

PERANCANGAN MEDIA INFORMASI UNTUK MEMBERIKAN PEMAHAMAN TENTANG GANGGUAN KECEMASAN PADA USIA PRODUKTIF

MEDIA INFORMATION DESIGN TO PROVIDE AN UNDERSTANDING OF ANXIETY DISORDERS IN PRODUCTIVE AGES

Farhan Syifa Reyhan Salsa¹, Bambang Melga²

^{1,2}Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom
¹farhansyifa@student.telkomuniversity.ac.id, ²bambangmelgab@telkomuniversity.ac.id

Abstrak

Setiap orang pasti memiliki sebuah kecemasan, namun berbeda dengan penderita gangguan kecemasan yang memiliki kecemasan berlebih bahkan dalam kondisi normal. Pada dasarnya kecemasan dapat mempengaruhi kehidupan seseorang karena berkaitan dengan jiwa. Kesehatan mental sangatlah penting untuk seseorang menjalani kehidupan sehari-hari, khususnya gangguan terhadap kecemasan. Terlebih usia produktif yang sangat rentan terhadap gangguan kecemasan. Sebenarnya sudah mulai banyak masyarakat yang peka terhadap hal ini. Namun mereka tidak mengetahui batasan normal sebuah gangguan kecemasan. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa perancangan media informasi diperlukan agar masyarakat lebih memperhatikan kesehatan mental, terutama gangguan kecemasan.

Kata kunci: Gangguan Kecemasan, Media Informasi, Usia Produktif

Abstract

Everyone must have an anxiety, but it is different from people with anxiety disorders who have excessive anxiety even under normal conditions. Basically, anxiety can affect a person's life because it is related to the soul. Mental health is very important for someone to live their daily lives, especially disorders of anxiety. especially productive age who are very susceptible to anxiety disorders. In facts many people have begun to be sensitive to this. But they don't know the normal limits of an anxiety disorder. In this study it can be concluded that the design of information media is needed so that people pay more attention to mental health, especially anxiety disorders.

Keywords: Anxiety Disorder, Information Media, Productive Age

1. Pendahuluan

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.

2. Landasan Teori

2.1. Teori Desain Komunikasi Visual.

Desain komunikasi visual adalah salah satu seni terapan yang mempelajari tentang perencanaan dan perancangan mengenai komunikasi dan juga informasi yang berasal dari daya kreatif kedalam sebuah media komunikasi visual. Diaplikasikannya komunikasi visual tersebut dengan mengolah berbagai macam elemen desain grafis yang terdiri dari gambar, huruf, warna komposisi dan layout. Tujuan dari terbentuknya elemen tersebut adalah untuk menyampaikan informasi ataupun pesan secara visual kepada target sasaran yang dituju. Desain komunikasi adalah suatu seni menyampaikan pesan melalui bahasa visual yang disampaikan dengan media visual yang bertujuan untuk menginformasikan, mengajak, hingga mempengaruhi untuk merubah perilaku target sasaran sesuai pesan yang dibawa (Muhtaram et al., 2019).

2.2. Teori Warna

Warna adalah salah satu elemen grafis yang ada di dalam sebuah desain. Warna merupakan elemen penting dalam sebuah desain dan warna dapat mempengaruhi sebuah bentuk visual, karena Warna dapat menunjukkan pesan yang ingin disampaikan oleh pembuat karya visual kepada target. Menurut Darmaprawira (1989:4) mengatakan "Warna termasuk salah satu unsur keindahan dalam seni dan desain selain unsur-unsur visual yang lain". Seperti warna biru yang identik dengan ruang terbuka, kebebasan, intuisi, imajinasi, ekspansi, inspirasi dan sensitivitas..

