PADA *EVENT* #ReFest)

Muthia Adani¹, Indra Novianto Adibayu Pamungkas²

Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Telkom University

ABSTRAK

Event dimanfaatkan untuk melibatkan sejumlah massa dalam hal memberikan informasi dan pengalaman. Sebuah *event* akan mempertimbangkan tujuan dan target audience yang hendak dituju, agar pesan yang disampaikan dapat dimengerti sesuai dengan masalah dan kebutuhan yang dihadapi audience. Salah satu masalah yang saat ini tengah dihadapi oleh sejumlah masyarakat adalah masalah terkait kesehatan jiwa. Tidak sedikit di antara penderita mental illness memilih untuk menyakiti diri sendiri bahkan sampai memutuskan bunuh diri. Ditemukan bahwa Indonesia memiliki tingkat kematian akibat bunuh diri tertinggi di Asia Tenggara. Melihat dari adanya fenomena bunuh diri yang disebabkan oleh masalah kesehatan jiwa, sebuah komunitas di Indonesia bernama Into the Light turut berkontribusi dalam mengatasi masalah kesehatan jiwa melalui gerakan yang dikemas ke dalam bentuk *event* sebagai upaya penanggulangan mental illness. *Event* diberi nama #ReFest atau Re-Festival, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan jiwa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui komunikasi yang dilakukan oleh komunitas Into the Light dalam menanggulangi mental illness melalui *event* #ReFest. Penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik pengambilan data melalui observasi dan wawancara mendalam bersama informan kunci dan informan ahli. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa komunikasi yang dilakukan oleh komunitas Into the Light melalui *event* #ReFest merupakan bentuk kampanye kesehatan jiwa. Komunitas Into the Light melakukan komunikasi kepada masyarakatnya untuk mendorong mereka agar memiliki pilihan hidup dengan jiwa yang sehat, terutama bagi mereka yang berisiko memiliki mental illness agar memiliki perilaku pencarian bantuan. Namun, keefektifan *event* #ReFest untuk menanggulangi mental illness dinilai masih belum bisa memberikan dampak yang besar, sehingga dibutuhkan evaluasi bagi komunitas Into the Light agar dapat menjangkau lebih banyak masyarakat di Indonesia.

Kata kunci: Event, Komunitas, Komunikasi kesehatan, Mental illness

ABSTRACT

The event was used to involve a number of masses in terms of providing information and experience. An event will consider the purpose and target audience to be addressed, so that the message delivered can be understood in accordance with the problems and needs of the audience. One problem that is currently being faced by a number of people is about mental health problems. Not a few of the mental illness sufferers choose to hurt themselves even to commit suicide. It was found that Indonesia has the highest mortality rate due to suicide in Southeast Asia. Seeing the existence of a phenomenon related to suicide caused by mental health problems, a community in Indonesia called Into the Light tried to overcome mental illness through the event. The event named by #ReFest or Re-Festival, aims to increase public awareness about mental health. This study aims to determine the communication made by Into the Light community to overcome mental illness through the #ReFest event. This research is a qualitative study by conducting observations and depth interviews with key informants and expert informants. Based on the results of the study, it was found that communication carried out by Into the Light community through the #ReFest event was a form of health campaign. Into the Light community communicates with their audience to encourage them to have healthy life choices, especially for those who are at risk of having a mental illness in order to have help seeking behaviour. However, the effectiveness of the #ReFest event to deal with mental illness has not yet been able to have a large impact, so an evaluation is needed for the Into the Light community to reach more people in Indonesia.

Keyword: Community, Event, Health communication, Mental Illness

PENDAHULUAN

Event dimanfaatkan sebagai ajang untuk memperoleh dan melibatkan sejumlah massa melalui pemberian informasi dan pengalaman dalam memenuhi tujuan tertentu. Efektifnya

suatu *event* dilihat dari bagaimana pengunjung dapat memahami isi pesan yang disampaikan (Wijaya, 2013). Sebuah *event* akan mempertimbangkan target *audience* yang akan hadir (Noor, 2009). Oleh sebab itu pesan yang disampaikan dapat dimengerti sesuai dengan masalah dan kebutuhan *audience*. Salah satu

masalah dan kebutuhan yang saat ini tengah dihadapi oleh sejumlah masyarakat adalah masalah mengenai kesehatan jiwa atau *mental illness*.

Pada penelitian ini dikaitkan hubungan antara komunikasi kesehatan, *event*, dan kesehatan jiwa. Pada jurnal internasional terdahulu menunjukkan, pada tahun 2016, yang pertama pada jurnal komunikasi kesehatan tentang penggunaan metafora visual pada pesan kesehatan sebagai efektivitas komunikasi terkait penyakit mental (Lazard et al., 2016), kedua pada jurnal kesehatan mental tentang komunikasi untuk anak-anak tentang penyakit mental dan peran mereka dalam stigma (Mueller et al., 2016), ketiga pada jurnal layanan keperawatan tentang mempromosikan kesehatan mental dan mencegah penyakit mental (Thomas et al., 2016), dan keempat pada jurnal komunikasi kesehatan tentang bagaimana ahli agama (pendeta) mbingkai masalah kesehatan/penyakit mental usai tragedi untuk sistem perawatan di masa depan (Olufowote & Matusitz, 2016).

