

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah.

Sebagian besar masyarakat mempunyai persepsi bahwa sehat terlihat dari segi fisik. Padahal sehat juga mengenai mental. Di Indonesia kesehatan mental dianggap sebagai hal yang sepele ketimbang kesehatan fisik. Sehat menurut konsep *World Health Organization (WHO)*, menjelaskan bahwa sehat bukan hanya baik secara fisik, melainkan sehat yaitu keadaan seseorang yang sempurna baik fisik, mental maupun sosialnya. Agar tubuh benar-benar sehat maka harus menjaga kesehatan fisik dan mental sekaligus, karena kedua kesehatan tersebut saling berkaitan. Masalah kesehatan mental disebabkan dari kesehatan fisik yang kurang baik yang bisa mengakibatkan stres, dan jika terus diabaikan akan berdampak pada depresi, gangguan jiwa, sakit perut, insomnia, tekanan darah tinggi hingga berakibat pada stroke. Dikutip dari Blog Kompasiana menjelaskan bahwasannya "*Survei Global Health Data Exchange* pada tahun 2017, Indonesia merupakan negara yang memiliki penderita gangguan jiwa paling tinggi di Asia Tenggara. Berdasarkan artikel tersebut 27,3 juta orang mengalami gangguan kesehatan jiwa".

Menurut Syamsu (2018, hal. 119), stres diartikan sebagai reaksi fisik dan psikis yang mengarah pada perasaan tertekan atau tidak nyaman terhadap suatu tuntutan. Mudah jenuh dan stres sering dialami oleh para mahasiswa yang menjalani aktifitas sehari-hari terlalu padat. Faktor penyebab mahasiswa mengalami stres karena mayoritas dari mereka mengaku karena tertekan untuk bisa membuktikan kepada orangtua bahwasannya dapat meningkatkan nilai akademik dengan baik. Padahal untuk mencapai hasil tersebut, rintangannya sangat sulit dan tidak mulus. Banyak kegiatan atau aktifitas keorganisasian dan ujian yang harus dihadapi, yang menyebabkan para mahasiswa dihantui rasa takut untuk gagal dalam membuktikan pada orangtua.

Dikutip dari laman berita Liputan6.com (2019) dengan judul Mahasiswa Bandung rentan depresi dan bunuh diri bahwasannya, tim psikiater Melinda Hospital melakukan riset dasar pada tahun 2019 mengenai 441 mahasiswa

perguruan tinggi Kota Bandung Jawa Barat. Hasilnya menjelaskan bahwa 14 mahasiswa mempunyai keinginan untuk bunuh diri dan 80 mahasiswa lainnya mengaku mengalami stres dan depresi. Dokter Elvine, psikiater Melinda Hospital juga menjelaskan mengenai mahasiswa sebagai kelompok atau individual yang rentan mengalami masalah kesehatan pada mental, selain itu juga mahasiswa dinilai belum mendapat perhatian serius baik dari pihak pemerintah maupun kampus. Padahal mahasiswa adalah generasi penerus bangsa.

Dalam contoh kasus penyakit kulit seperti jerawat misalnya, jerawat selain berdampak pada kesehatan fisik, permasalahan kesehatan ini juga berdampak pada kesehatan mental seperti depresi. Dilansir dari [happifyourworld.com](http://happifyourworld.com) (2019) menjelaskan “Jerawat juga mempunyai sisi negatif yang berdampak pada kepercayaan diri sehingga dapat mengarah pada gangguan mental seperti *anxiety* dan depresi”. Berdasarkan artikel tersebut faktor ketidakpercayaandiri pada penampilan, *minder* dan malu dapat berujung pada stres ataupun depresi.

Banyak mahasiswa yang terhanyut dengan kejenuhannya atau rasa stres tanpa adanya pencegahan dari diri sendiri. Mencegah dari pada mengobati hanya akan menjadi sebuah kata tanpa adanya tindakan, maka dari itu metode *self-care* atau perawatan diri sendiri menjadi langkah awal tindakan untuk mencegah permasalahan kesehatan fisik dan mental. Metode *self-care* mengajarkan kita untuk menghabiskan waktu menemukan apa yang membuat diri kita merasa bahagia dan menjadikan diri lebih baik, artinya kita harus menjadi pahlawan untuk diri kita sendiri bukan menjadi korban. Apabila kita mempunyai mental yang sehat, begitu juga fisik kita akan merasa sehat dan bugar.

