

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Media massa khususnya konten audiovisual seperti film dan series telah berkembang di era digital yang semakin mendominasi dan melampaui fungsinya sebagai hiburan semata. Media kini menjadi medium komunikasi massa yang juga memiliki peran penting untuk menyampaikan pesan sosial, termasuk isu kesehatan mental (Radiansyah et al., 2025). Film dan series drama menjadi salah satu alat komunikasi yang memiliki kemampuan untuk menjangkau beberapa segmen sosial sehingga setiap karya yang diproduksi memiliki potensi untuk mempengaruhi dan membentuk pandangan masyarakat yang memuat pesan tertentu (Ghofur et al., 2021).

Fenomena *Korean Wave* yang mulai menyebar di Indonesia sejak tahun 2002 telah menjadikan series drama Korea sebagai salah satu konten audiovisual paling populer, khususnya di kalangan generasi muda (Putri et al., 2019). Berdasarkan survei Jakpat dalam laporan *Indonesia Mobile Entertainment & Social Media Trends 2025*, sebanyak 64% responden aktif menyatakan lebih menyukai konten film dan series drama Korea dibanding negara lain. Tingginya minat film dan series drama Korea ini disebabkan oleh cerita yang emosional dan kualitas produksi yang konsisten, sehingga series drama Korea relatif mudah diterima oleh berbagai segmen penonton di Indonesia (Wafa, 2026). Data dari Goodstats (2025) juga menunjukkan bahwa series drama Asia, termasuk series drama Korea menjadi tontonan favorit 46,6% publik Indonesia melampaui film Hollywood maupun konten lokal.

Fenomena ini menunjukkan betapa besar pengaruh series drama Korea yang tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai medium yang secara tidak langsung membentuk nilai dan perspektif penonton Indonesia (Shahibah, 2025). Series drama Korea tidak hanya menyajikan genre romantis atau komedi, tetapi juga merepresentasikan realitas sosial,

terutama realitas masyarakat Asia yang dekat dengan kehidupan sehari-hari termasuk isu kesehatan mental. Kehadiran tema-tema tersebut menjadikan series drama Korea sebagai media yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai ruang refleksi bagi penontonnya. Hal ini didukung oleh penelitian Linadi dan Haryati (2025) terhadap series drama Korea *Daily Dose of Sunshine*, yang menunjukkan bahwa series drama Korea berfungsi sebagai media *edutainment* yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental penonton. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penonton tidak hanya mengonsumsi series drama Korea sebagai konsumen pasif, tetapi secara aktif menggunakan narasi yang disajikan sebagai cermin untuk merefleksikan atas kondisi psikologis pribadi. Series drama Korea berperan signifikan sebagai agen komunikasi kesehatan mental di era kontemporer yang mampu menginternalisasi nilai-nilai psikologis ke dalam ruang lingkup kehidupan khalayak luas (Linadi & Haryati, 2025).

Salah satu representasi media yang mengangkat tema kesehatan mental secara eksplisit adalah series drama Korea *My Liberation Notes*. Karya sutradara Kim Seok-yoon dan penulis Park Hae-yoon yang tayang di JTBC dan *platform streaming* Netflix pada tahun 2022 dengan 16 episode ini mengisahkan kehidupan empat tokoh utama, tiga bersaudara dari keluarga Yeom, (Yeom Mi-jeong, Yeom Chang-hee, dan Yeom Gi-jeong), dan Mr. Gu (Gu Ja-gyeong), yang menjalani rutinitas monoton di pedesaan Sanpo sambil bekerja di metropolitan Seoul. Berbeda dengan series drama Korea pada umumnya yang mengandalkan plot kejutan atau romansa intens, *My Liberation Notes* menghadirkan narasi yang lebih reflektif dan introspektif menyoroti pergulatan batin manusia modern melalui kehidupan sehari-hari yang terlihat sederhana, tetapi menyimpan berbagai persoalan psikologis. Series drama ini menyajikan narasi *slow-burn*, cerita berkembang secara perlahan dengan mengeksplorasi kesepian, pencarian makna hidup, rasa hampa, dan kebutuhan individu akan pengakuan diri dan penerimaan terhadap dirinya sendiri.

My Liberation Notes merupakan series drama Korea populer yang secara konsisten menjadikan proses *self-acceptance* yang bersifat eksistensial sebagai inti narasi utama, bukan sekedar pendukung dari kisah romantis. Berbagai persoalan eksistensial yang dialami para tokohnya, seperti kebosanan, keterasingan sosial, tekanan kelas dan rutinitas monoton, menjadikan sangat terasa relevan dengan kondisi generasi muda saat ini. Series drama ini menggambarkan proses *self-acceptance* bukan sebagai momen dramatis tunggal, melainkan sebagai perjalanan bertahap, kompleks dan penuh ambivalensi, bukan sebagai perubahan emosional yang terjadi secara instan. Pendekatan naratif tersebut memberikan representasi yang lebih realistis mengenai dinamika penerimaan diri. Keunikan ini diperkuat dengan simbolisme visual, seperti ekspresi wajah datar, keheningan, gestur sederhana, dan rutinitas berulang. Unsur-unsur tersebut menjadi sarana penting dalam menyampaikan makna psikologis dan emosional para tokoh, sekaligus membedakan *My Liberation Notes* dari drama Korea populer lainnya yang umumnya lebih menonjolkan konflik eksternal dan unsur hiburan.

