

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pada kehidupan tentunya akan terdapat banyak aktivitas yang dilakukan seorang manusia dan tentunya kehidupan sehari-hari akan dapat dijalani dengan lancar bila seseorang memiliki kesehatan yang baik. Kesehatan tidak hanya soal fisik yang kuat ataupun badan yang bugar tapi terdapat satu kesehatan yang sangat penting bagi setiap orang yaitu kesehatan mental. Adapun gangguan *Anxiety Disorder* atau gangguan kecemasan yang merupakan penyakit yang dapat menyerang siapa saja. Gangguan kecemasan pada dasarnya adalah penyakit kecemasan dimana penderita mengalami kecemasan ataupun kepanikan yang berlebih sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Menurut salah satu dosen Universitas Binus, Pingkan, Kecemasan adalah emosi yang ditandai dengan ketegangan, pikiran yang khawatir dan perubahan fisik (seperti naiknya tekanan darah) oleh karena suatu hal yang tidak pasti (Rumondor, 2015).

Sebenarnya setiap orang pasti memiliki kecemasan namun bila kecemasan tersebut sudah berlebihan itu menjadi sebuah gangguan atau *disorder* yang dapat mengganggu. Karena pada dasarnya setiap orang pasti memiliki kecemasan atau pun kepanikan dalam menghadapi suatu hal yang dikiranya dapat dicemaskan, tergantung dari masalah pada masing-masing individu. Sebab dari kecemasan tersebut biasanya muncul dari setiap masalah yang ada di kehidupan sehari-hari yang dapat menghasilkan kecemasan pada setiap orang yang menghadapi masalah tersebut. Sebenarnya sudah banyak orang yang *aware* terhadap masalah kesehatan mental mereka. Dalam data Biro Pelayanan dan Inovasi Psikologi (BPIP) Unpad dari tahun 2019 adalah dari kurang lebih 4000 client sekitar 70-80% mengeluhkan tentang gangguan kecemasan namun hanya sekitar 10% dari mereka yang mengalami gangguan tersebut. Maka dari itu dibutuhkan sebuah penjelasan mengenai batas normal sebuah kecemasan karena setiap orang memiliki kecemasan

namun bila kecemasan itu sudah diatas batas normal akan menjadi gangguan (*disorder*). Dari wawancara dengan Ibu Wanti seorang konselor. *Anxiety* atau kecemasan adalah respons alami tubuh terhadap stres. Hal ini dapat muncul sebagai perasaan khawatir atau justru takut pada apa yang akan terjadi nanti. Misalnya, tentang hari pertama di sekolah, wawancara kerja, atau saat memberikan pidato yang dapat menyebabkan sebagian orang merasa gugup. Tapi tidak semua orang merasakan cemas apabila menghadapi situasi tersebut. Cemas adalah perasaan yang normal apabila masih dapat terkendali dan hilang setelah faktor pencetus teratasi. Jika perasaan cemas menetap dan menimbulkan gangguan dalam aktivitas sehari-hari maka kondisi tersebut dapat dikatakan sebagai gangguan kecemasan atau *Anxiety Disorder* (Mulyasari, 2020). Bila orang normal memiliki kecemasan yang di batas wajar, seseorang yang memiliki gangguan kecemasan akan memiliki kecemasan ataupun kepanikan yang berlebih dari orang normal lainnya. Bahkan orang yang memiliki gangguan ini dapat merasakan kecemasan walaupun dalam situasi normal ataupun tidak menghadapi masalah tertentu. Maka dari itu gangguan kecemasan ini akan sangat mengganggu pada penderitanya karena dapat mempengaruhi aktivitas sehari hari.

Maka dari itu pada kehidupan tentunya kesehatan menjadi hal yang penting, mulai dari badan yang bugar dan fisik yang kuat dan tentunya, masyarakat harus tahu tentang apa itu kesehatan mental. Karena kesehatan mental adalah salah satu hal yang tidak boleh dilupakan karena akan berpengaruh terhadap aktivitas manusia dalam menjalani hidup. Harus adanya pemahaman untuk masyarakat agar mengetahui apa itu kesehatan mental, agar menjadi hal yang tidak dilupakan dalam menjalani aktivitas dan juga tetap menjaga kesehatan mereka. Terutama dalam hal yang akan dibahas yaitu gangguan kecemasan agar masyarakat lebih memahami bahwa terdapat gangguan mental mengenai kecemasan yang berlebih yang tentunya dapat mengganggu aktivitas sehari hari. Untuk itu dengan adanya perancangan media informasi untuk memberikan pemahaman terhadap gangguan kecemasan ini dapat membantu masyarakat mengetahui lebih jauh tentang batasan gangguan kecemasan tersebut.

## **1.2 Permasalahan**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan fenomena yang diidentifikasi pada penuturan di atas, maka dapat ditarik beberapa masalah:

1. Kurangnya pemahaman masyarakat mengenai batasan normal gangguan kecemasan.
2. Kurangnya pengetahuan bahwa gangguan kecemasan tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.
3. Tidak tertariknya masyarakat terhadap kesehatan mental yang lebih mementingkan kesehatan fisik.
4. Kurangnya media informasi untuk memberikan pemahaman tentang gangguan kecemasan tersebut.