*Self-care* atau perawatan diri sendiri adalah tindakan yang memberikan keseimbangan mengenai kesehatan tubuh seseorang, dan mempunyai pengaruh yang cukup besar untuk kesehatan fisik dan mental. Pada sebagian besar masyarakat membuat stigma, bahwa perawatan dan mencintai diri sendiri dianggap sebagai sesuatu sikap yang egois dan dipandang terlalu mementingkan diri sendiri. Karena dinilai terlalu boros dan sering menghabiskan uang untuk memuaskan hasrat sendiri. Namun sebenarnya tubuh seseorang justru membutuhkan perawatan dan perhatian khusus untuk menjaga kesehatan fisik dan mental agar tidak mudah jenuh dan lebih rileks.

Maka dari itu penulis merancang media informasi metode *self-care* sebagai upaya mengajak para mahasiswa untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Selain itu pada perancangan ini sebagai upaya mengajak mahasiswa untuk melakukan *self-care habit* dalam kesehariannya sebagai mahasiswa, dari mulai hal-hal kecil yang sering ditinggalkan para mahasiswa, misalnya seperti olahraga atau mengatur aktifitas pagi yang sehat. Pada perancangan media ini terdapat beberapa tips dan pengetahuan mengenai cara mengelola stres dan kecemasan yang biasanya dialami mahasiswa. Selain itu juga memberikan tips latihan untuk memfokuskan pikiran dan beberapa metode untuk merawat tubuh yang disampaikan dalam bentuk konten infografis. Sehingga informasi yang diberikan secara efektif dapat bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental pada mahasiswa khususnya di Bandung.

## **1.2 Permasalahan**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Dalam uraian permasalahan diatas, terdapat beberapa identifikasi masalah, yaitu :

1. Masalah kesehatan mental mahasiswa belum mendapat perhatian serius baik dari pemerintah maupun kampus, sehingga kurangnya pembelajaran mengenai metode perawatan dan perhatian untuk menjaga kesehatan fisik dan mental pada mahasiswa.
2. Kurangnya media informasi pembelajaran *self-care* untuk para mahasiswa dalam upaya menjaga kesehatan fisik dan mental.

### **1.2.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, terdapat beberapa rumusan masalah yaitu:

1. Bagaimana cara menginformasikan kepada mahasiswa mengenai pentingnya perawatan dan perhatian untuk menjaga kesehatan fisik dan mental ?
2. Bagaimana merancang media informasi metode *self-care* sebagai upaya membantu menjaga kesehatan fisik dan mental mahasiswa di Bandung ?

### **1.3 Ruang Lingkup**

1. Apa

Media informasi metode *self-care* sebagai upaya membantu menjaga kesehatan fisik dan mental mahasiswa di Bandung.

2. Siapa

Target perancangan buku ilustrasi metode *self-care* ini adalah remaja akhir yaitu mahasiswa yang berusia 17-24 tahun karena pada usia ini banyak upaya yang dilakukan untuk mencapai kemandirian dalam menemukan identitasnya. Kebanyakan mahasiswa sekarang juga memiliki hasrat lebih untuk mengenal kesehatan mental, dan usaha-usaha untuk mengembangkan mental yang sehat. Selain itu segmen yang diambil adalah para mahasiswa kalangan menengah keatas.

3. Dimana

Lokasi perancangan dan pencarian data dilakukan di Bandung.

4. Bagaimana

Media Informasi ini terdapat beberapa tips dan pengetahuan mengenai cara merawat kesehatan tubuh yang baik, yang sering dilupakan oleh kebanyakan mahasiswa. Selain itu juga memberikan tips latihan untuk memfokuskan pikiran dan emosi. Perancangan media ini juga disandingkan dengan ilustrasi dalam bentuk konten infografis yang menarik sebagai upaya mencegah permasalahan fisik dan mental pada mahasiswa, sehingga informasi mudah dipahami dan dapat memberikan efek balik pada para mahasiswa untuk dipraktikkan ke kehidupan seharusnya untuk lebih menghargai dan peduli pada dirinya sendiri.

5. Kapan

Proses pengumpulan data dilakukan dari Januari 2020 hingga April 2020, Proses perancangan dilakukan dari bulan April 2020 hingga Juli 2020.

