

Konsep Video Konten Edukasi Kesehatan Mental untuk Remaja

Kharisa Imandina^{*}, Aris Sutejo, Aditya Rahman Yani

Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur, Indonesia

^{*}20052010086@student.upnjatim.ac.id

Abstract

Mental health is one of the most highlighted health issues by many people around the world. During this time, many adolescents experience mental health problems. The most common mental health problem in adolescents is depression or anxiety. Deviant behavior to harm oneself, as a result of a lack of understanding in the management of adolescent emotions, is one of the reasons why the phenomenon of suicide itself comes from the individual concerned who is experiencing social problems. The purpose of making this video concept is to educate adolescents in understanding emotional management, how to develop themselves in the environment, and provide information and raise awareness of adolescents about the importance of maintaining mental health. In designing this video concept, primary and secondary data were collected from interviews and observations. In analyzing the data, using fishbone analysis and 5W + 1H. In designing the concept of this content video, it pays attention to aspects of its function to educate teenagers that are not boring and easy to understand. For an emotional attachment by providing a color mood according to the background of the situation. There is an explanation of emotional management and self-development in the environment in teenagers which aims to educate teenagers about the importance of mental health for themselves and others. Self-development is needed to explore and increase the potential that exists within teenagers. It is hopefully that the design of mental health educational content videos can provide new insights for adolescents and the messages conveyed can be well received.

Keywords: *Mental Health; Video Concept; Adolescents*

Abstrak

Kesehatan mental menjadi salah satu masalah kesehatan yang paling disorot oleh banyak orang di belahan dunia. Pada masa ini, banyak remaja yang mengalami masalah kesehatan mental. Masalah kesehatan mental pada remaja yang paling sering adalah depresi atau kecemasan. Perilaku yang menyimpang untuk menyakiti diri sendiri, akibat dari kurangnya pemahaman dalam pengelolaan emosi remaja, menjadi salah satu sebab fenomena bunuh diri sendiri berasal dari individu bersangkutan yang mengalami masalah sosial. Tujuan membuat konsep video ini untuk mengedukasi remaja dalam memahami pengelolaan emosi, cara mengembangkan diri di lingkungan, dan memberikan informasi serta menumbuhkan kesadaran remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Dalam merancang konsep video ini, pengumpulan data primer dan sekunder diperoleh dari hasil wawancara dan observasi. Pada analisis data, menggunakan analisis fishbone dan 5W+1H. Dalam merancang konsep video konten ini memperhatikan aspek fungsinya mengedukasi remaja yang tidak membosankan dan mudah dipahami. Untuk pendekatan secara emosional dengan cara memberikan mood warna sesuai dengan latar situasi. Terdapat penjelasan tentang pengelolaan emosi dan pengembangan diri di lingkungan pada remaja yang bertujuan untuk mengedukasi bagi remaja tentang pentingnya kesehatan mental diri sendiri dan orang lain. Pengembangan pada diri diperlukan untuk menggali dan meningkatkan potensi yang ada dalam diri

remaja. Diharapkan dengan dirancangnya video konten edukasi kesehatan mental dapat memberikan insight baru untuk remaja dan pesan yang disampaikan bisa diterima dengan baik.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Konsep Video; Remaja

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek yang penting bagi setiap individu untuk diperhatikan dan dijaga, baik kesehatan fisik, psikis, maupun sosial untuk mencapai kondisi yang seimbang (Fakhriyani, 2022). Pada konsep *Person in Environment* menjelaskan bahwa keberadaan individu pada sebuah lingkungan akan saling mempengaruhi. Hadirnya individu akan menghasilkan kondisi yang dinamis bagi lingkungannya, dan juga lingkungan secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi individu dan berdampak pada perubahan di diri individu tertentu. (A. W. Putri, Wibhawa, & Gutama, 2015)

Isu mengenai kesehatan mental sekarang banyak dibahas di forum diskusi yang terjadi di beberapa media sosial. Namun, masyarakat Indonesia belum sepenuhnya mengerti tentang kesehatan mental karena kebanyakan masyarakat lebih memprioritaskan kesehatan fisik saja, pada kenyataannya kesehatan mental dan fisik selalu beriringan untuk mencapai keseimbangan hidup bagi setiap individu manusia. Karena orang yang mengalami gangguan kesehatan tidak bisa dilihat secara fisik dan butuh penanganan khusus untuk hal itu. Menurut hasil wawancara dengan psikolog Qurrota Ayuni F. M.Psi., orang yang mengalami gangguan kesehatan mental dapat melakukan terapi sendiri untuk penyembuhan tetapi harus tetap didampingi oleh orang sekitar atau profesional karena bisa tidak maksimal nantinya.

Masyarakat yang kurang paham akan menyikapi kesehatan mental yang cenderung memberikan stigma buruk terhadap orang yang memiliki gangguan mental yaitu dengan mencela dan menganggap itu sebuah aib. Dampak dari stigma buruk tersebut bisa membuat pengidap gangguan mental membatasi diri dari lingkungan sekitar. Wirda mengatakan bahwa stigma ini dapat menghalangi proses penerimaan seseorang yang memiliki gangguan mental, padahal dalam proses pemulihan, penerimaan menjadi langkah awal yang besar (Khansa, 2022). Seharusnya masyarakat diedukasi tentang kesehatan mental, dan bagaimana cara penanganannya, agar penderita dapat diminimalisir kondisi buruk mentalnya dan masyarakat akan menghilangkan pandangan yangburuk terhadap para penderita gangguan kesehatan mental. (A. W. Putri et al., 2015)