Pada tahun 2017 di antaranya, pertama pada jurnal komunikasi kesehatan tentang persepsi penyakit mental sebagai promosi kesehatan mental untuk memperoleh bantuan (Graham et al., 2017), kedua pada jurnal rehabilitasi kejiwaan tentang sebuah *project* komunitas dengan melibatkan partisipasi masyarakat bagi orang-orang dengan penyakit mental (Bromage et al., 2017), dan ketiga pada jurnal komunikasi tentang penerapan teori dialetika pada keluarga yang terganggu penyakit mental (Sporer & Toller, 2017).

Pada tahun 2018, yaitu pada jurnal komunikasi kesehatan tentang pandangan penyakit mental melalui surat kabar sebagai intervensi anti-stigma (Subramanian, 2018). Terakhir pada tahun 2019, pertama pada jurnal agresi penganiayaan dan trauma tentang nilai dasar kemanusiaan pada kekerasan interpersonal sebagai sampel penyakit mental (Rossi et al., 2019), dan kedua pada jurnal komunikasi kesehatan tentang manfaat persepsi penyakit mental melalui pembangunan upaya penyembuhan dibalik stigma (Pavelko & Myrick, 2019).

Pada penelitian terdahulu komponen yang diteliti lebih memfokuskan kepada penyebaran informasi terkait fenomena penyakit mental, peneliti belum melihat adanya penelitian yang membahas tentang perilaku komunikasi sebagai bentuk penanggulangan *mental illness* yang dilakukan melalui ruang dalam *event*.

Tidak sedikit di antara penderita *mental illness* memilih untuk menyakiti diri sendiri bahkan sampai memutuskan bunuh diri. Studi otopsi psikologis telah secara konsisten menemukan bahwa setidaknya 90% orang yang meninggal karena bunuh diri disebabkan menderita gangguan mental (*mental disorder*) pada saat kematian (Phillips, 2010). Kejadian terkait bunuh diri yang diduga akibat masalah kesehatan jiwa telah mempengaruhi rata-rata regional di kawasan *Global Burden of Disease*, khususnya Korea Selatan di kawasan berpenghasilan tinggi Asia Pasifik, Indonesia di Asia Tenggara, dan Lesotho dan Zimbabwe di Sub-Sahara Afrika Selatan (Orpana et al., 2019). Ditemukan bahwa Indonesia memiliki tingkat kematian akibat bunuh diri tertinggi di Asia Tenggara.

Tabel 1. 1 Angka Kematian Tertinggi di Wilayah Global Burden Disease 1990-2016

Region	Number of Deaths (95%)	Country
High Income Asia Pacific	46000 (38000 to 53000)	Korea Selatan
South East Asia	42000 (39000 to 50000)	Indonesia
Southern sub-Saharan Africa	11000 (10000 to 13000)	Lesotho dan Zimbabwe

Melihat dari adanya fenomena terkait bunuh diri yang disebabkan oleh masalah kesehatan jiwa, sebuah komunitas di Indonesia bernama *Into the Light* diciptakan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kepedulian masyarakat terkait kesehatan jiwa terlebih lagi sebagai pencegahan bunuh diri, serta berupaya untuk menghapus berbagai stigma yang dikaitkan dengan masalah kesehatan jiwa. Namun komunitas *Into the Light* bukan pusat layanan kritis cepat tanggap 24 jam, karena tidak bertujuan untuk menggantikan *profesional* kesehatan jiwa dalam memberikan pengobatan seperti diagnosis dan terapi. Disebutkan (Novianty & Rochman Hadjam, 2017) bahwa pencarian pertolongan formal terkait gangguan mental dipengaruhi secara signifikan oleh literasi kesehatan mental dan sikap komunitas terhadap gangguan mental. Umumnya fenomena bunuh diri dialami oleh kaum muda atau remaja. Disebutkan berdasarkan data global (World Health Organization, 2016) bahwa bunuh diri terjadi sepanjang hidup dan merupakan penyebab utama kematian kedua di antara usia 15-29 tahun secara global pada tahun 2016.

Komunitas *Into the Light* akhirnya turut berkontribusi dalam mengatasi masalah kesehatan jiwa melalui gerakan yang dikemas ke dalam bentuk *event* sebagai upaya penanggulangan *mental illness*. *Event* diberi nama #ReFest atau Re-Festival, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan jiwa untuk pencegahan bunuh diri. *Event* #ReFest sekaligus untuk memperingati Hari Pencegahan Bunuh Diri Sedunia (*World Suicide Prevention Day*) 10 September 2019, Hari Kesehatan Jiwa Sedunia (*World Mental Health Day*) 10 Oktober 2019, dan Hari Penyintas Kehilangan Bunuh Diri Internasional (*International Survivor of Suicide Loss Day*) 23 November 2019. *Event* #ReFest berisi rangkaian festival yang dilaksanakan selama tiga bulan, mulai September hingga November 2019 di lokasi yang berbeda-beda (*Into the Light*, 2019).