### **1.4 Tujuan**

Berdasarkan dengan permasalahan tersebut, penelitian ini mempunyai tujuan untuk:

1. Menginformasikan kepada mahasiswa mengenai pentingnya perawatan dan perhatian untuk menjaga kesehatan fisik dan mental.
2. Merancang media informasi metode *self-care* sebagai upaya membantu menjaga kesehatan fisik dan mental pada mahasiswa.

## **1.5 Metode Penelitian Data**

### **1.5.1 Metode Penelitian**

Penelitian kualitatif adalah kegiatan untuk mengumpulkan data berupa kata ataupun angka sehingga dapat membantu proses penelitian. Studinya dapat berupa interpretasi fenomena, analisis maupun deskripsi cerita terperinci. Tujuan dalam metode penelitian ini adalah untuk mendapatkan hasil deskripsi lisan, yang berupa gambaran kekayaan dan kompleksitas kejadian yang terjadi dalam rancangan alamiah dari sudut pandang partisipan (Suharsaputra, 2012, hal. 208). Dalam penelitian ini penulis pengumpulan data melalui wawancara, kuesioner dan studi pusaka.

### **1.5.2 Metode Pengumpulan Data**

#### **1. Wawancara**

Wawancara adalah komunikasi antara dua orang atau lebih yang berlangsung antara yang peneliti atau pewawancara dengan narasumber, bertujuan untuk mendapatkan gambaran informasi terkait dengan kegiatan penelitian atau hal tertentu (Suharsaputra, 2012, hal. 269).

Wawancara mendalam dilakukan kepada Ibu Endang Pregiawatiningsih sebagai pengelola program kesehatan mental Dinas Kesehatan bidang P2P Kota Bandung, untuk mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental dan fisik pada mahasiswa khususnya di Bandung dan sebagai instansi yang memberi proyek dalam perancangan ini. Selain itu penulis melakukan wawancara terstruktur kepada Psikolog Ibu Anggit Sukmawati, M.Psi sebagai Manajer Biro Pelayanan dan Inovasi Psikologi Bandung untuk mendapatkan pandangan ahli mengenai kesehatan mental pada mahasiswa. Wawancara juga dilakukan kepada dokter

umum di Telkomedika untuk mendapatkan pandangan ahli mengenai metode perawatan diri dan kesehatan fisik pada mahasiswa.

## 2. Metode Kuesioner

Kuesioner adalah suatu teknik bertanya jawab dengan *audience* atau responden yang secara tidak langsung atau tidak langsung bertanya pada responden dengan tujuan agar dapat mengumpulkan data (Suharsaputra, 2012, hal. 271).

Penulis membuat kuesioner yang dibagikan kepada mahasiswa khususnya di Bandung melalui *google foam*, mengenai upaya apa saja yang dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental pada mahasiswa. Selain itu, *audience* atau responden juga akan diberikan perbandingan mengenai media informasi yang tepat dan gaya penyampaian informasi perancangan.

## 3. Studi Pustaka

Landasan teori penting untuk menentukan dimana peneliti berpijak dan bagaimana cara pandanginya terhadap fenomena yang terjadi. Teori berguna untuk mengupas fenomena dan permasalahan, sehingga dapat dijadikan arah atau jalan dalam perancangan (Soewardikoen, 2019, hal. 17).

Penulis menggunakan teori-teori yang berhubungan erat dengan perancangan. Teori utama yang digunakan adalah mengenai teori buku dan teori perawatan kesehatan fisik dan mental yang didukung dengan teori layout, teori tipografi, dan teori ilustrasi. Sehingga teori ini diharapkan dapat memperkuat setiap elemen-elemen yang terkandung dalam perancangan. Sumber data dan informasi didapatkan dengan cara studipustaka dari *textbook*, jurnal dan internet.