Pada masa ini, banyak remaja yang mengalami masalah kesehatan mental. Masalah kesehatan mental pada remaja yang paling sering adalah depresi atau kecemasan. Perilaku yang menyimpang untuk menyakiti diri sendiri, akibat dari kurangnya pemahaman dalam pengelolaan emosi remaja. Akibat dari kurang pemahaman pengelolaan emosi bisa menjadi salah satu sebab fenomena bunuh diri sendiri berasal dari individu bersangkutan yang mengalami masalah sosial, seperti konflik atau kesalahpahaman dengan keluarga, teman kerja, kekasih, atau masalah keuangan. Perubahan lingkungan budaya dan ekonomi di era digital juga dapat mempengaruhi tindakan bunuh diri. (Wahyuni, Zakso, Salim, Sosiologi, & Tanjungpura, 2019)

Kasus tersebut dapat terjadi karena usia remaja (15-24 tahun) memiliki presentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri. Menurut ahli *suciodologist*, 4,2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan bunuh

diri sedangkan 3% lainnya pernah melakukan percobaan bunuh diri (Rachmawati, 2020). Ini menyebabkan banyaknya kasus bunuh diri di Indonesia. Perilaku bunuh diri (*suicidal behavior*) merupakan realitas sosial yang tentu menjadi salah satu fenomena yang wajib dialami. Melihat maraknya fenomena bunuh diri yang terjadi di kalangan mahasiswa. (Idham, Sumantri, & Rahayu, 2019).

Media video adalah salah satu media audio visual yang dapat menggambarkan suatu objek bergerak dengan suara yang sesuai dengan isi gambar tersebut. (R. P. Putri, 2021). Dalam konsep video konten yang dirancang terdapat konsep verbal dan konsep visual. Pada konsep verbal menjelaskan tentang kesehatan mental seputar pengelolaan emosi dan pengembangan diri untuk remaja di lingkungan sekitar. Konsep visual menampilkan desain judul, teks dalam video agar mudah dimengerti, dan warna pada video yang membuat nyaman untuk ditonton. Warna yang digunakan dalam video adalah warna hangat seperti kuning dan merah. Warna merupakan proses ketika cahaya mengenai benda. Konsep dasar dari psikologi warna dipercayai dapat mempengaruhi secara emosi, psikologi, dan cara bertindak manusia. Warna juga dapat membentuk komunikasi non-verbal yang mampu menyampaikan pesan secara cepat dan memiliki makna (Thejahanjaya & Yulianto, 2022). Warna yang dipilih dapat membuat penonton nyaman dan membangun mood.

Teknologi sekarang sudah berkembang, informasi sekarang lebih banyak didapatkan dari media sosial. Menurut data APJII 2018 menyatakan bahwa 89,7% pengguna internet di Indonesia adalah mahasiswa, dan 97% dari pengguna internet telah mengakses konten media sosial. Sedangkan dalam penelitian Saputra (2019), 98% responden mengaku sebagai pengguna internet aktif, 97% menyatakan aktif menggunakan media sosial. Terkait dengan perangkat yang mereka gunakan untuk mengakses media sosial, hasilnya bahwa smartphone saat ini menjadi perangkat yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa untuk mengakses media sosial (85%) dan 15% menjawab menggunakan media sosial menggunakan smartphone dan laptop. Di era saat ini, para remaja sering mengakses media sosial seperti, *Instagram*, *Tiktok*, *Youtube*, yang dimana banyak menampilkan video.

Dari penjelasan diatas, dapat mendukung bahwa pemahaman tentang kesehatan mental masih kurang dan dibutuhkan media edukasi mengenai kesehatan mental. Media sosial dapat digunakan sebagai sarana edukasi dengan menyampaikan suatu informasi dan dapat berinteraksi dengan pengguna lain. Di media sosial, video adalah media yang paling diminati, media yang dapat menyampaikan informasi berbentuk rekaman gambar yang dilengkapi dengan audio. Tujuan dalam membuat video konten ini untuk mengedukasi para remaja untuk memahami pengelolaan emosi dan cara mengembangkan diri di lingkungan. Maka dari itu, membuat konsep video konten edukasi kesehatan mental yang bisa menarik bagi remaja diharapkan dapat membantu mengedukasi remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental.

Metode

Pengumpulan data dilakukan dalam berbagai sumber dan cara. Sumber primer merupakan sumber data yang langsung memberikan data, sedangkan sumber sekunder secara tidak langsung memberikan data, contohnya lewat orang lain atau dokumen. Apabila dari cara atau teknik pengumpulan data dilakukan wawancara, kuisisioner, dan observasi. Teknik pengumpulan data primer, diperoleh dari hasil wawancara dan observasi lingkungan mahasiswa. Analisis data yang digunakan dalam merancang ini adalah analisis *fishbone*, analisis 5W+1H. Metode ini digunakan untuk menemukan poin-poin penting dari hasil data yang telah dikumpulkan berupa data wawancara, observasi, dan data pendukung lainnya.

Hasil dan Pembahasan

Dari data yang diperoleh dari berbagai sumber, berikut hasil analisis yang telah dilakukan dengan analisis fishbone dan analisis 5W+1H

1. Analisis Fishbone

Analisis *fishbone* atau biasa dikenal dengan diagram *cause and effect* atau tulang ikan. Analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan data awal pada penelitian karena bersifat menguraikan sifat-sifat dalam metode penelitian juga menekankan pada sebab dan akibat. Analisis fishbone digunakan dalam perancangan ini guna menyusun solusi kreatif.



Gambar 1. Diagram Fishbone
Sumber: Data Penelitian, 2024

Berdasarkan hasil analisis fishbone diatas, menggunakan 4 aspek yaitu subyek, masalah, situasi, dan respon. Sehingga solusi kreatif yang akan dilakukan pada konsep video konten edukasi kesehatan mental di media sosial adalah

- Video konten edukasi kesehatan mental memiliki tujuan untuk meningkatkan awareness pada remaja dalam pengelolaan emosi. Sehingga dalam video konten audiens mendapatkan edukasi memvalidasi emosi atau perasaan untuk menjaga kesehatan mental remaja.
- Konten dalam video menjelaskan dan memberikan insight baru untuk remaja.