Pada *event* #ReFest terdapat tindakan komunikasi yang dilakukan oleh komunitas *Into the Light* kepada pengunjungnya yang diduga di antaranya merupakan penyintas *mental illness* dan bunuh diri. Peneliti hendak melihat bagaimana komunitas *Into the Light* yang merupakan penyelenggara *event* #ReFest, dalam membawakan pesan terkait *mental illness* dan bunuh diri, dan upaya mereka untuk

LANDASAN TEORI

a. Komunikasi

Komunikasi merupakan proses pengiriman informasi dan pemahaman umum dari satu orang ke orang lain. Elemen-elemen dari proses komunikasi adalah pengirim, penyandian pesan (*encode*), pengiriman pesan melalui media, menerima pesan, membaca sandi pesan (*decode*), umpan balik, dan kebisingan (*noise*) (Lunenburg, 2010)

Frank Dance menemukan tiga poin sebagai upaya untuk mendefinisikan komunikasi (Littlejohn, Stephen W., Karen A Foss, 2017). Dimensi pertama adalah tingkat pengamatan, atau abstrak. Sebagian definisi bersifat luas, sebagian lagi bersifat terbatas. Sebagai contoh, definisi komunikasi sebagai “proses yang menghubungkan bagian-bagian dari dunia yang terputus satu sama lain” artinya bersifat luas. Di sisi lain, komunikasi sebagai “sarana pengiriman perintah militer, pesanan, dll, seperti melalui telepon, telegraf, radio, kurir” artinya bersifat terbatas.

Dimensi kedua adalah intensionalitas atau niat/kesengajaan. Sebagai contoh definisi yang

menanggulangnya. Dalam penelitian ini, dilihat adanya hubungan antara komunikasi dengan kajian kesehatan dalam hal penyampaian pesan, sehingga peneliti akan memfokuskan pada bentuk komunikasi yang dilakukan melalui *event* #ReFest dalam membawakan pesan kesehatan untuk mempengaruhi keputusan, sikap, mau pun perilaku individu dalam meningkatkan kesadaran kesehatan jiwa.

Tabel 1.2 Rangkaian acara #ReFest persembahkan Komunitas Into the Light

<i>Event</i>	Tema
#ReJuvenate	“Mindful Living In A Fast-Changing World” Lokakarya <i>mindfulness</i>
#ReConnect	Lokakarya dasar-dasar Bahasa Isyarat Indonesia
#RePlay	Bermain <i>board game</i> bersama
#ReCover	Talkshow: “It’s Time To Help Yourself” Mendorong perilaku pencarian bantuan
#ReLieve	“Self-Love: The Art of Taking Care of Yourself” – Lokakarya mencintai diri sendiri
#ReSilient	“Going Through The Pain” #LaluiLuka

mencakup niat “situasi di mana sumber mentransmisikan pesan ke penerima dengan niat disadari untuk mempengaruhi perilaku di akhir”. Definisi lain yang tidak disadari niat “komunikasi yang terjadi ketika manusia merespons sebuah simbol”.

Dimensi ketiga adalah penilaian, seperti keberhasilan, keefektivitas, atau akurasi. Sebagai contoh bahwa komunikasi itu berhasil, yaitu apabila pemikiran atau gagasan itu berhasil dipertukarkan “komunikasi adalah pertukaran verbal dari suatu pemikiran atau gagasan.” Definisi lain yang tidak menilai apakah komunikasi berhasil atau tidak “komunikasi adalah transmisi informasi”, di sini informasi ditransmisikan tetapi belum tentu diterima atau dipahami.

b. Komunikasi Kesehatan

Komunikasi kesehatan adalah elemen penting untuk pencegahan dan pengobatan, artinya pertukaran pesan simbolik terkait dengan kesehatan pribadi, organisasi, dan masyarakat. Komunikasi kesehatan pribadi, berkaitan dengan komunikasi dengan keluarga, teman, dan penyedia layanan klinis seperti dokter dan perawat. Komunikasi kesehatan organisasi, mencakup hubungan yang dimiliki penyedia layanan antar

satu sama lain. Sedangkan komunikasi kesehatan masyarakat, mencakup pesan-pesan media seperti pengumuman layanan publik atau kampanye komunikasi kesehatan. Beberapa pendekatan untuk mengidentifikasi tema umum yang ditemukan dalam teori komunikasi kesehatan adalah: (1) Pesan dan Perubahan perilaku; (2) Hubungan; (3) Mengelola Informasi dan Risiko; dan (4) Kesenjangan Kesehatan (Littlejohn, Stephen W., Karen A Foss, 2017).

Komunikasi kesehatan pada pendekatan Pesan dan Perubahan Perilaku dipelajari menjadi dua perspektif utama. Perspektif pertama, pesan membangun sifat kesehatan dan penyakit. Artinya, kita mengerti apa artinya menjadi sehat atau sakit, melalui cerita yang kita ceritakan. Perspektif kedua, pesan digunakan untuk mendorong pilihan perilaku sehat pada individu. Kampanye mengenai komunikasi kesehatan melibatkan pesan yang berupaya mengubah sikap dan perilaku dengan mengatasi berbagai faktor pribadi, psikologis, dan sosial dalam kehidupan seseorang. Lebih banyak teori terkait komunikasi kesehatan berfokus pada aspek kedua, sehingga mayoritas teori berfokus kepada pesan dan perubahan perilaku (Littlejohn, Stephen W., Karen A Foss, 2017).

Komunikasi kesehatan pada pendekatan Hubungan, artinya hubungan sangat penting untuk kesejahteraan dan kesehatan kita. Termasuk hubungan dengan orang-orang di jejaring sosial, penyedia, dan di antara penyedia. Hubungan sangat memengaruhi perilaku kesehatan dengan menunjukkan apa yang diharapkan dan juga dengan mendorong perilaku positif dan negatif (Littlejohn, Stephen W., Karen A Foss, 2017).