### **1.2.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan fenomena yang terjadi terkait pentingnya pemahaman gangguan kecemasan dapat dirumuskan:

1. Bagaimana cara menginformasikan dan mengedukasi masyarakat perihal gangguan kecemasan?
2. Bagaimana merancang Media Informasi untuk memberikan pemahaman tentang Gangguan Kecemasan kepada masyarakat?

## **1.3 Ruang Lingkup**

Ruang lingkup yang diberikan penulis bertujuan untuk fokus untuk penelitian dengan menggunakan metode 5W1H.

**A. What (Apa)**

Gangguan Kecemasan merupakan salah satu dari gangguan mental atau penyakit mental yang para penderitanya memiliki kecemasan ataupun kepanikan berlebih walaupun dalam keadaan normal.

**B. Who (Siapa)**

Segmentasi ditujukan kepada masyarakat usia remaja sampai dewasa 20-30 tahun, karena dalam umur tersebut adalah umur paling rentan terkena anxiety. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, kelas menengah dan bergeografis di Bandung.

**C. When (Kapan)**

Perancangan serta pengumpulan data dimulai dari Februari 2020

**D. Where (Dimana)**

Biro Pelayanan dan Inovasi Psikologi (BPIP), Dago, Bandung, Jawa Barat.

**E. Why (Kenapa)**

Kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap batasan normal gangguan kecemasan

**F. How (Bagaimana)**

Membuat sebuah rancangan media informasi yang memberikan pemahaman atau informasi mengenai gangguan kecemasan

**1.4 Tujuan Perancangan**

Dalam proses perancangan ini ada beberapa tujuan yang ingin dicapai:

1. Agar memberi pemahaman masyarakat mengenai batasan normal gangguan kecemasan.
2. Memberi sebuah pengetahuan bahwa gangguan kecemasan tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.
3. Agar masyarakat lebih memperhatikan kesehatan mental mereka sendiri.
4. Membuat media informasi untuk memberikan pemahaman tentang gangguan kecemasan tersebut.

## **1.5 Metode Pengumpulan Data**

### **1.5.1 Metode Pengumpulan Data**

Pengumpulan data disini menggunakan metode kualitatif dan penulis melakukan pengumpulan data dengan cara:

#### **1. Wawancara**

Wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar ide dan informasi melalui sistem tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu dan mendapatkan data yang diperlukan. Wawancara dilakukan dengan 2 sumber yaitu Bapak Bagus Ari Nugraha S. M.Psi (Psikolog) dan Ibu Wanti Fitriani Mulyasari S. Pd. (Psikologi Pendidikan) yang merupakan seorang Konselor.

#### **2. Observasi**

Observasi merupakan sebuah cara untuk mengumpulkan data yang melibatkan beberapa faktor dalam pelaksanaannya, diantaranya adalah peneliti mengkaji langsung fenomena yang sedang terjadi dan atau melihat data dari responden. Observasi dilakukan di institusi terkait yaitu Pusat Inovasi Psikologi (Previously Biro Pelayanan & Inovasi Psikologi) (BPIP).