2. Analisis 5W+1H

Analisis data dalam metode ini menggunakan kalimat tanya yang dirumuskan dalam 5W+1H, yaitu *what, who, where, who, why, how*. Dipergunakan kalimat tanya karena digunakan untuk menggali data. Kalimat tanya tersebut dapat membantu memecahkan masalah dan memicu ide. Analisis ini digunakan untuk menganalisis data dalam merancang video berupa, wawancara dan observasi guna menyusun konsep, berikut hasil analisis 5W+1H:

Table 1. Analisis 5W+1H

Komponen	Pertanyaan	Jawaban
<i>What</i>	Apa permasalahan yang terjadi?	Masalah kesehatan mental pada remaja yang paling sering adalah depresi atau kecemasan. Perilaku yang menyimpang untuk menyaikiti diri sendiri, akibat

		<p>kurangnya pemahaman dalam pengelolaan emosi remaja. Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki prosentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri. Menurut ahli <i>suciodologist</i>, 4,2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan bunuh diri sedangkan 3% lainnya pernah melakukan percobaan bunuh diri.</p>
	<p>Apa <i>self-therapy</i> dan aromaterapi dapat membantu?</p>	<p>Dari hasil wawancara dengan psikolog, <i>self-therapy</i> dapat dilakukan tetapi memiliki waktu yang lama, harus melakukan kombinasi dengan cara melakukan hubungan sosial yaitu orang-orang yang kita sayang, seperti keluarga, pasangan, sahabat, rekan organisasi, jadi kita memiliki tempat cerita walaupun mungkin tidak menyelesaikan, tetapi kita emosi kita terlepaskan.</p> <p>Ada beberapa studi yang menunjukkan tentang kaitanya dengan aromaterapi yang merupakan stimulus masuk ke dalam indra penciuman yang memiliki kandungan tertentu untuk membuat relax.</p>
<p>Who</p>	<p>Siapa target audiens dari video konten ini?</p>	<p>a. Demografis Usia: 17- 25 tahun Jenis Kelamin: Laki-laki dan Perempuan Kewarganegaraan: Warga Negara Indonesia Kelas Sosial: Semua Kalangan</p> <p>b. Geografis Geografis target segmentasi yaitu audiens bertempat tinggal di wilayah perkotaan di Indonesia. Adanya geografis audiens ini memiliki tujuan untuk mempengaruhi target segmentasi dari segi psikografis yang sesuai dengan target pasar yang dituju.</p> <p>c. Psikografis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktif menggunakan media sosial terutama youtube • Memiliki pemahaman pada kemajuan teknologi • Peduli dengan lingkungan sekitar Memperhatikan atau peka terhadap lingkungan sekitar
<p>When</p>	<p>Kapan permasalahan tersebut terjadi?</p>	<p>Permasalahan terjadi di keluarga, pertemanan, dan lingkungan masyarakat. Di lingkungan masyarakat masih ada beberapa orang masih memandang sebelah mata dan memberikan stigma buruk. Hal ini juga dapat terjadi di lingkungan yang toxic di pertemanan maupun di lingkungan keluarga. Dari databoks 59% responden mengatakan bahwa masalah keuangan yang menjadi pemicu utama</p>

		terkait permasalahan mental dan faktor terbesar lainnya karena merasa kesepian sebesar 46%. Hal ini dapat memicu terjadi masalah pada kesehatan manusia.
<i>Where</i>	Dimana Video konten ini akan dipublikasikan?	Video konten ini digunakan pada acara sosialisasi yang dilakukan biro psikologi empathy dan dipublikasikan pada platform digital yaitu youtube dan reels instagram. Dengan alasan remaja menggemari media sosial dan memiliki jangkauan yang luas untuk diakses.
<i>Why</i>	Mengapa ada remaja belum bisa mengelola emosi dengan baik?	Dari hasil wawancara dengan psikolog, perkembangan kognitifnya yang mulai berubah dari konkret menjadi abstrak. Perkembangan sosial dari awalnya hanya lingkungan keluarga lalu menjadi sosial pertemanan, hal ini dapat mempengaruhi emosinya. Ketika dia tidak dapat mengenal emosinya maka akan menjadi sulit untuk bisa mengelola. Karena itulah remaja masih membutuhkan proses dalam mengelola emosi dan mevalidasi apa yang dirasakan.
<i>How</i>	Bagaimana remaja mengelola emosi saat merasa stress?	Dari observasi yang dilakukan mendapatkan kesimpulan bahwa setiap orang memiliki caranya dalam meluapkan perasaan untuk menghilangkan stress saat berkuliah. Dari hasil observasi mendapatkan dua dari tiga mahasiswa melampiaskan perasaan dengan hal yang membahayakan kesehatan dan hal tersebut dapat dikatakan melukai diri sendiri.

Sumber: Data Penelitian, 2023

Konsep video konten adalah permasalahan kesehatan mental pada remaja seperti pengelolaan emosi dan pengembangan diri remaja di lingkungan. Masa remaja sendiri merupakan masa yang unik dan formatif. Perubahan fisik, emosional dan sosial, termasuk kemiskinan, pelecehan, atau kekerasan, dapat membuat remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental (Purnomosidi, Ernawati, Riskiana, & Indriyani, 2023). Kemudian adanya masalah mental emosional juga merupakan suatu situasi yang di alami oleh individu yang ditandai dengan perubahan emosional dan jika berkelanjutan akan berkembang menjadi keadaan patologis (Malfasari et al., 2020).