Komunikasi kesehatan pada pendekatan Pengelolaan Informasi dan Risiko, disebabkan oleh banyaknya kondisi kesehatan yang memiliki ketidakpastian sehingga dapat mempengaruhi semua orang. Memahami risiko artinya melibatkan seseorang perlu untuk mendapatkan dan mengelola informasi, mengomunikasikan faktor-faktor yang menimbulkan risiko, dan mengambil tindakan untuk mengurangi faktor-faktor risiko tersebut. Manajemen dapat terjadi pada tingkat individu, terkait informasi yang perlu seseorang cari atau hindari. Kemudian pada tingkat organisasi, terkait bagaimana mereka dapat mempromosikan vaksin. Terakhir pada tingkat masyarakat, terkait bagaimana memastikan layanan darurat untuk suatu krisis besar (Littlejohn, Stephen W., Karen A Foss, 2017).

Komunikasi kesehatan pada pendekatan Kesenjangan Kesehatan, artinya ketidakseimbangan kesehatan yang melibatkan

ketidakadilan dalam status dan hasil kesehatan pada kelompok yang berbeda. Kesenjangan kesehatan ada ketika suatu kelompok memiliki hasil kesehatan yang lebih buruk daripada kelompok lain. Selain itu, tidak mengherankan apabila status sosial ekonomi yang lebih rendah dikaitkan dengan hasil kesehatan yang lebih rendah pula. Akhirnya banyak lembaga pemerintah, penyedia layanan kesehatan, peneliti, advokat masyarakat, dan lain sebagainya mencari cara untuk mengurangi ketidaksetaraan dalam hasil kesehatan (Littlejohn, Stephen W., Karen A Foss, 2017).

c. Event

Festival dan *event* adalah darah kehidupan masyarakat, mereka tidak terpisahkan dan penting untuk meningkatkan dan menjaga kesejahteraan masyarakat atau kualitas hidup. Festival dan *event* mengandung unsur mengenai pertukaran budaya, peremajaan, atau pelestarian. *Event* komunitas pada dasarnya menciptakan emosi untuk menciptakan kesenangan dan kenangan. *Event* komunitas yang telah berlangsung lama, baik tahunan atau lainnya, perlu memiliki panitia penyelenggara yang memahami hubungan emosional di satu sisi, dan pengunjung setia yang terlibat dengan *event* untuk membuatnya terus berkelanjutan. Sedangkan festival memiliki kemampuan unik untuk menghibur, mendidik, memegang nilai estetika, dan menyediakan *platform* untuk pelarian melalui penciptaan pengalaman acara yang unik (Jepson & Clarke, 2016).

Setiap *event* yang dibangun akan memiliki dampak tertentu bagi masyarakat yang menikmatinya. Dampak dari *event* dapat berupa positif maupun negatif. Dampak yang timbul dari *event* akan berpengaruh pada lingkungan di sekitar tempat *event* diselenggarakan atau kepada *stakeholder* yang terlibat dalam penyelenggaraan *event* (Noor, 2013). Dampak yang dihasilkan berasal dari bagaimana masyarakat memahami *event*, dampak tersebut pun bisa bersifat berkepanjangan.

d. Komunitas

Menurut definisi terluas, komunitas menyatukan individu-individu sekitar terkait tujuan, minat, atau cita-cita bersama. Jenis paling dasar yaitu didasari pada kedekatan secara fisik. Pada komunitas tradisional lainnya ditentukan berdasarkan karakteristik bersama. Sesungguhnya komunitas berbeda dari sekelompok orang yang berkumpul atau bertemu secara acak, atau tidak disengaja yang berada pada lokasi yang berdekatan. Melainkan di dalam komunitas terdapat keterikatan satu sama lain,

yang mendasari komunitas terbentuk bukan hanya sebatas kedekatan (Perkins, 2014).

Sedangkan menurut (Christens & Speer, 2015), pengorganisasian komunitas adalah istilah umum dalam bidang praktik di mana penghuni secara kolaboratif menyelidiki dan mengambil tindakan kolektif terkait masalah sosial yang menjadi perhatian bersama.

e. Kesehatan Mental

Kesehatan mental (mental health) terkait dengan: (1) bagaimana kita memikirkan, merasakan menjalani kehidupan sehari-hari; (2) bagaimana kita memandang diri sendiri dan orang lain; dan (3) bagaimana kita mengevaluasi berbagai alternatif dan mengambil keputusan (Yusuf, 2011). Disebutkan oleh Zakiyah Daradjat (1975) dalam (Yusuf, 2011), bahwa kesehatan mental merupakan bukti terwujudnya keharmonisasian antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi masalah-masalah yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Selain itu kesehatan mental dapat juga diartikan sebagai kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal pada seseorang dan perkembangan itu selaras dengan perkembangan orang lain.

Kartono juga menyebutkan bahwa individu yang sehat mental adalah pribadi yang menampilkan tingkah laku yang adekuat dan bisa diterima oleh masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai dengan norma & pola kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal dan intersosial yang memuaskan. Sedangkan menurut Karl Menninger, individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia (Dewi, 2012).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pandangan post positivistik yang dipaparkan secara deskriptif. Teknik mengumpulkan data dengan cara wawancara dan observasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu dengan cara mempersiapkan data untuk dianalisis, eksplorasi data dan reduksi data. Keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *auditing*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap ini akan dijabarkan pembahasan berdasarkan hasil penelitian, yaitu “Komunikasi Untuk Penanggulangan Mental Illness Melalui

Event” yang dikaitkan dalam teori Komunikasi Kesehatan, melalui pandangan Event, Komunitas, dan Kesehatan Mental.