### 1.5.3 Metode Analisis Data

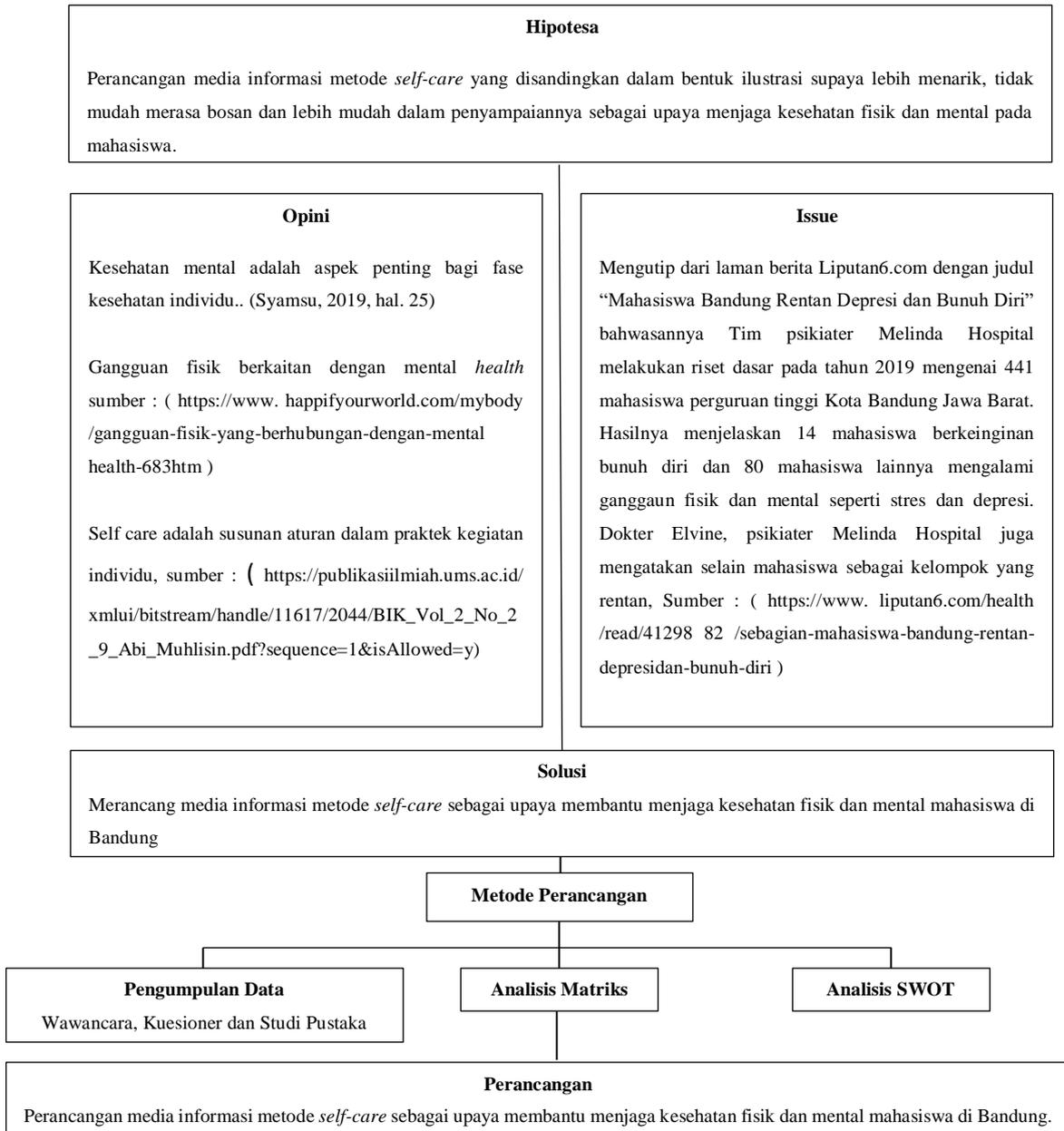
Penulis menggunakan analisa data dengan analisis *SWOT*. Tujuan dari analisa *SWOT* agar penulis dapat merumuskan strategi yang tepat dalam perancangan ini. *SWOT* adalah kepanjangan dari *Strenght* ( Kekuatan ), *Weakness* (Kelemahan), *Opputtunity* (Peluang) dan *Threat* (Ancaman).

### 1.5.4 Metode Analisis Matriks

Matriks membantu mengenalkan bentuk penyajian yang seimbang, dengan menjajarkan atau membandingkan informasi baik berupa tulisan maupun gambar. Matriks terdiri dari kolom dan baris yang memunculkan perbandingan sisi dimensi yang berbeda, misalnya konsep atau informasi (Soewardikoen, 2019, hal.104). Matriks juga dapat membantu untuk mengidentifikasi persamaan dan perbedaan pada data penelitian, sehingga dapat dijadikan kesimpulan untuk aturan perancangan.