WHO atau World Health Organization (2022) menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan bagian yang meliputi kesehatan dan kesejahteraan umum kita dan hak asasi manusia. Kesehatan mental merupakan aspek penting yang harus dijaga setiap individu karena memiliki masalah kesehatan mental membuat hidup tidak nyaman dan sejahtera. Masalah kesehatan mental yang sering terjadi pada remaja adalah gangguan kecemasan dan depresi. Dampak dari masalah kesehatan mental dapat mengganggu konsentrasi, merasa putus asa, mengurangi produktivitas, dan ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas atau masalah dengan baik.

Faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja adalah pola asuh otoriter, pola asuh permisif, dan teman sebaya dapat memicu masalah kesehatan pada remaja, faktor tersebut didapatkan dari hasil penelitian (Rahmawaty, Silalahiv, Berthiana T, & Mansyah, 2023). Pola asuh orang tua sangat berpengaruh untuk perkembangan

remaja. Menurut Lim (2023), bahwa faktor-faktor berkaitan dengan keluarga seperti pengalaman masa kecil yang mendominasi pembangunan kesehatan jiwa seseorang dan menciptakan pembentukan karakter. Dalam pembentukan karakter butuh adanya adaptasi diri terhadap lingkungan. Menurut Sadock (2005), ketidakmampuan dalam beradaptasi dan mengatasi stressor dapat menjadi ancaman yang menimbulkan keluhan, baik psikis maupun manifestasi psikologi dalam keluhan fisik (Yusuf, 2023). Di masa sekarang sulit mendapati remaja yang mampu dan sanggup mengenal potensi diri remaja secara utuh sehingga apabila kita merujuk pada pengertian yang dikatakan oleh WHO, maka kesehatan mental remaja cenderung rendah karena indikator mengenal potensi diri belum mampu didapatkan oleh remaja (Suswati, Yuhbaba, & Budiman, 2023). Maka diperlukan pemahaman juga tentang pengembangan diri di lingkungan dalam rangka menggali potensi diri remaja. Maka untuk penyampaian video konten ini harus memperhatikan apa yang remaja suka dan tidak ada hal yang menyinggung.

Berdasarkan data yang telah diriset dan dianalisis yang dilakukan, ada beberapa hal penting yang dapat diambil sebagai ide dalam desain yang akan dirancang:

- a. Video konten memiliki peluang terhadap minat audiens dengan rentang usia 17-25 tahun dengan penyampaian yang santai dan flexibel yang bisa membuat nyaman orang yang menonton.
- b. Dalam menyampaikan pesan dalam video dibutuhkan ahli di bidang kesehatan mental seperti psikolog atau psikiater.
- c. Dalam merancang video konten harus memperhatikan aspek fungsinya mengedukasi remaja yang tidak membosankan dan mudah dipahami dengan durasi yang tidak terlalu panjang.
- d. Video konten ini memaparkan tentang kesehatan mental remaja dalam mengelola emosi dan mengembangkan diri di lingkungan.
- e. Dengan dirancangnya video konten edukasi kesehatan mental dapat memberikan insight baru untuk remaja.

3. Konsep Video

Dalam merancang konsep video konten ini dirancang untuk mudah dipahami oleh remaja dan tidak ada hal yang menyinggung. Materi edukasi kesehatan mental yang disampaikan tentang pengelolaan emosi dan cara mengembangkan diri di lingkungan. Sebagai upaya meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental di lingkungan sekitar terutama pada remaja yang memiliki perubahan dalam dirinya. *Keyword* dalam konsep ini memiliki peran penting untuk mengkomunikasikan pesan yang ingin disampaikan sehingga sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Keyword pada konsep video ini diperoleh dari pengambilan kesimpulan pada identifikasi masalah, hasil wawancara, tujuan dan manfaat dari video konten tersebut. Identifikasi masalah dan hasil wawancara memperoleh satu kesimpulan yaitu remaja masih sulit untuk memvalidasi emosi, sedangkan kesimpulan dari tujuan dan manfaat yaitu edukasi awareness remaja terhadap kesehatan mental. Setelah melalui beberapa proses tersebut, telah didapatkan *keyword* untuk konsep video konten, yaitu “Edukasi Validasi Emosi Remaja”.

4. Judul Video

Judul video konten dalam video konten edukasi kesehatan mental untuk remaja, mengacu pada *keyword* ini dan menyesuaikan dengan isi cerita video konten. Judul video konten ini yaitu “Yuk, Kenali Emosi Diri Sendiri”. Judul ini dipilih karena memiliki hubungan dengan *keyword*. Kesehatan mental seseorang dapat berjalan di lingkungan saat dapat mengenali emosi atau perasaan.

5. Materi Video

Materi dalam video konten ini disesuaikan dengan *keyword* dan pesan yang ingin disampaikan kepada audiens, sehingga materi video konten sebagai berikut,

- Pengertian Kesehatan mental
- Menjelaskan tentang penyebab banyaknya kasus bunuh diri pada remaja
- Memberikan informasi tentang pengelolaan emosi
- Cara kita pengembangan diri di lingkungan.

6. Storyline

Storyline merupakan naskah yang berisi inti dari alur cerita yang akan disampaikan. Berikut storyline untuk konsep video konten edukasi kesehatan mental sebagai berikut:

Tabel 2. Storyline Yuk, Kenali Emosi Diri Sendiri

<i>Sequence</i>	Adegan	Percakapan	Durasi
Pembuka	Judul video dan cuplikan video	Music Instrumental	00.00-00.10
Perkenalan	Pembicara mengenalkan diri	-	00.10-00.20
Definisi Kesehatan Mental	Pembicara menjelaskan definisi kesehatan mental.	Kesehatan mental adalah aspek yang penting bagi setiap individu untuk diperhatikan dan dijaga, baik kesehatan fisik, psikis, maupun sosial untuk mencapai kondisi yang seimbang Dalam mencapai kondisi seimbang tersebut kita harus memiliki lingkungan yang sehat dan mampu mengelola emosi yang baik.	00.20-00.50
Kasus Bunuh Diri	Pembicara menjelaskan penyebab kasus bunuh diri dan perilaku orang yang memiliki kecenderungan bunuh diri.	Dilansir dari Kompas.com, di Indonesia sendiri dalam kurun waktu 11 (2012-2023) tahun tercatat 2.112 kasus bunuh yang terjadi. Sebanyak 985 kasus (atau 43,63%) diantaranya dilakukan remaja. Gangguan kesehatan mental seseorang emang berbeda-beda dan tidak bisa dilihat orang lain, serta hanya dirasakan oleh penderita. Menurut WHO mencatat setiap 40 detik, ada korban meninggal yang disebabkan oleh Tindakan bunuh diri termasuk dari kalangan remaja Tanda-tanda remaja yang memiliki ingin melakukan percobaan bunuh diri. 1. Mudah tersinggung dan mengalami perubahan emosi yang drastis 2. Masalah tanpa jalan keluar, seperti pergaulan bebas atau perundungan bisa meningkatkan risiko bunuh diri pada remaja 3. Berontak tanpa sebab dan melakukan Tindakan berbahaya	00.50-01.50

		<p>4. Kehilangan minat terhadap hal yang disukai</p> <p>5. Merasa tidak berharga dan rasa putus asa</p> <p>6. Mengonsumsi alcohol dan narkoba</p> <p>7. Menyendiri, menutup diri dari teman dan keluarga.</p>	
Pengelolaan emosi	Menjelaskan pengelolaan emosi	Tanda-tanda orang memiliki kecenderungan bunuh diri, bisa saja dirasakan apabila emosi dalam diri tidak bisa dikelola dengan baik. Pengelolaan emosi penting dilakukan karena dengan melakukannya dengan baik, akan membuat kesehatan mental kita stabil.	01.50-02.00
Penyampaian poin-poin pengelolaan emosi	Menampilkan orang melamun dengan melepaskan emosi yang dirasakan.	Mengakui segala bentuk perasaan Mengutip laman Mental Health America, kesadaran emosional adalah proses mengenali dan mengakui perasaan. Ketika manusia mereakan emosi tertentu, umumnya ada reaksi fisik atau mental yang menyertainya. (Voice Over)	02.00-03.30
	Menampilkan orang sedang meditasi yang mengizinkan diri untuk merasakan segala emosi.	Mengizinkan diri untuk merasakan segala emosi Mengizinkan diri merasakan aliran-aliran emosi, perasaan marah, cemas, malu, atau kesakitan. Meskipun kurang nyaman akan emosi-emosi yang dirasakan, hal itu lebih baik daripada mengubah atau menghilangkannya. Jika dirasa belum bisa melepaskan atau mengatasinya, sebaiknya mencari bantuan dari profesional. (Voice Over)	
	Menampilkan orang sedang menulis jurnal tentang kegiatan diri dan menceritakan dengan teman terdekat apa yang dirasakan.	Mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat Hal ini bisa dilakukan dengan anda berbicara dengan teman dekat, keluarga yang dipercaya, atau hanya sekedar menulis di jurnal harian karena bisa meluapkan emosi dengan baik dan hal ini bisa membuat kita mengontrol diri. (Voice Over)	
	Menampilkan orang melakukan butterfly hug dengan merasakan segala emosi pada dirinya.	Memahami bahwa emosi negatif dan positif itu penting Kita harus tahu emosi negatif dan positif karena memendam emosi tidak akan membuatnya hilang, kemungkinan besar emosi itu akan bertambah buruk.	

		Jangan tahan emosi negatif yang ada karena hal seperti kesedihan dan kemarahan sama pentingnya bagi kesehatan mental sama halnya dengan emosi positif dalam diri. (Voice Over)	
Pengembangan diri	Pembicara menjelaskan kegiatan yang bisa dilakukan untuk pengembangan diri.	Pengelolaan emosi bisa dibantu oleh professional apabila masih kurang maksimal dalam melakukannya. Ada cara untuk menghasilkan pengelolaan emosi yang baik dengan mengembangkan diri kita untuk menghilangkan rasa penat, mendapatkan insight baru, dan menambah relasi, kita bisa melakukan hal positif sebagai berikut,	03.30-03.50
Penyampaian poin-poin kegiatan pengembangan diri	Menampilkan orang mengikuti webinar tentang kesehatan mental.	Membaca Buku Dengan rutin membaca buku akan menambah pengetahuanmu. Di sisi lain, membaca buku bisa menerima pandangan yang lain mengenai kehidupan. (Voice Over)	03.50-05.00
	Orang melakukan hobi seperti menggambar, merangkai lego, dan membaca buku	Menekuni hobi Menekuni hobi bisa dilakukan saat kamu mencari passion dan melihat potensi diri kamu serta mengembangkan potensi tersebut untuk menentukan kelancaran karir. Hal ini juga bisa menghilangkan penat dari aktivitas lain. (Voice Over)	
	Menampilkan orang berdiskusi dan mendapatkan ilmu baru	Mengikuti komunitas Dengan mengikuti komunitas yang disukai bisa mendapatkan insight baru yang belum pernah kita dapat sebelumnya dan dapat meningkatkan produktifitas kita dan menambah pengalaman, meningkatkan rasa percaya diri, bahkan kamu bisa membangun relasi. (Voice Over)	
	Menampilkan orang melakukan olahraga	Berolahraga rutin Olahraga dapat meningkatkan kesehatan tubuh kita yang bisa membuat keseimbangan dalam tubuh. Membuat badan sehat dan meningkatkan produktifitas yang positif dalam diri. (Voice Over)	
Kesimpulan	Pembicara menyampaikan kesimpulan dari materi yang sudah	Dari kegiatan tadi, kalian bisa mengembangkan potensi yang ada di diri kalian, meningkatkan kepercayaan diri, dan mendapat relasi. Dengan	05.00-05.20

	dijelaskan	melakukan hal positif akan berdampak baik pada kesehatan diri kita. Dalam mengelola emosi kita harus tahu apa yang kita rasakan, keluarkan apa yang dirasakan untuk membuat itu lega dan harus tahu mana yang baik dan buruk dalam hidup kita. Dengan pengembangan diri diharapkan bisa membuat diri kita bangkit dan mendapatkan pandangan terhadap hidup kita. Gunakan waktu yang baik dan benar, jangan membebankan diri karena setiap manusia memiliki kemampuan masing-masing dan perlu diingat sayangi diri kalian.	
Penutup	Credit video	Musik instrumental	05.20-05.40