1. Komunikasi Kesehatan

Littlejohn, Foss, dan Oetzel dalam bukunya mengatakan bahwa komunikasi kesehatan dapat digunakan sebagai elemen pencegahan dan pengobatan penyakit yang mencakup kesehatan pribadi, kesehatan organisasi, mau pun kesehatan masyarakat.

a. Pesan

Pesan yang disampaikan melalui event #ReFest dalam membawakan masalah kesehatan jiwa dan bunuh diri adalah dengan memfokuskan kepada pesan yang mengandung harapan dan proses pemulihan yang dapat terjadi, daripada hanya memfokuskan kepada kesedihan yang sedang terjadi. Selanjutnya pembahasan terkait bunuh diri agar tidak disampaikan dalam bentuk glorifikasi atau dilebih-lebihkan sebagai sesuatu yang terkesan terpuja. Pada event #ReFest juga tidak sampaikan metode bunuh diri dan gejala-gejala yang berkaitan dengan gangguan atau penyakit jiwa, sebab dikhawatirkan bahwa masyarakatnya yang hadir akan dengan mudahnya mendiagnosis dirinya sendiri.

b. Pesan dan Perubahan Perilaku

Pada pendekatan pesan dan perubahan perilaku dalam teori komunikasi kesehatan, Littlejohn, Foss, dan Oetzel menyebutkan, perspektif pertama dalam pendekatan pesan dan perubahan perilaku di dalam teori komunikasi kesehatan yaitu melalui perilaku bercerita, sebab seseorang akan mengerti arti menjadi sehat atau sakit. Ditemukan juga bahwa event #ReFest dirancang sebagai ruang aman bagi masyarakat untuk menceritakan segala kesedihannya dalam bentuk apa pun. Apabila seseorang berani membuka diri, artinya harapan baginya untuk mendapat kepedulian dari orang lain akan lebih besar. Seseorang yang sedang mengalami kesedihan yang mempengaruhi kesehatan jiwanya hanya ingin diberikan ruang untuk menceritakan apa yang terjadi tanpa perlu dihakimi atau diadili, sehingga dirinya bisa mengekspresikan apa pun. Sebab seseorang dalam mencari pertolongan akan mengalami siklus maju dan mundur, ia akan maju apabila tersedia ruang untuknya.

Sedangkan pada perspektif kedua dalam pendekatan pesan dan perubahan perilaku di dalam teori komunikasi kesehatan, Littlejohn, Foss, dan Oetzel juga menyebutkan bahwa pesan digunakan untuk mendorong pilihan perilaku sehat bagi seseorang, salah satunya melalui

bentuk kampanye untuk mengubah sikap dan perilaku seseorang agar memiliki pilihan hidup sehat. Dari penelitian ini diperoleh bahwa komunikasi kesehatan yang dilakukan oleh komunitas Into the Light melalui event #ReFest adalah bentuk kampanye kesehatan jiwa, yaitu untuk mendorong masyarakatnya yang hadir agar memiliki pilihan hidup sehat jiwa. Pada event #ReFest juga ditemukan perilaku rujukan kepada masyarakatnya melalui pemberian alternatif pilihan berupa ahli/profesional kesehatan jiwa guna mendorong keputusan masyarakat yang berisiko memiliki masalah kesehatan jiwa mau pun bunuh diri agar mengunjungi ahli/profesional untuk memperoleh kepulihan. Selain itu, dilakukan juga kampanye daring menggunakan tagar #KerjasamaDemiJiwa agar masyarakat dapat ikut serta dalam mendukung program yang dimiliki komunitas Into the Light.

c. Hubungan

Pada pendekatan hubungan dalam teori komunikasi kesehatan, Littlejohn, Foss, dan Oetzel menyebutkan hubungan adalah hal penting untuk menjaga kesejahteraan dan kesehatan, karena dapat memengaruhi perilaku kesehatan seseorang. (Littlejohn, Stephen W., Karen A Foss, 2017). Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa event #ReFest selalu mengawali acaranya dengan pembicaraan yang positif dengan membangun kepercayaan diri masyarakat agar dapat melanjutkan hidup yang lebih baik dengan jiwa yang sehat. Pada Event #ReFest, masyarakat yang hadir diyakinkan bahwa kondisi kegelisahan jiwa yang sedang mereka alami merupakan hal yang normal untuk terjadi dan dapat diatasi. Apabila masalah kesehatan jiwa selalu diibaratkan sebagai hal yang ganjil untuk terjadi, maka masalah kesehatan jiwa akan selalu menjadi konteks yang negatif karena pesan yang disampaikan hanya mengandung unsur depresif. Melalui sesi untuk mendengarkan kesedihan dan duka seseorang pada event #ReFest, menimbulkan kepedulian dari masyarakat yang mendengarkannya sehingga tercipta suatu hubungan.