Penerimaan publik terhadap series drama *My Liberation Notes* menunjukkan peningkatan signifikan. Meskipun pada episode perdananya Nielsen Korea hanya mencatat rating 2,9%, secara perlahan mencapai puncak 6,7% hingga episode terakhir. Series drama *My Liberation Notes* juga mendapat ulasan positif dari berbagai *platform* dan menjadi bahan diskusi luas di komunitas penggemar series drama Korea. IMDb mencatat rating 8,2/10, MyDramaList 8,5/10 dari lebih 29.780 pengguna, Rotten Tomatoes 93%, dan Douban China 9,1/10. Di Netflix, dalam periode 16 Mei–12 Juni 2022, series drama ini masuk *Global Top 10 kategori TV non-Inggris* di 15 negara dengan total 47,2 juta jam tayangan. *My Liberation Notes* juga menjadi series drama populer di Korea Selatan selama 15 minggu, serta masuk Top 10 Netflix di berbagai negara Asia termasuk Indonesia, Hong Kong, Malaysia, Jepang, Maladewa, Filipina, Qatar, Thailand, Vietnam, Taiwan, dan Singapura (Korean Binge, 2022). Series

drama *My Liberation Notes* juga berhasil meraih beberapa penghargaan, seperti Baeksang Art Awards 2023 dikategori sebagai *Best Screenplay*, Korean Drama Awards 2022 kategori *Korea Drama Of The Year* serta Korean Broadcasting Writes Awards 2022 kategori *Best Writer Drama Category*.

Fenomena tersebut menunjukkan adanya keterterkaitan antara konsumsi series drama Korea dengan isu kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, kesepian, dan pencarian makna hidup di kalangan masyarakat. Isu kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, kini menjadi tantangan nyata bagi generasi muda. Situasi ini juga terlihat setelah pandemi COVID-19, *World Health Organization* (WHO, 2022) melaporkan peningkatan kasus depresi dan kecemasan mencapai 25% pada usia dewasa. Data Kementrian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 9,8% penduduk usia 15-54 tahun mengalami gangguan mental emosional, dengan angka tertinggi pada kalangan milenial dan Gen Z. Kondisi ini dipengaruhi faktor tekanan pekerjaan, relasi sosial, paparan media sosial, dan ketidakpastian ekonomi (IHC, 2025). Di tengah kondisi tersebut, konsep *self-acceptance* menjadi topik yang semakin penting. Bagi generasi muda yang sering dihadapkan pada oleh tekanan sosial dan standar hidup yang serba ideal, *self acceptance* merupakan salah satu kunci dalam menjaga kesehatan mental dan mencapai pemulihan psikologis.

Menariknya, tingginya konsumsi series drama Korea di Indonesia membuka ruang yang lebih luas dari sekedar hiburan. Aktivitas menonton tidak hanya berhenti pada proses menikmati alur cerita, melainkan juga menyerap, mempertimbangkan, dan menginternalisasi nilai-nilai yang hadir dalam cerita. Penonton series drama Korea secara aktif menggunakan narasi yang disajikan sebagai cermin refleksi atas kondisi psikologis pribadi (Linadi & Haryati, 2025). Narasi dalam *My Liberation Notes* menjadi contoh yang relevan, karena series drama ini tidak menampilkan Korea Selatan sebagai masyarakat ideal yang bebas dari tekanan melainkan justru mengekspos masyarakat yang penuh dengan alienasi, tekanan kerja, hierarki

sosial yang kaku, dan krisis identitas yang dialami generasi muda. Kondisi-kondisi ini secara struktural sangat mirip dengan tantangan yang dihadapi generasi muda Indonesia, seperti tekanan akademik, kesenjangan ekonomi, ekspektasi keluarga, dan tekanan budaya kompetitif yang tinggi.

Representasi *self-acceptance* dalam series drama *My Liberation Notes* memiliki potensi signifikan, tidak hanya sebagai data untuk dikaji, tetapi sebagai media refleksi bagi penonton maupun sebagai konstruksi yang perlu dikritisi serta menjadi *counter* narasi yang positif terhadap stigma kesehatan mental yang masih kuat pada masyarakat Indonesia, yang cenderung menyembunyikan pergulatan batin demi menjaga citra sosial sekaligus menjadi medium refleksi yang mampu mengubah cara pandang generasi muda terhadap diri mereka sendiri di tengah tekanan hidup yang nyata.