Sumber: Dokumen Pribadi, 2024

7. Tipografi

Tipografi menurut Sudiana, (2001) mengatakan bahwa gambar yadalah elemen grafis yang paling mudah dipahami. Pemilihan jenis font yang baik menarik audiens untuk membaca dan menarik perhatian audiens untuk membaca dan melihat desain tersebut. Dalam video ini, terdapat penggunaan tipografi yang sesuai dengan audiens yaitu remaja yang mudah terbaca dan harus menarik. Font yang digunakan adalah font sans serif sebagai subtitle video konten. Font Poppins digunakan untuk judul pada video.

8. Audio

Pada video yang dirancang untuk penyampaian materi akan disampaikan oleh pembicara yang membicarakan tentang beberapa materi edukasi kesehatan mental. Audio dalam video adalah untuk memberikan petunjuk dan nilai daya tarik kepada penonton sehingga penonton mampu dengan mudah mendapatkan pesan dari informasi yang disampaikan dalam video (Lubis & Harlyan, 2023). Dalam beberapa *scene* terdapat *voice over* dari pembicara yang menjelaskan poin-poin mengelola emosi dan pengembangan diri dengan ditambahkan audio *background* pada video. *Background* yang digunakan adalah instrumental lagu.

9. Format Video

Video konten edukasi kesehatan mental untuk remaja usia 17-25 tahun. Video ini akan diunggah di Youtube. Video konten ini memiliki detail sebagai berikut:

- Ukuran resolusi video 1080p
- Format video 1920x1080px.
- Durasi video sekitar 5-6 menit.

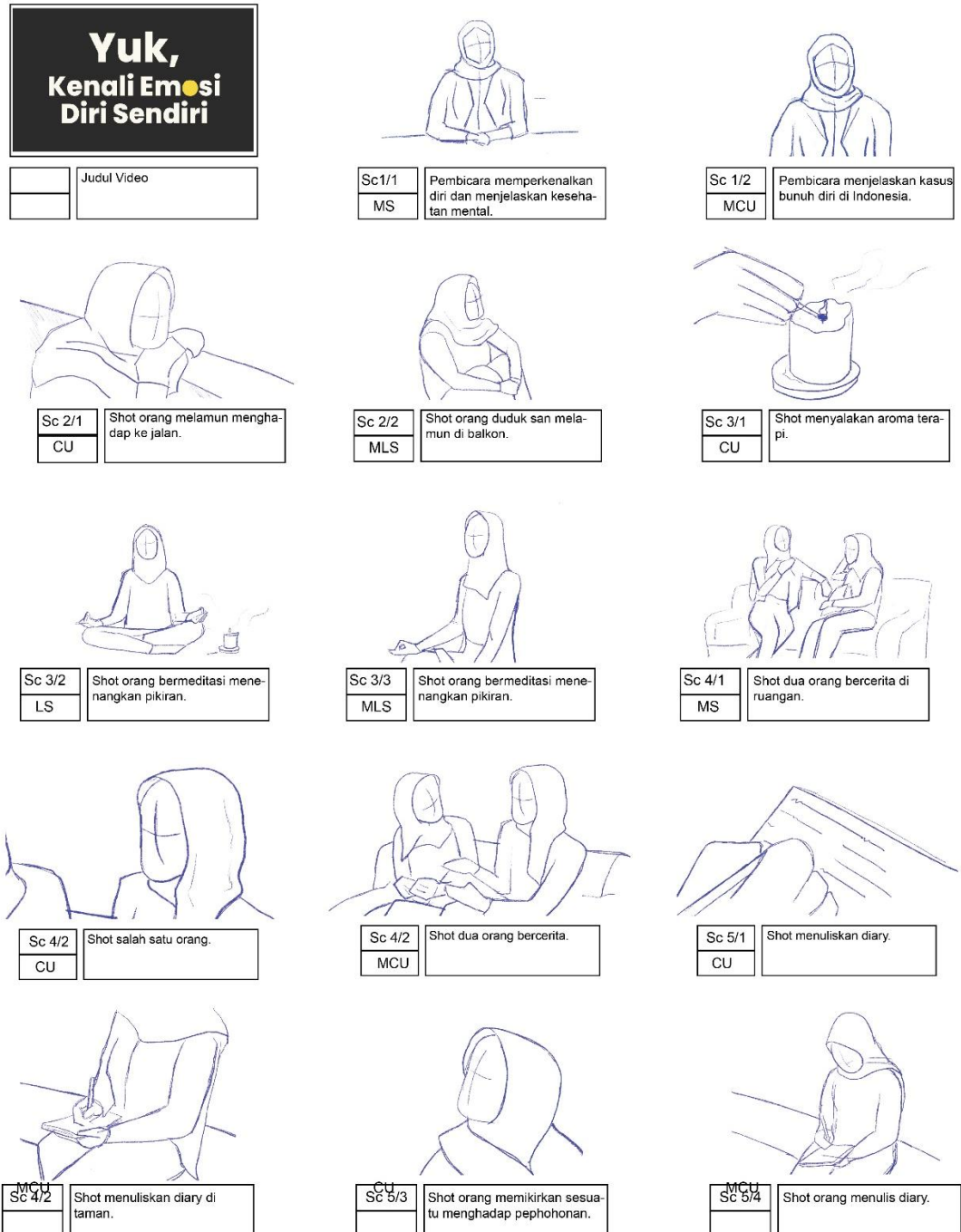
10. Warna

Tone warna yang digunakan dalam video adalah warna yang memiliki kesan hangat, ceria, dan natural warna hangat seperti merah dan kuning dapat memberikan energi dan kehangatan yang cocok untuk membuat nyaman dan memberi energi untuk para penonton. Mood terbentuk dari visual video menjadi salah satu penguat konflik di