d. Mengelola Informasi dan Risiko

Pada pendekatan memahami risiko dalam teori komunikasi kesehatan, Littlejohn, Foss, dan Oetzel menyebutkan seseorang perlu mendapatkan dan mengelola informasi terkait faktor-faktor yang menimbulkan risiko, dan mengambil tindakan untuk mengurangi faktor-faktor risiko tersebut. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa informasi yang disampaikan melalui event #ReFest diaplikasikan ke dalam bentuk pelatihan seperti mindfulness, lokakarya, talkshow, dan seminar

sehingga lebih dipahami dan memberikan dampak bagi masyarakat. Informasi yang diberikan untuk mengedukasi masyarakatnya yang hadir mengenai kesehatan jiwa guna mengurangi risiko angka bunuh diri, serta agar fenomena masalah kesehatan jiwa tidak lagi dipandang asing di mata masyarakat. Penyebaran informasi merupakan hal yang paling dasar untuk mengurangi risiko penyakit dan menjadi tanggung jawab seluruh masyarakat, bukan hanya bergantung kepada tenaga kesehatan tertentu. Melalui informasi, budaya negatif stigma perlahan-lahan akan teratasi. Meskipun metode pengobatan tetap penting, namun pengetahuan adalah hal yang wajib dimiliki masyarakat. Penyampaian pesan yang lebih mengutamakan unsur positif atau *reinforcement positive* seperti dukungan dan harapan dapat menjadi cara bagi seseorang untuk meninggalkan kondisi terpuruknya.

e. Kesenjangan Kesehatan

Pada pendekatan kesenjangan kesehatan dalam teori komunikasi kesehatan, Littlejohn, Foss, dan Oetzel menyebutkan bahwa kesenjangan diakibatkan oleh ketidakadilan terhadap status kesehatan kelompok tertentu yang memiliki hasil kesehatan yang lebih buruk daripada kelompok lain. Pada event #ReFest difokuskan kepada masalah kesehatan jiwa yang dialami oleh kelompok rentan untuk mengalami masalah kesehatan jiwa dan bunuh diri, yaitu pada kelompok Tuli dan kelompok kehilangan akibat bunuh diri. Masalah yang ditemukan pada kelompok Tuli adalah kesulitan mereka untuk berkomunikasi, khususnya berkomunikasi dengan kelompok yang mampu mendengar sehingga mereka dipandang berbeda layaknya minoritas. Sedangkan masalah yang ditemukan pada kelompok kehilangan akibat bunuh diri adalah proses duka yang dialami serta tidak adanya ruang bagi mereka untuk didengar sehingga stigma akan sangat mudah mereka dapatkan. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh upaya untuk menyamaratakan hak kesehatan jiwa agar dimiliki oleh seluruh masyarakat saat pelaksanaan event #ReFest, khususnya agar dapat dimiliki oleh kelompok Tuli dan kelompok kehilangan akibat bunuh diri, tanpa membedakan kemampuan mau pun kondisi terhadap kelompok tertentu. Upaya yang dilakukan melalui event #ReFest adalah pembelajaran bahasa isyarat agar masyarakat yang memiliki kemampuan mendengar bisa turut berkomunikasi bersama kelompok Tuli, dan dibukanya ruang untuk mendengarkan proses duka yang dirasakan kelompok kehilangan akibat bunuh diri agar mendapatkan kepedulian dan menghentikan stigma.

2. Event

Selanjutnya Jepson dan Clarke menyebutkan bahwa event atau festival dapat menjaga dan meningkatkan kualitas hidup bagi masyarakat. Pada hasil penelitian diperoleh bahwa event #ReFest terdiri dari beberapa rangkaian festival sebagai ajang untuk melakukan kampanye kesehatan jiwa. Pemilihan metode event juga dilakukan sebagai pembuka ruang bagi masyarakat untuk membicarakan masalah kesehatan jiwa dan bunuh diri. Sebab hal tersebut jarang dibicarakan dalam kehidupan sehari-hari, komunitas *Into the Light* menjadikan event #ReFest sebagai ruang publik di mana masyarakat bisa membicarakan masalah ini tanpa mengkhawatirkan apa pun. Namun event #ReFest bukan diciptakan sebagai wadah penyembuhan, sebab event tidak memiliki wewenang untuk mengambil alih profesi ahli/profesional kesehatan jiwa dalam memberikan diagnosis mau pun terapi. Oleh sebab itu pada event #ReFest diberikan alternatif dengan membujuk masyarakat agar pergi ke ahli/profesional. Selain itu, dapat dilihat pula bahwa event #ReFest didirikan sekaligus untuk memperingati tiga hari perayaan besar dunia, yaitu Hari Pencegahan Bunuh Diri Sedunia (World Suicide Prevention Day) yang jatuh pada 10 September 2019, Hari Kesehatan Jiwa Sedunia (World Mental Health Day) 10 Oktober 2019, dan Hari Penyintas Kehilangan Bunuh Diri Internasional (International Survivor of Suicide Loss Day) 23 November 2019. Sehingga event #ReFest merupakan rangkaian festival yang dilaksanakan selama tiga bulan, mulai September hingga November 2019 di lokasi yang berbeda-beda, serta tema pada masing-masing rangkaian disesuaikan dengan tiga hari besar dunia tersebut.

3. Komunitas

Berikutnya Perkins mengatakan bahwa yang mendasari komunitas terbentuk bukan hanya sebatas kedekatan, melainkan terdapat keterikatan satu sama lain. Berdasarkan penelitian ditemukan terkait minat komunitas *Into the Light* yaitu untuk menanamkan kesadaran masyarakat terkait kesehatan jiwa dan pencegahan bunuh diri, khususnya bagi kalangan muda dan kelompok rentan. Event #ReFest diciptakan juga sebagai bentuk penggalangan dana untuk *capacity building* komunitas, artinya meningkatkan kapasitas komunitas untuk semakin menyebarluaskan informasi terkait kesehatan jiwa sebagai pencegahan bunuh diri di Indonesia. Sumber dana yang diperoleh melalui event #ReFest, digunakan untuk pelaksanaan riset dan seluruh program kerja komunitas, sebab komunitas *Into the Light* merupakan komunitas berbasis ilmiah yang selalu berfokus kepada *guideline* terkait pencegahan bunuh diri. Ditemukan bahwa tugas seorang spesialis kesehatan jiwa pada subspecialis komunitas adalah