2.3. Teori Tipografi

Tipografi merupakan salah satu elemen terpenting dalam desain grafis yaitu berupa Teknik dalam menata huruf. tipografi dalam desain grafis berfungsi sebagai penyampai pesan yang ingin disampaikan kepada audiens dengan menggunakan huruf. Tipografi dalam hal ini adalah seni memilih dan menata huruf untuk berbagai kepentingan komunikasi visual. Tipografi bertugas menyampaikan informasi berbentuk pesan social maupun komersial (Tinarbuko, 2015:144).

2.4. Teori Ilustrasi

menurut Kusrianto (2007:140) “Ilustrasi merupakan seni gambar yang memanfaatkan untuk menjelaskan suatu tujuan secara visual, dan menjadi pendukung cerita”. Ilustrasi juga berfungsi sebagai elemen dekoratif di bidang kosong dalam majalah, koran, tabloid, dan lainnya. Ilustrasi memiliki banyak pengayaan yang bisa disesuaikan dengan karakteristik sang ilustrator agar dapat menyampaikan pesan dan tujuan yang diinginkan.

2.5. Teori Media Informasi

Kata media informasi diambil dari media dan informasi, Media merupakan sebuah medium atau perantara untuk memberikan pesan yang ingin diberitahukan oleh pembuat media tersebut. Sadiman (2002:6) menyimpulkan “Media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi”.

3. Metode

penelitian ini menggunakan beberapa jenis metode penelitian yaitu studi pustaka, observasi, dan analisa SWOT. Masing-masing data dikumpulkan yang memiliki keterkaitan dengan topik yang dibahas.

Tabel 1 Analisa SWOT

	Opportunity	Threat
Analisis SWOT	Ruang lingkup konsumen yang meluas bila semakin banyak pembaca yang tertarik	Bermunculannya proyek sejenis yang lain
Strength	(Strength + Opportunity)	(Strength + Threat)
<ul style="list-style-type: none"> Memiliki ilustrasi yang membuat visual menjadi menarik Tidak hanya informatif namun juga praktis sehingga menimbulkan efektifitas pada proyek tersebut 	Proyek ini akan semakin berkembang seiring dengan kebutuhan masyarakat mengetahui informasi yang diangkat	Menggunakan kekuatan visual agar dapat berkembang dan bersaing dengan proyek lain
Weakness	(Weakness + Opportunity)	(Weakness + Threat)
Minat masyarakat dalam membaca termasuk kecil	Cara menarik pembaca dengan ilustrasi yang menarik agar tidak membosankan untuk dibaca	Dengan minat baca masyarakat yang kecil proyek ini diupayakan mencari minat pembaca dengan konten visualnya

(Sumber: Farhan Syifa R. S)

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa buku saku dapat menjadi media informasi yang efektif untuk memberikan pemahaman tentang gangguan kecemasan dengan kelebihanannya tersendiri.

Setelah melakukan observasi di BPIP atau Biro Pelayanan dan Inovasi Psikologi, Dapat penulis simpulkan bahwa sudah banyak masyarakat yang sudah menyadari pentingnya kesehatan mental terutama gangguan kecemasan. Karena gangguan kecemasan adalah gangguan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Gangguan tersebut dapat terjadi pada siapa saja dimana pun dan kapan pun, karena pada dasarnya setiap orang memiliki kecemasan. Namun bila kecemasan tersebut terjadi berlebihan dan dalam waktu yang lama itu adalah sebuah gangguan yaitu gangguan kecemasan.

Disana penulis mendapatkan gambaran bahwa pada tahun 2019 dari sekitar kurang lebih 4000 orang berkonsultasi mengenai gangguan kecemasan. Sekitar 70%-80% dari angka tersebut mengeluhkan tentang gangguan kecemasan, namun hanya sekitar 10% yang benar-benar mengalami gangguan ini. dapat disimpulkan bahwa sudah banyak masyarakat yang peka atau aware terhadap kesehatan mental terutama gangguan kecemasan, namun banyak juga yang tidak mengetahui tentang batasan normal sebuah kecemasan