Gambar 1. 1 Poster Series Drama My Liberation Notes

Sumber: Pinterest

Series drama Korea seringkali menunjukkan konflik internal, traumatik, konflik keluarga dan lain sebagainya yang seringkali berkaitan dengan *self-acceptance* pada diri seseorang. Melalui series drama Korea, representasi terkait kehidupan realitis dapat digambarkan dan dipelajari (Kaloka et al., 2025). *Self-acceptance* atau penerimaan diri merupakan sikap menerima diri sendiri secara utuh, tanpa topeng dan tanpa rasa takut

akan penilaian orang lain, yang merupakan salah satu fase dimana individu mengalami perkembangan kepribadian dengan cara mengenali, menyesuaikan, menerima dan menghargai diri mereka sendiri (Surya, 2025). Carl Rogers (1961) memandang *self-acceptance* sebagai fondasi aktualisasi diri melalui *unconditional positive regard*, yaitu sikap menghargai dan menyukai diri sendiri tanpa syarat, tanpa bergantung pada kriteria atau ekspektasi yang orang lain berikan (Joseph, 2019). Ryff (1989) dalam model *psychological well-being*-nya mendefinisikan *self-acceptance* sebagai proses penerimaan diri secara holistik, yang mencakup pengakuan terhadap emosi autentik, penolakan terhadap emosi autentik, penolakan terhadap ekspektasi sosial eksternal, serta afirmasi identitas pribadi (Orellia & Prawira, 2021).

Sementara itu, Berger (1952) merumuskan sembilan aspek *self-acceptance*, diantaranya tidak mengandalkan tekanan eksternal panduan dalam berperilaku, memiliki keyakinan diri dalam menjalani hidup, bertanggung jawab dan menerima konsekuensi atas perilakunya, menerima pujian dan kritikan secara objektif, tidak mengingkari keterbatasan dan kemampuan yang dimiliki, merasa berharga dan sederajat dengan orang lain, tidak merasa bahwa orang lain akan menolak dirinya, tidak menganggap dirinya aneh atau serta tidak merasa malu atau *self-conscious* terhadap orang lain (Nisa & Sari, 2019). Aspek-aspek inilah yang akan menjadi pisau analisis peneliti sebagai kerangka teoritis untuk mengidentifikasi representasi *self-acceptance* dalam series drama *My Liberation Notes*. Penelitian ini berupaya mengungkap bagaimana narasi series drama tidak hanya sekadar menjadi tontonan, melainkan menjadi cerminan reflektif bagi penonton dalam menghadapi realitas psikologis mereka sendiri.

Representasi dalam karya audiovisual tidak dapat dipisahkan oleh latar belakang kebudayaan yang melandasi proses pembentukan makna. Pemaknaan tersebut bersifat relatif karena dipengaruhi oleh kondisi

tertentu. Melalui proses representasi, suatu media bertujuan untuk menjelaskan makna dari realitas atau fenomena yang direpresentasikan. Stuart Hall (1997). Hall menegaskan bahwa representasi adalah cara di mana makna diproduksi melalui bahasa, tanda, dan simbol yang kemudian disebarkan melalui media dan dikonsumsi oleh khalayak dalam konteks budaya tertentu. Dengan kata lain, representasi bukan cerminan realitas yang sudah ada, melainkan proses aktif yang membentuk dan mengkonstruksi realitas itu sendiri di benak khalayak (Alamsyah, 2020). Representasi juga dapat menunjuk proses yang dengannya realitas disampaikan dalam komunikasi, seperti kata-kata, suara, citra, atau kombinasinya (Fiske, 2010). Dalam series drama *My Liberation Notes*, representasi *self-acceptance* tidak disampaikan secara langsung melalui dialog eksplisit semata, melainkan dibangun melalui berbagai tanda visual dan auditori yang mengandung makna simbolis.

Semiotika merupakan studi tentang tanda dan makna, sehingga pendekatan semiotika sangat relevan dalam memahami lebih dalam makna yang direpresentasikan dalam karya audiovisual. Tanda menjadi sangat berharga manakala diuraikan isi kodenya (*decoded*) menurut konvensi dan aturan budaya yang dianut secara sadar maupun tidak sadar (Sobur, 2013). Tanda menjadi sebuah fondasi yang kuat dalam konteks karya audiovisual untuk membongkar konstruksi aktif, sehingga sangat relevan dikaji dengan semiotika karena mampu membongkar makna hingga lapisan terdalam. Penelitian ini menggunakan semiotika Roland Barthes sebagai metode analisis. Melalui analisis semiotik, Barthes berusaha tidak hanya mengungkap bagaimana tanda-tanda dalam teks, melainkan gambar, atau film yang dianggap mereproduksi nilai dan ideologi dominan (Sobur, 2013).