untuk meningkatkan kapasitas tenaga kesehatan jiwa di masyarakat, seperti puskesmas dan pemberdayaan komunitas. Pertolongan masyarakat seperti puskesmas mau pun komunitas merupakan layanan tahap awal atau primer untuk menolong seseorang yang berisiko memiliki masalah kesehatan jiwa dan bunuh diri, sedangkan spesialis kesehatan jiwa berada pada layanan di tahap selanjutnya (sekunder atau tersier), seperti pengobatan mau pun terapi. Maka dari itu, di dalam komunitas *Into the Light* mewajibkan untuk dilakukan sistem rujukan bagi masyarakatnya yang berisiko untuk memperoleh pertolongan di tahap selanjutnya yaitu mengunjungi ahli/profesional apabila diperlukan penanganan lebih lanjut.

4. Kesehatan Mental

Terakhir Yusuf mengatakan terkait kesehatan jiwa artinya bagaimana kita memikirkan, merasakan menjalani kehidupan sehari-hari. Pada penelitian diperoleh masalah-masalah yang mempengaruhi kesehatan jiwa untuk menjalankan aspek kehidupan sehari-hari yang dibawakan melalui event #ReFest, yaitu masalah mengenai kekhawatiran dalam menjalani hidup, kerentanan pada kelompok difabilitas Tuli, bahaya stigma untuk mencari pertolongan, perilaku membenci diri sendiri, dan kerentanan pada kelompok kehilangan akibat bunuh diri. Masalah-masalah yang mempengaruhi kesehatan jiwa tersebut yang dijadikan tema pada masing-masing rangkaian event #ReFest. yaitu #Rejuvenate untuk mengatasi kekhawatiran dalam hidup melalui pelatihan *mindfulness*, #ReConnect untuk memberikan hak yang sama pada kelompok Tuli dalam berkomunikasi melalui pelatihan bahasa isyarat, #Recover untuk menghentikan budaya stigma sebagai pencarian pertolongan melalui pemberian alternatif pilihan, #Relieve untuk berdamai dan mencintai diri sendiri melalui pelatihan menulis jurnal atau *diary* tentang diri sendiri, dan #Resilient untuk menghargai proses duka yang dialami oleh kelompok kehilangan akibat bunuh diri melalui sesi mendengarkan proses duka yang dialami masyarakat.

KESIMPULAN

Pada penelitian ini peneliti menemukan bahwa komunikasi untuk menanggulangi mental illness dapat dilakukan melalui gerakan kampanye kesehatan jiwa melalui event. Pada event #ReFest, komunitas *Into the Light* melakukan komunikasi kesehatan untuk mendorong masyarakatnya agar memiliki pilihan hidup dengan jiwa yang sehat. Keefektifan event #ReFest dalam membuka ruang publik untuk menanggulangi mental illness dinilai masih belum bisa memberikan dampak yang besar, sebab ruang publik harus selalu dilakukan secara rutin tanpa harus melalui event. Komunitas *Into the*

Light dilihat sudah meningkatkan kapasitas layanan kesehatan jiwa melalui penyebaran informasi sebagai edukasi terkait kesehatan jiwa dan pencegahan bunuh diri, dan pemberian alternatif ahli kesehatan jiwa. Untuk mengurangi risiko masalah kesehatan jiwa dan bunuh diri, komunitas Into the Light masih perlu melakukan evaluasi lebih lanjut agar dapat menjangkau seluruh masyarakat di Indonesia. Namun komunitas Into the Light dinilai sudah memberikan awareness kepada masyarakatnya melalui event #ReFest terkait pentingnya kesehatan jiwa sebagai pencegahan bunuh diri.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran praktis dan saran teoritis. Peneliti memberikan saran praktis yang dapat menjadi usulan bagi komunitas *Into the Light* dalam melakukan “Komunikasi untuk Penanggulangan *Mental Illness* melalui *Event*”. Peneliti juga memberikan saran teoritis yang dapat berguna untuk penelitian di masa yang akan datang.

a. Saran Praktis

- (1) Komunitas *Into the Light* harus meningkatkan lagi kapasitas untuk menjadi tenaga kerja kesehatan agar bisa menjangkau seluruh masyarakat Indonesia dalam mengedukasi dan memberikan alternatif kesehatan jiwa untuk mengurangi risiko bunuh diri. Sehingga bukan hanya masyarakat Jabodetabek yang mendapatkan informasi mengenai kesehatan jiwa.
- (2) Komunitas *Into the Light* harus lebih sering mengadakan program pembukaan ruang publik secara rutin bagi masyarakat untuk membicarakan masalah kesehatan jiwa dan bunuh diri agar fenomena tersebut tidak dipandang asing lagi oleh masyarakat.

b. Saran Teoritis

Peneliti menyarankan agar lebih banyak lagi penelitian terkait kampanye kesehatan dalam mendorong pilihan masyarakat untuk sehat. Sebab masih banyak masyarakat yang perlu terjangkau informasi mengenai kepentingan kesehatan, khususnya kesehatan jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bromage, B., Kriegel, L., Williamson, B., Maclean, K., & Rowe, M. (2017). Project Connect: A community intervention for individuals with mental illness. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 20(3), 218–233. <https://doi.org/10.1080/15487768.2017.1338038>
- Christens, B. D., & Speer, P. W. (2015). Community organizing: Practice, research, and policy

implications. *Social Issues and Policy Review*, 9(1), 193–222. <https://doi.org/10.1111/sipr.12014>

Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. UPT UNDIP Press.