4. Konsep Perancangan

4.1. Konsep Pesan

Tujuan utama dari perancangan ini adalah untuk memberi edukasi tentang gangguan kecemasan atau anxiety, Didalamnya masyarakat akan mendapat pengetahuan tentang batasan seseorang mengalami gangguan kecemasan, dan kapan harus di periksa oleh ahli. Dari data yang sudah dikumpulkan dari bab-bab diatas sebagai proyek yang akan memberikan informasi, tentunya harus memiliki sebuah konsep pesan yang menarik. Untuk perancangan ini konsep pesannya berupa "Waspada, dan Lawan Gangguan Kecemasan". dari pesan tersebut diupayakan agar masyarakat bisa mengetahui tentang penyakit ini dan berusaha tenang untuk menghadapinya.

4.2. Konsep Kreatif

Dari hasil observasi penulis mendapatkan data bahwa para masyarakat yang berkonsultasi mengenai gangguan kecemasan adalah usia produktif, yang berkisaran antara 20-30 tahun usia remaja menuju dewasa. Yang berarti pada usia produktif seperti itu adalah masa dimana banyak masalah ataupun pemicu munculnya gangguan kecemasan itu sendiri. Dengan analisis target segmentasi di atas, maka harus digunakan pendekatan terhadap segmentasi yang dituju. Kemudian dapat dirancang media informasi yang di inginkan mengenai gangguan kecemasan yang nantinya akan dapat mengedukasi atau memberi informasi kepada segmen yang dituju tersebut.

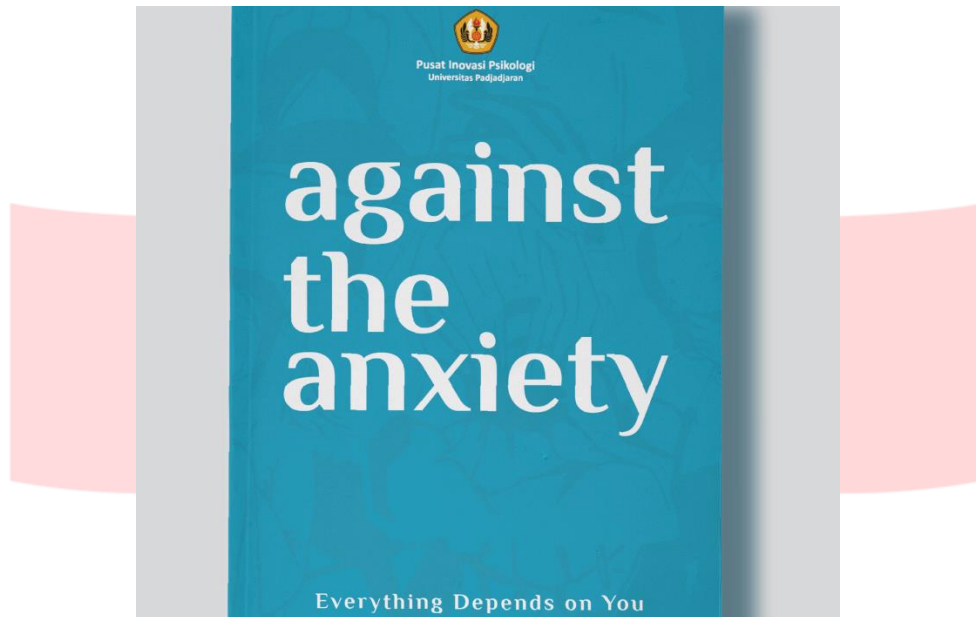
4.3. Konsep Media

Media utama untuk mengedukasi masyarakat mengenai gangguan kecemasan dalam perancangan ini adalah buku saku. Karena sudah jelas buku saku merupakan media yang mudah untuk digunakan sebagai media informasi karena ukurannya yang compact sehingga sangat mudah untuk dibawa kemana saja. Selain itu buku saku menjadi media yang efektif karena didalam buku kecil tersebut bisa dimuat banyak informasi yang sangat informatif.