Semiotika Barthes, dalam konteks media membantu menafsirkan bagaimana pesan disampaikan tidak hanya secara eksplisit tetapi juga melalui simbol dan narasi tersembunyi. Dengan tiga tahapan makna, yaitu denotasi yang merupakan makna harfiah yang tampak secara fisik, konotasi yang merupakan makna kultural, emosional dan simbolik yang melekat

pada tanda, serta mitos yang merupakan ideologi yang dinaturalisasikan oleh budaya dan terbentuk dari akumulasi konotasi. Semiotika Barthes diposisikan sebagai metode, yaitu cara dan tahapan operasional untuk membongkar makna dan menjelaskan mengapa dan bagaimana media mengkonstruksikan realitas (A. B. Prasetya, 2019). Dengan demikian, semiotika Barthes menjadi alat penting untuk mengkaji representasi makna dan ideologi yang tersembunyi di balik teks media.

Penelitian terkait analisis *self-acceptance* dan kesehatan mental dalam karya audiovisual memberikan pandangan peneliti dalam menyusun artikel ini, adapun beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan topik *self-acceptance*. Penelitian oleh (Istianah et al., 2025) pada drama *True Beauty*, Awaliah & Safira (2026) pada video klip *Tutur Batin*, dan Orellia & Prawira, (2021) pada film *Soul*. Namun, sebagian besar berfokus pada genre romansa, video musik pendek, atau film animasi dengan alur metaforis. Penelitian yang secara khusus mengkaji representasi *self-acceptance* dalam series drama bertema eksistensial dan realis seperti series drama *My Liberation Notes* yang menampilkan pergulatan batin dewasa muda dalam kehidupan sehari-hari yang monoton dan penuh keterbatasan, masih jarang dilakukan. Inilah yang memberikan pandangan peneliti untuk menyusun penelitian ini. Kesenjangan inilah yang menjadi kebaruan oleh penelitian ini.

Urgensi penelitian ini terletak pada tiga dimensi utama. Pertama, secara akademis, penelitian ini memperkaya kajian komunikasi, khususnya analisis semiotika pada konten media populer yang mengangkat isu psikologis. Kedua, secara sosial, tingginya prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia dan tingginya minat konsumsi series drama Korea menjadikan penelitian ini relevan untuk memahami bagaimana media membentuk pemahaman khalayak tentang *self-acceptance* melalui proses representasi aktif. Ketiga, secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi bahan refleksi bagi penonton dan masukan bagi kreator konten dalam mengonstruksi pesan *self-acceptance* yang lebih autentik dan berdampak,

khususnya bagi generasi muda yang sedang menghadapi tekanan psikologis serupa.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini berfokus pada bagaimana series drama *My Liberation Notes* secara aktif mengonstruksi dan menyampaikan melalui sistem tanda visual, auditori, naratif. Dengan memadukan representasi Stuart Hall sebagai kerangka konseptual dan semiotika Roland Barthes yaitu denotasi, konotasi, serta mitos sebagai metode analisis, penelitian ini berupaya mengungkap makna di balik representasi *self-acceptance* dalam narasi series drama tersebut. Penelitian ini bermaksud membongkar makna dibalik tanda-tanda yang tersebar dalam adegan, dialog, gestur, sinematografi, dan elemen naratif series drama. Melalui pemilihan judul "Representasi *Self-Acceptance* dalam Series Drama *My Liberation Notes*" didasarkan pada relevansi isu kesehatan mental yang semakin penting, serta kontribusi akademis dalam kajian media dan psikologi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti kemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana representasi *self-acceptance* dikonstruksikan melalui tanda-tanda semiotika Roland Barthes dalam series drama *My Liberation Notes* pada tingkat denotasi, konotasi, dan mitos?.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis representasi *self-acceptance* yang dikonstruksikan dalam series drama *My Liberation Notes* melalui identifikasi sistem tanda denotasi, konotasi, mitos berdasarkan semiotika Roland Barthes.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini berkontribusi terhadap pengembangan ilmu komunikasi, khususnya dalam penerapan analisis semiotika Roland Barthes pada kajian

media dan budaya populer. Penelitian ini juga memperkaya studi tentang representasi isu psikologis, terutama *self-acceptance* dalam karya audiovisual.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kritis bagi masyarakat dan pencinta karya audiovisual mengenai pesan *self-acceptance*, khususnya dalam series drama *My Liberation Notes* sekaligus menjadi kerangka refleksi diri. Selain itu, bagi praktisi media, sineas, dan penulis naskah, penelitian ini memberikan masukan dalam mengonstruksi pesan tentang *self-acceptance* melalui karya audiovisual.