Graham, A. L., Brooker, J., Hasking, P., Clarke, D., & Meadows, G. (2017). Receipt and Perceived Helpfulness of Mental Illness Information: Findings from the Australian National Survey of Mental Health and Wellbeing. *Health Communication*, 34(1), 39–45. <https://doi.org/10.1080/10410236.2017.1384355>

Into the Light. (2019). “#ReFest”, Festival untuk Meningkatkan Kesadaran Pencegahan Bunuh Diri dan Kesehatan Jiwa. www.intothelightid.org. <https://www.intothelightid.org/2019/09/01/into-the-light-indonesia-mengumumkan-refest-festival-untuk-meningkatkan-kesadaran-pencegahan-bunuh-diri-dan-kesehatan-jiwa/>

Jepson, A., & Clarke, A. (2016). *Managing and Developing Communities, Festivals and Events* (1st ed.). PALGRAVE MACMILLAN.

Lazard, A. J., Bamgbade, B. A., Sontag, J. M., Brown, C., Lazard, A. J., Bamgbade, B. A., & Sontag, J. M. (2016). Using Visual Metaphors in Health Messages : A Strategy to Increase Effectiveness for Mental Illness Communication Using Visual Metaphors in Health Messages : A Strategy to Increase Effectiveness for Mental Illness Communication. *Journal of Health Communication*, 00(00), 1–9. <https://doi.org/10.1080/10810730.2016.1245374>

Littlejohn, Stephen W., Karen A Foss, J. G. O. (2017). *Theories of Human Communication- 11 Edition*.

Lunenburg, F. C. (2010). Communication: The Process, Barriers, And Improving Effectiveness. *Schooling*, 1, 1–11.

Mueller, J., Callanan, M. M., & Greenwood, K. (2016). Communications to children about mental illness and their role in stigma development: An integrative review. *Journal of Mental Health*, 25(1), 62–70. <https://doi.org/10.3109/09638237.2015.1021899>

Noor, A. (2009). *Manajemen Event*. Alfabeta.

Noor, A. (2013). *Manajemen Event*. Alfabeta.

Novianty, A., & Rochman Hadjam, M. N. (2017).

Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22988>

- Olufowote, J. O., & Matusitz, J. (2016). "How Dark a World It Is ... Where Mental Health Is Poorly Treated": Mental Illness Frames in Sermons Given After the Sandy Hook Shootings. *Health Communication*, 31(12), 1539–1547. <https://doi.org/10.1080/10410236.2015.1089458>
- Orpana, H. M., Marczak, L. B., Arora, M., Abbasi, N., Abdulkader, R. S., Abebe, Z., Abraha, H. N., Afarideh, M., Afshari, M., Ahmadi, A., Aichour, A. N., Aichour, I., Aichour, M. T. E., Akseer, N., Al-raddadi, R. M., Alahdab, F., Alkerwi, A., Allebeck, P., Alvis-guzman, N., ... Naghavi, M. (2019). Global, regional, and national burden of suicide mortality 1990 to 2016: Systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *BMJ (Online)*, 364. <https://doi.org/10.1136/bmj.194>
- Pavelko, R. L., & Myrick, J. G. (2019). Measuring Trivialization of Mental Illness: Developing a Scale of Perceptions that Mental Illness Symptoms are Beneficial. *Health Communication*, 00(00), 1–9. <https://doi.org/10.1080/10410236.2019.1573296>
- Perkins, L. (2014). *The Community Manager's Playbook* (1st ed.). Apress.
- Phillips, M. R. (2010). Rethinking the role of mental illness in suicide. *American Journal of Psychiatry*, 167(7), 731–733. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2010.10040589>
- Rossi, A., Talevi, D., Collazzoni, A., Parnanzone, S., Stratta, P., & Rossi, R. (2019). From Basic Human Values to Interpersonal Violence: A Mental Illness Sample. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/10926771.2019.1581865>
- Sporer, K., & Toller, P. W. (2017). Family Identity Disrupted by Mental Illness and Violence: An Application of Relational Dialectics Theory. *Southern Communication Journal*, 82(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/1041794X.2017.1302503>
- Subramanian, R. (2018). Frames of Mental Illness in an Indian Daily Newspaper. *Health Communication*, 00(00), 1–10. <https://doi.org/10.1080/10410236.2018.1536948>
- Thomas, S., Jenkins, R., Burch, T., Nasir, L. C., Fisher, B., Giotaki, G., Gnani, S., Hertel, L., Marks, M., Mathers, N., Millington-Sanders, C., Morris, D., Ruprah-Shah, B., Stange, K., Thomas, P., White, R., & Wright, F. (2016). Promoting mental health and preventing mental illness in general practice. *London Journal of Primary Care*, 8(1), 3–9. <https://doi.org/10.1080/17571472.2015.1135659>
- Wijaya, M. (2013). Efektivitas komunikasi peluncuran event All New Honda Jazz. *Jurnal E-Komunikasi*, 2(2), 1–4.
- World Health Organization. (2016). *Mental Health*. www.who.int. https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/
- Yusuf, S. (2011). *Mental Hygiene: Terapi Psiko-Spiritual ntuk Hidup Sehat Berkualitas*. Maestro.