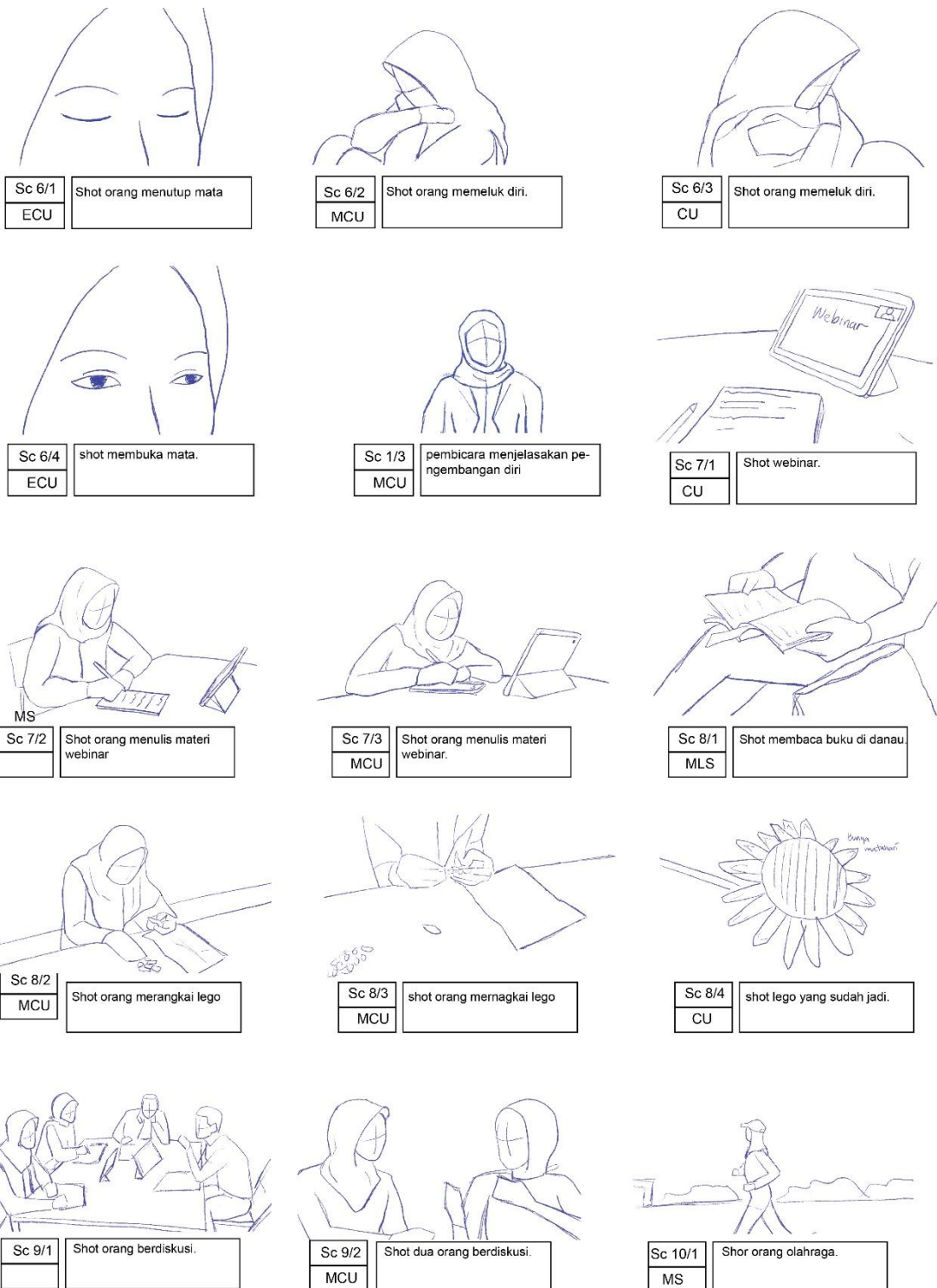
dalam cerita, yang dapat membuat penonton mampu menangkap dan ikut merasakan berbagai permasalahan yang disajikan dalam suatu *frame* cerita (Yanaayuri & Agung, 2022).