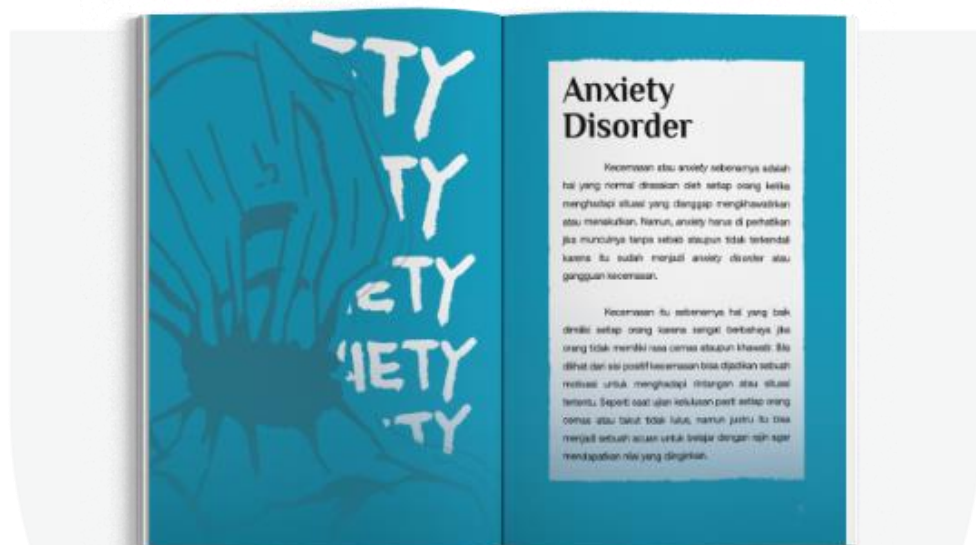
4.4. Konsep Bisnis

Penerapan konsep bisnis pada perancangan ini adalah dengan menggunakan metode Aisas (Action, Interest, Search, Action & Share). Penggunaan metode ini adalah agar masyarakat tertarik dengan media informasi ini dan dapat menyebarkan informasi kepada masyarakat lainnya. Agar media informasi ini dapat mengedukasi masyarakat mengenai gangguan kecemasan.