#### **3. Studi Pustaka**

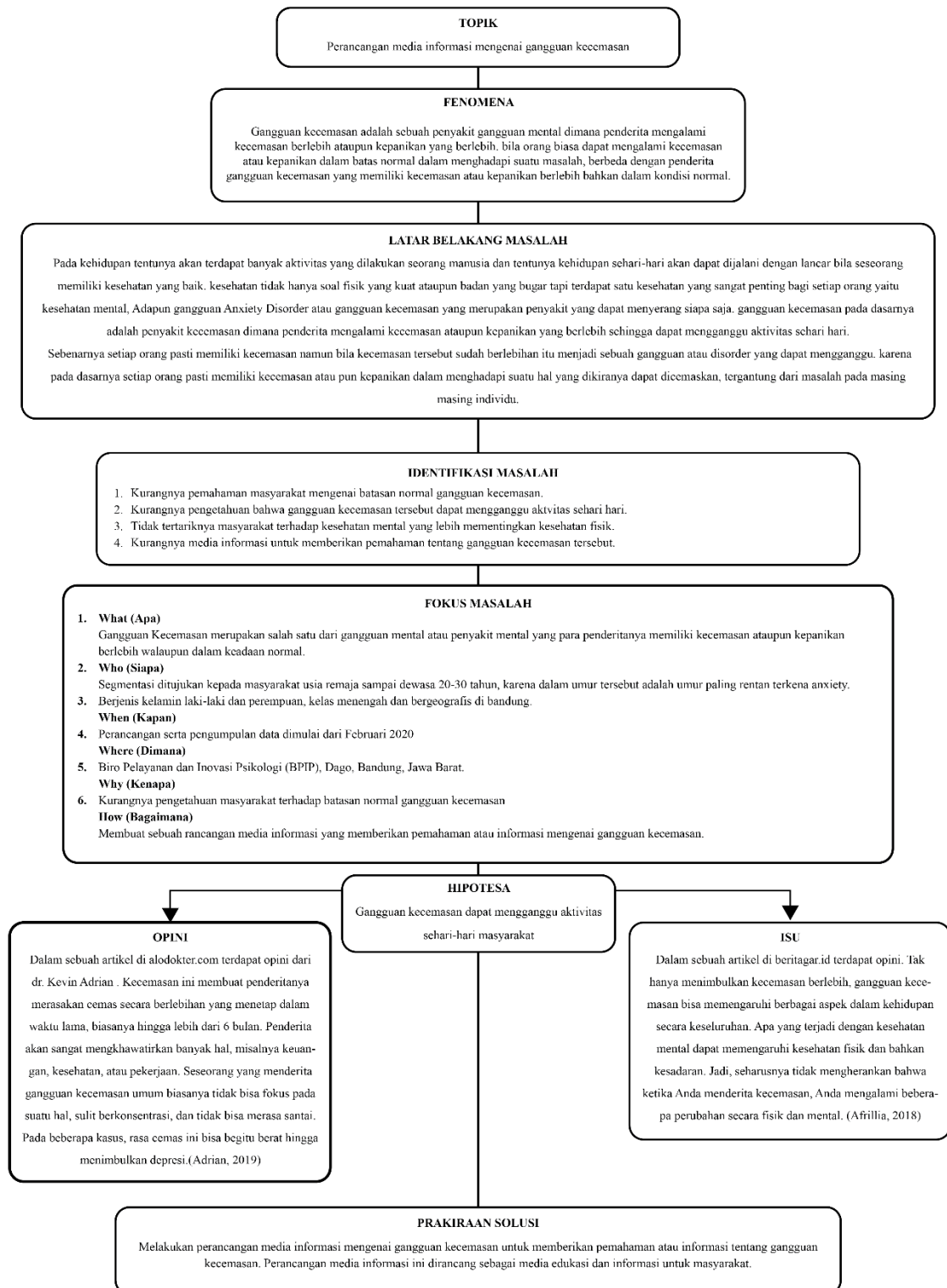
Studi pustakaan berkaitan dengan kajian teoritis dan referens lain yang berkaitan isu-isu yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti. dalam bahasan ini penulis mendapat data yang valid dari beberapa buku yang menjelaskan Psikologi Abnormal, Buku mengenai Teori Desain Komunikasi Visual, buku yang menjelaskan unsur-unsur desain dan buku yang menjelaskan Media Informasi.

### **1.5.2 Metode Analisis Data**

Analisis dalam perancangan ini menggunakan Analisis SWOT. atau kepanjangan dari strengths, weakness, opportunities, dan threats. Merupakan rancangan strategis untuk mengevaluasi kekuatan, kelemahan, peluang serta

ancaman. Untuk mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang mendukung dan yang tidak dalam mencapai tujuan tersebut. Dalam pengerjaannya dilihat dimulai dari strengths atau kekuatan rancangan yang dibuat, melihat kelemahan yang ada di dalam rancangan tersebut, lalu dapat mengambil peluang untuk membuat rancangan yang sesuai, dan melihat ancaman pada rancangan tersebut

## 1.6 Kerangka Perancangan



Gambar 1.1 Gambar Kerangka Berfikir

(Sumber: Farhan Syifa R. S.)

## **1.7 Pembabakan**

### **A. Bab I Pendahuluan**

Menjelaskan tentang gangguan kecemasan dimulai dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan kerangka perancangan dari perancangan media informasi untuk memberikan pemahaman dan informasi tentang batasan normal pada gangguan kecemasan. Agar ditemukan masalah yang terdapat pada topik yang diambil, dan dapat di dijadikan sebuah dasar untuk rancangan yang akan dibuat.

### **B. Bab II Dasar Pemikiran**

Pada bab ini dipaparkan dasar pemikiran dari teori-teori yang relevan dimulai dari teori-teori desain grafis dan gangguan kecemasan. Lalu terkait landasan untuk melakukan penelitian dan perancangan media informasi untuk memberikan edukasi dan informasi mengenai gangguan kecemasan.

### **C. Bab III Data dan Analisis Masalah**

Pada bab ini akan diuraikan hasil pencarian data secara terstruktur dan siap diuraikan. Seperti data aspek imaji, data wawancara bersama narasumber terkait, dan pemaparan mengenai analisis konten, analisis visual, analisis matriks, serta penarikan kesimpulan

### **D. Bab IV Konsep dan Hasil Perancangan**

Pada bab ini dijelaskan mengenai perancangan konsep keseluruhan dari perancangan media informasi untuk memberikan pemahaman dan informasi tentang gangguan kecemasan berupa konsep pesan, konsep kreatif, konsep media, dan konsep visual yang sudah dilakukan oleh penulis. Agar menghasilkan perancangan yang sesuai dengan masalah terkait.

### **E. Bab V Penutup**

Terdapat kesimpulan akhir dari hasil perancangan media informasi untuk memberikan pemahaman dan informasi tentang gangguan kecemasan, serta saran yang berkaitan dengan penelitian.