## 1.6 Kerangka Perancangan

<b>Fenomena</b>	
<p>Permasalahan kesehatan fisik dan mental sering dialami oleh para mahasiswa yang menjalani aktifitas sehari-hari terlalu padat. Masalah kesehatan mental disebabkan dari kesehatan fisik yang kurang baik yang bisa mengakibatkan stres, dan jika terus diabaikan akan berdampak pada depresi, gangguan jiwa, sakit perut insomnia, tekanan darah tinggi hingga berakibat pada stroke. Mencegah dari pada mengobati hanya akan menjadi sebuah kata tanpa adanya tindakan, maka dari itu metode self-care atau perawatan diri sendiri menjadi langkah awal tindakan untuk mencegah permasalahan kesehatan fisik dan mental. Apabila kita mempunyai mental yang sehat, begitu juga fisik kita akan merasa sehat dan bugar.</p>	
<b>Penting</b>	<b>Genting</b>
<p>Meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya perawatan dan perhatian untuk menjaga kesehatan fisik dan mental.</p>	<p>Kurangnya media pembelajaran self-care untuk para mahasiswa dalam upaya menjaga kesehatan fisik dan mental.</p>
<b>Latar Belakang Masalah</b>	
<p>Sebagian besar masyarakat mempunyai persepsi bahwa sehat terlihat dari segi fisik. Padahal sehat juga tentang mental. Di Indonesia kesehatan mental dianggap sebagai hal yang sepele ketimbang kesehatan fisik. Agar tubuh benar-benar sehat maka harus menjaga kesehatan fisik dan mental sekaligus, karena kedua kesehatan tersebut saling berkaitan. Terlebih lagi para mahasiswa sebagai kelompok yang rentan terkena masalah kesehatan mental, mahasiswa juga dinilai belum mendapat perhatian serius baik dari pemerintah maupun kampus. Padahal mahasiswa merupakan generasi penerus calon pemimpin bangsa.</p>	
<b>Identifikasi Masalah</b>	
<p>Masalah kesehatan mental mahasiswa belum mendapat perhatian serius baik dari pemerintah maupun kampus, sehingga kurangnya pembelajaran mengenai metode perawatan dan perhatian untuk menjaga kesehatan fisik dan mental pada mahasiswa. Dan perlunya media informasi pembelajaran <i>self-care</i> untuk para mahasiswa dalam upaya menjaga kesehatan fisik dan mental.</p>	
<b>Fokus Masalah</b>	
<p>Fokus masalahnya yaitu bagaimana cara menginformasikan kepada mahasiswa mengenai pentingnya perawatan dan perhatian untuk menjaga kesehatan fisik dan mental dan bagaimana cara merancang media informasi metode self-care untuk para mahasiswa dalam upaya menjaga kesehatan fisik dan mental.</p>	



Bagan 1.1 Kerangka Perancangan  
( Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2020 )

## 1.7 Pembabakan

### 1. Bab I Pendahuluan

Pada Bab I penulis menjelaskan mengenai latar belakang, identifikasi masalah, perumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, metode penelitian, cara pengumpulan data dan analisis, kerangka perancangan dan pembabakan.

### 2. Bab II Dasar Pemikiran

Pada Bab II penulis menjelaskan mengenai dasar teori berdasarkan para ahli yang relevan sebagai landasan untuk membuat hasil perancangan.

### 3. Bab III Data dan analisis masalah

Pada Bab III akan diuraikan hasil pencarian data secara terstruktur, seperti data pemberi proyek, data produk, data khalayak sasaran, data wawancara, dan data kuesioner. Selanjutnya didapatkan hasil analisis wawancara, kuesioner, matriks dan swot, serta penarikan kesimpulan.

### 4. Bab IV Konsep dan hasil perancangan

Menjelaskan konsep perancangan yang terdiri dari konsep pesan, konsep kreatif, konsep visual, konsep media dan konsep bisnis. Serta menampilkan hasil perancangan mulai dari sketsa, visual, hingga penerapan visual terhadap media.

### 5. Bab V Penutup

Berupa kesimpulan akhir mengenai hasil dari laporan penelitian dan saran yang berkaitan dengan penulisan laporan penelitian.