4.5. Hasil Perancangan



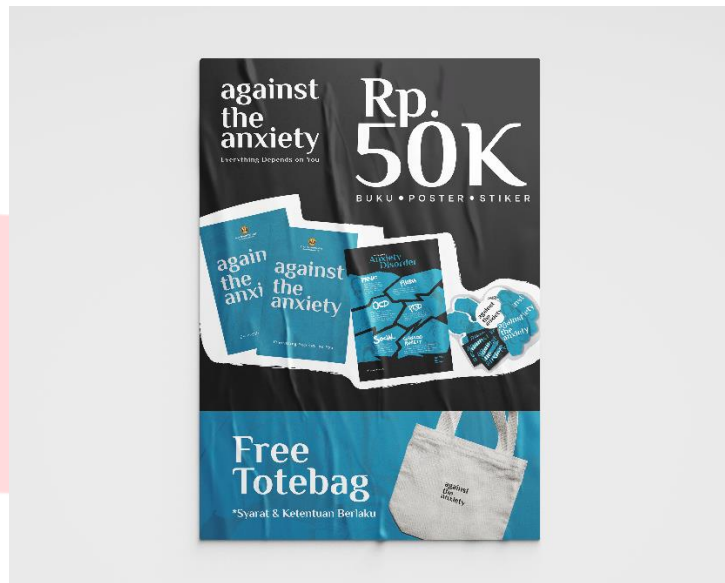
Gambar 1. Contoh Mockup Buku



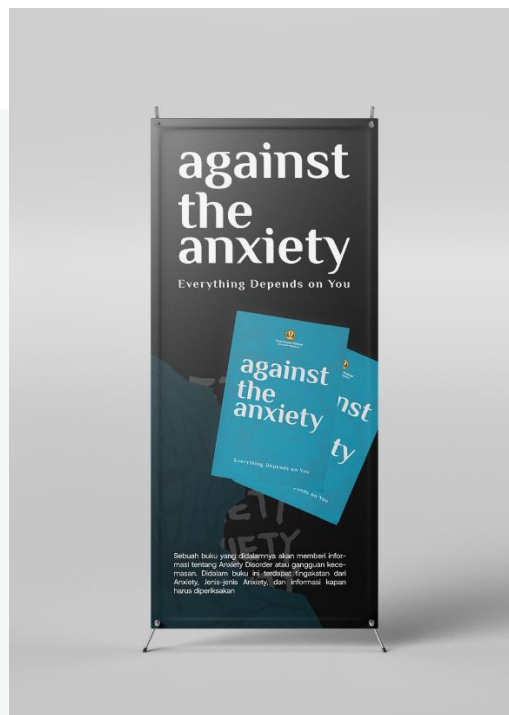
Gambar 2. Contoh Isi Buku

4.5.1. Media Pendukung

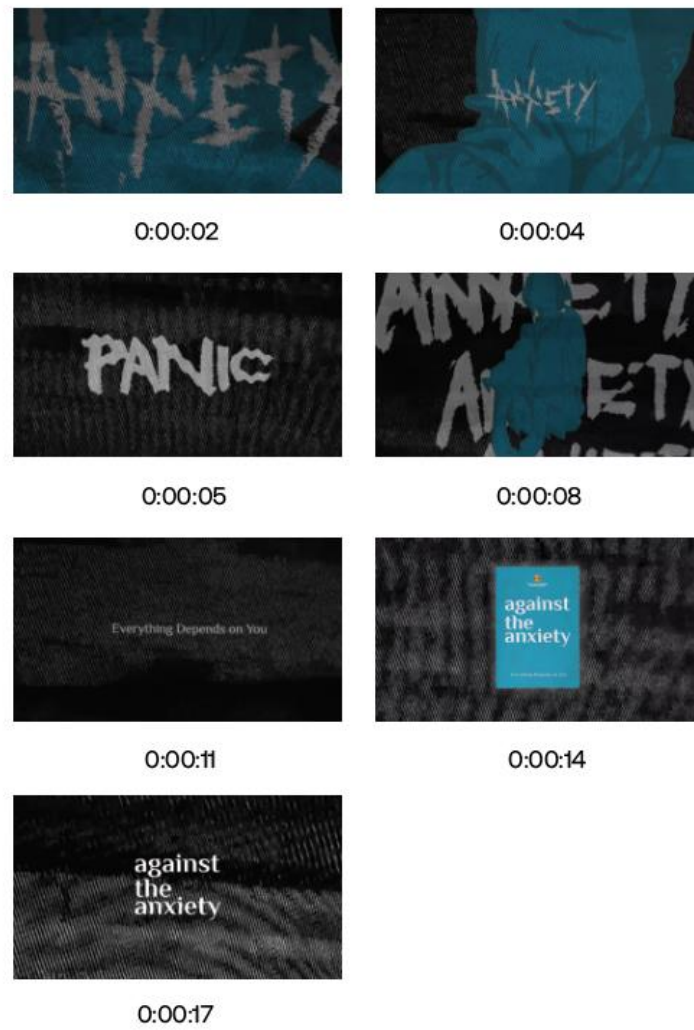
Akan ada 3 media pendukung yang membantu promosi dan penyebaran informasi mengenai buku saku *Against the Anxiety*. Mulai dari media promosi sampai media social untuk mengenalkan buku kepada masyarakat.



Gambar 3. Mockup Poster Promosi



Gambar 4. X-Banner



Gambar 5. Storyboard Video Promosi



Gambar 6. Mockup Social Media Promotion

4.5.2. Merchandise

Merchandise merupakan salah satu usaha untuk mempromosikan buku saku mengenai gangguan kecemasan ini dengan memberikan merchandise yang berhubungan dengan buku tersebut.