11. Story Board

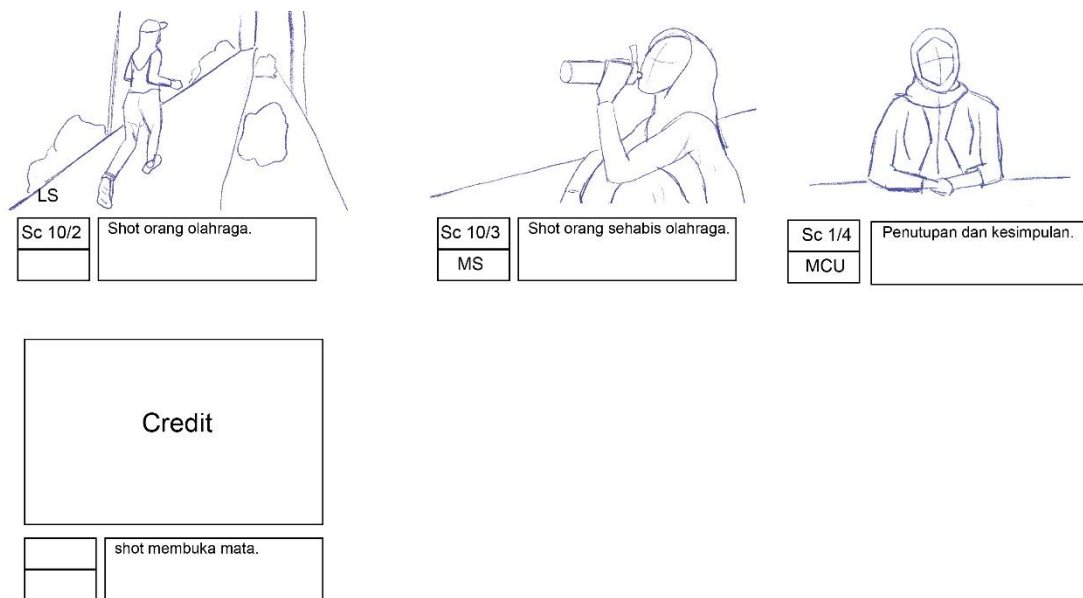
Storyboard dapat dikatakan visual script yang akan dijadikan *outline* dari sebuah proyek, ditampilkan *shot by shot* yang biasa disebut dengan istilah *scene*. (Kunto, Ariani, Widyaningrum, & Syahyani, 2021). Dalam pembuatan video membutuhkan storyboard sebagai acuan visual dalam pengambilan gambar. Berikut storyboard dari video konten:



Gambar 2. Storyboard
Sumber: Dokumen Pribadi, 2024



Gambar 3. *Storyboard*
 Sumber: Dokumen Pribadi, 2024



Gambar 4. *Storyboard*
Sumber: Dokumen Pribadi, 2024

Kesimpulan

Masalah kesehatan mental pada remaja merupakan hal yang banyak disoroti di media sosial karena remaja rentan terkena depresi dan kecemasan yang berlebih, hal ini disebabkan oleh kurangnya remaja untuk dapat mengelola emosi dan terdapat pengaruh dari lingkungan sekitar. Pengumpulan data dalam merancang video ini melalui wawancara dan observasi. Data dianalisis dengan analisis fishbone dan 5W+1H sehingga dapat merumuskan *keyword* yang digunakan untuk membuat konsep video. Oleh karena itu, dalam membuat video konten edukasi kesehatan mental remaja dengan konsep yang informatif dan mudah dipahami. Dalam video tersebut menjelaskan pengelolaan emosi dan pengembangan diri di lingkungan yang diharapkan pesan yang disampaikan diterima dengan baik oleh remaja dan masyarakat luas.

Daftar Pustaka

- Fakhriyani, D. V. (2022). Kesehatan Mental. In M. P. . Dr. Mohammad Thoha (Ed.), *Early Childhood Education Journal*. Pamekasan: Duta Media.
- Idham, A. F., Sumantri, M. A., & Rahayu, P. (2019). Ide Upaya Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 177–183.
- Khansa. (2022). *Stigma Buruk Gangguan Kesehatan Mental Hambat Pemulihan Pasien*. In ugm.ac.id. Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Kunto, I., Ariani, D., Widyaningrum, R., & Syahyani, R. (2021). Ragam Storyboard Untuk Produksi Media Pembelajaran. *Jurnal Pembelajaran Inovatif*, 4(1), 108–120.
- Lim, S. (2023). *Memulih Pulih*. Yogyakarta: Bentang Pustaka.
- Lubis, Y., & Harlyan, G. D. (2023). Implementasi Audio Musik Latar Dan Voice Over Pada Video Permohonan Penerbitan Sertifikat Elektronik. *Journal of Digital Education, Communication, and Arts (Deca)*, 6(01), 26–41.
- Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R., Timur, L. B., Sekaki, P., Tim, L. B., ... Pekanbaru, K. (2020). Kondisi Mental Emosional pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241–246.

- Purnomosidi, F., Ernawati, S., Riskiana, D., & Indriyani, A. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1–7.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258.
- Putri, R. P. (2021). Analisis Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Video Pada Pembelajaran Tematik Terpadu Di Sekolah Dasar. *Journal of Basic Education Studies*, 4(1), 3072.
- Rachmawati, A. A. (2020). *Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja*. Yogyakarta: Egsa Ugm
- Rahmawaty, F., Silalahiv, R. P., Berthiana T, & Mansyah, B. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–117.
- Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses and Gratifications. *Baca: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 40(2), 207.
- Sudiana, D. (2001). Tipografi: Sebuah Pengantar. *MediaTor*, 2(2), 325–335.
- Suswati, W. S. E., Yuhbaba, Z. N., & Budiman, M. E. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 537–544.
- Thejahanjaya, D., & Yulianto, Y. H. (2022). Penerapan Psikologi Warna Dalam Color Grading Untuk Menyampaikan Tujuan Dibalik Foto. *Jurnal Adiwarna, Vol 1*, Hal 1-9.
- Wahyuni, S., Zakso, A., Salim, I., Sosiologi, M. P., & Tanjungpura, U. (2019). *Pendidikan Dan Jenis Kelamin*. 2, 117–122.
- WHO (World Health Organization). (2022). Mental Health. In *The BMJ*. Switzerland: Departement of Mental Health and Substance Use World Health Organization.
- Yanaayuri, S. A., & Agung, I. P. S. (2022). Color Grading sebagai Pembangun Mood pada Setting Waktu dalam Web Series Rewrite. *TEXTURE : Art and Culture Journal*, 5(1), 1–14.
- Yusuf, N. R. (2023). *Cegah Bunuh Diri Remaja: Yuk, Deteksi!* (Innezdhe dan R.B.E Agung Nugroho, ed.). Jakarta: Buku Kompas.