Gambar 7. Mockup Totebag



Gambar 8. Stiker

5. Kesimpulan dan Saran

Dari hasil keseluruhan perancangan yang penulis buat, bisa disimpulkan bahwa pengetahuan atau informasi mengenai gangguan kecemasan sangatlah penting. Terutama di zaman modern seperti saat ini dimana masalah akan datang di kehidupan sehari-hari. Dari situ kita menyadari bahwa kesehatan mental sangatlah penting terutama gangguan kecemasan, karena gangguan tersebut bisa mengganggu aktivitas sehari-hari dan bisa berdampak negatif terhadap setiap aspek dalam kehidupan.

Dalam proses perancangan tugas akhir ini penulis melakukan beberapa proses seperti wawancara dan observasi ke tempat bersangkutan mengenai gangguan kecemasan. Hal itu dilakukan agar perancangan sesuai dengan tujuan penulis yaitu memberikan informasi tentang gangguan kecemasan. Lalu rancangan ini dibuat dengan Bahasa sederhana agar masyarakat mudah mengerti, ditambah dengan ilustrasi yang menggambarkan bahayanya gangguan ini.

Diharapkannya dengan makin banyaknya media informasi dalam berbagai hal agar masyarakat mudah mencari informasi mengenai hal tersebut, sehingga mempermudah orang banyak dalam menggali informasi dalam bentuk media apapun.

Daftar Pustaka

- [1] Arief Sadiman. (2002). *Media Pembelajaran dan Proses Belajar Mengajar, Pengertian Pengembangan dan Pemanfaatannya*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- [2] Armstrong, Helen. (2009) *Graphic Design Theory – Readings from the field* (Princeton Architectural Press).
- [3] Darmaprawira, Sulasmi. (1989). *Warna Sebagai Salah Satu Unsur Seni dan Desain*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan.
- [4] Kuswaya, I. A. P., Aditya, D. K., & Suprayoga, B. M. (2016). Perancangan Board Game mengenai Bahaya Pornografi. *E-Proceeding of Art & Design*, 3(3), 903–907.
- [5] Kusrianto, Adi (2007). *Pengantar Desain Komunikasi Visual*. Yogyakarta: Andi Offset
- [6] Muhtaram, N. Z., Suprayoga, B. M., Kreatif, F., Banteng, K. K., Tegal, K., Purba, M., Promosi, M., District, K. B., & Regency, T. (2019). PERANCANGAN IDENTITAS VISUAL DAN MEDIA PROMOSI MUSEUM SITUS SEMEDO DI KABUPATEN TEGAL. 6(2), 1057–1067.
- [7] Nastiti, N. E. (2015). *Perancangan Sistem Tanda Pada Museum Lampung Di Bandar Lampung*. Thesis.
- [8] Psychology Binus, (2015), *Sekilas Tentang Gangguan Kecemasan*. (diakses 18 Februari 2020) <https://psychology.binus.ac.id/2015/08/26/sekilas-tentang-gangguan-kecemasan/>
- [9] Sanyoto, Sadjiman Ebd. (2005). *Dasar-dasar Tata Rupa dan Desain (Nirmana)*. Yogyakarta: Arti Bumi Intaran
- [10] Sanyoto, Sadjiman Ebd. (2009). *Nirmana Elemen-elemen Seni dan Desain*. Jalsutra.
- [11] Soewardikoen, Didit Widiatmoko. (2019). *Metodologi Penelitian Desain Komunikasi Visual*. Bandung.
- [12] Suparta, I Made. (2010). *Unsur-unsur Seni Rupa*. Makalah Dosen PS Kriya Seni ISI Denpasar, Denpasar.
- [13] Tinarbuko, S. (2015). *DEKAVE Desain Komunikasi Visual - Penanda Zaman Masyarakat Global* (H. Arifin (ed.)). CAPS (Center for Academic Publishing Service).
- [14] Unandari dan Riana, Ayu. (2017). *Psikologi Abnormal & Psikopatologi*. Bandung.