

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menjaga kesehatan mental emosional sangat perlu layaknya seperti menjaga kesehatan fisik. Definisi umum yang dibuat oleh *World Health Organization (WHO)* mengenai kesehatan yaitu suatu keadaan kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Jadi orang yang tidak memiliki penyakit tentunya belum dapat dikatakan sehat. Fisik, mental maupun lingkungan sosial individu seharusnya dalam keadaan yang sehat. Individu yang sehat secara mental emosional dapat memaksimalkan kemampuan pada dirinya dalam menjalankan kehidupannya dan membangun relasi yang positif. Sedangkan, individu yang memiliki gangguan mental emosional biasanya akan mengalami *mood* yang berubah-ubah, emosi yang tidak terkontrol, gangguan dalam berpikir yang pada akhirnya menyebabkan pikiran yang negatif, tidak efektif dalam bermasyarakat sehingga mengakibatkan kerugian pada diri sendiri dan orang lain. Hal ini jika dibiarkan, dapat menyebabkan individu ingin bunuh diri.

Isu mengenai kesehatan mental sudah mulai disadari oleh masyarakat di Indonesia, dapat dilihat dari pemberitaan diskusi yang terjadi di beberapa sosial media. Namun mengenai kesehatan mental, masih banyak stigma dari masyarakat yang menganggap bahwa isu kesehatan mental merupakan suatu hal yang tidak lazim, contoh stigma masyarakat terhadap isu kesehatan mental, yaitu kurangnya ilmu agama, gila dan dianggap berpura-pura atau hanya melebih-lebihkan saja. Dalam hal ini, individu yang ingin meminta pertolongan menjadi malu dan takut akan mendapatkan respon negatif dari lingkungan sekitarnya dan akhirnya menyimpan hal itu untuk dirinya sendiri (Esthy Putri, 2019).

Pada tahun 2013 Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menyatakan, gangguan mental emosional di Indonesia dengan tanda-tanda seperti depresi dan kecemasan

sebesar 6% pada usia 15 tahun ke atas dengan kisaran 14 juta orang. Pada tahun 2018 data hasil Riset Kesehatan Dasar menyatakan bahwa prevalensi gangguan mental emosional penduduk Indonesia 15 tahun ke atas meningkat menjadi 9,8% sekitar 12 juta penduduk. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa penderita depresi termasuk tinggi dan bahkan berpotensi menjadi beban terbesar nomor dua pada tahun 2020 dan beban pertama pada tahun 2030 mendatang, dan mereka juga menyatakan bahwa bunuh diri adalah penyebab utama kedua kematian pada usia remaja dan dewasa muda sekitar usia 15-29 tahun, 80-90 persen penyebab bunuh diri adalah gangguan mental emosional terutama pada depresi. Kematian pada usia remaja dan dewasa muda sekitar usia 15-29 tahun disebabkan adanya tindakan bunuh diri yang terjadi karena gangguan mental emosional terutama pada depresi.

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan orang mengalami depresi, diantaranya disebabkan oleh pengaruh dari adanya tekanan hidup, lingkungan individu dan juga pengalaman, misalnya memiliki trauma psikis saat masih kecil sampai tumbuh dewasa karena kehilangan orang yang disayangi, keadaan sosial yang buruk (Hidayat, dalam Astuty, 2008). Hal ini dapat memicu individu menjadi kurang produktif dalam berkontribusi dilingkungannya karena minat untuk beraktivitas menjadi berkurang, merasa tidak dapat melakukan sesuatu, dan ragu untuk menghadapi tantangan dalam hidup. Haye juga menyatakan penyebab depresi adalah keinginan atau tujuan yang tidak terwujud sehingga terjadi kekecewaan yang membuat individu merasa kegagalan pada dirinya, dan perasaan itu dapat mengakibatkan kurangnya penghargaan pada diri sendiri. Individu yang memiliki penghargaan diri yang rendah biasanya selalu melihat kelemahan dirinya dan berpikiran negatif (Cynthia: 2009).

Dalam permasalahan tersebut, perlunya menjaga kesehatan emosional karena hal tersebut berpengaruh pada kehidupan individu, dan kehidupan bersosialnya. Jika individu mengalami gangguan mental emosional dan terus dibiarkan larut, dapat memicu keinginan untuk bunuh diri. Penulis ingin merancang media untuk memberi edukasi mengenai cara menjaga kesehatan mental emosional yang tepat, agar individu memiliki kemampuan untuk berpikir positif dan jiwa yang tangguh

1.1 Identifikasi Masalah

1. Isu kesehatan mental di Indonesia sudah mulai banyak menjadi topik pembahasan dan masyarakat sudah mulai memiliki kesadaran akan hal tersebut, tetapi tingkat depresi di Indonesia terus meningkat karena masih adanya stigma masyarakat mengenai masalah mental.
2. Dampak paling buruk dari seseorang yang mengalami gangguan mental emosional yaitu melukai diri atau mengakhiri hidup, karena rasa penghargaan pada diri rendah dan pemikiran negatif yang terus berlangsung dalam waktu yang lama.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana cara merancang media edukasi untuk memiliki kemampuan berpikir positif sebagai upaya menjaga kesehatan mental emosional?

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah pada perancangan ini adalah :

- a. Apa
Perancangan media untuk meningkatkan *awareness* dalam menjaga kesehatan mental emosional yang tepat
- b. Dimana
Penelitian ini akan dilakukan di Jakarta.
- c. Siapa
Target dari perancangan ini adalah usia 18 – 24 tahun atau mahasiswa yang tinggal di Jakarta.
- d. Kapan
Penelitian ini dilakukan dari bulan Januari – Juni 2020
- e. Bagaimana
Perancangan media agar masyarakat memiliki *awareness* dalam menjaga

kesehatan mental emosional dengan memperkuat pribadi diri agar dapat bertahan dalam menghadapi segala kondisi.

1.4 Tujuan Perancangan

Perancangan ini dilakukan untuk mengedukasi bagaimana cara menjaga kesehatan mental emosional sehingga individu memiliki pribadi yang kuat dan tangguh dalam menghadapi segala kondisi.

1.5 Metode Pengambilan Data dan Analisis

1.5.1 Metode Pengambilan Data

Dalam penelitian ini, metode pengambilan data yaitu dengan menggunakan metode kualitatif yaitu,

a. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu metode untuk menghasilkan informasi dengan cara mengumpulkan data yang didapat langsung dari sumbernya dan dapat mengetahui informasi lebih mendalam dengan sedikit jumlah responden (Hadeli, 2006).

b. Observasi

Observasi merupakan aktivitas untuk mencatat sistematis pada peristiwa, obyek, perilaku dan hal lainnya yang dibutuhkan untuk membantu penelitian yang dilakukan (Jonathan Sarwono, 2006 : 224).

c. Studi Pustaka

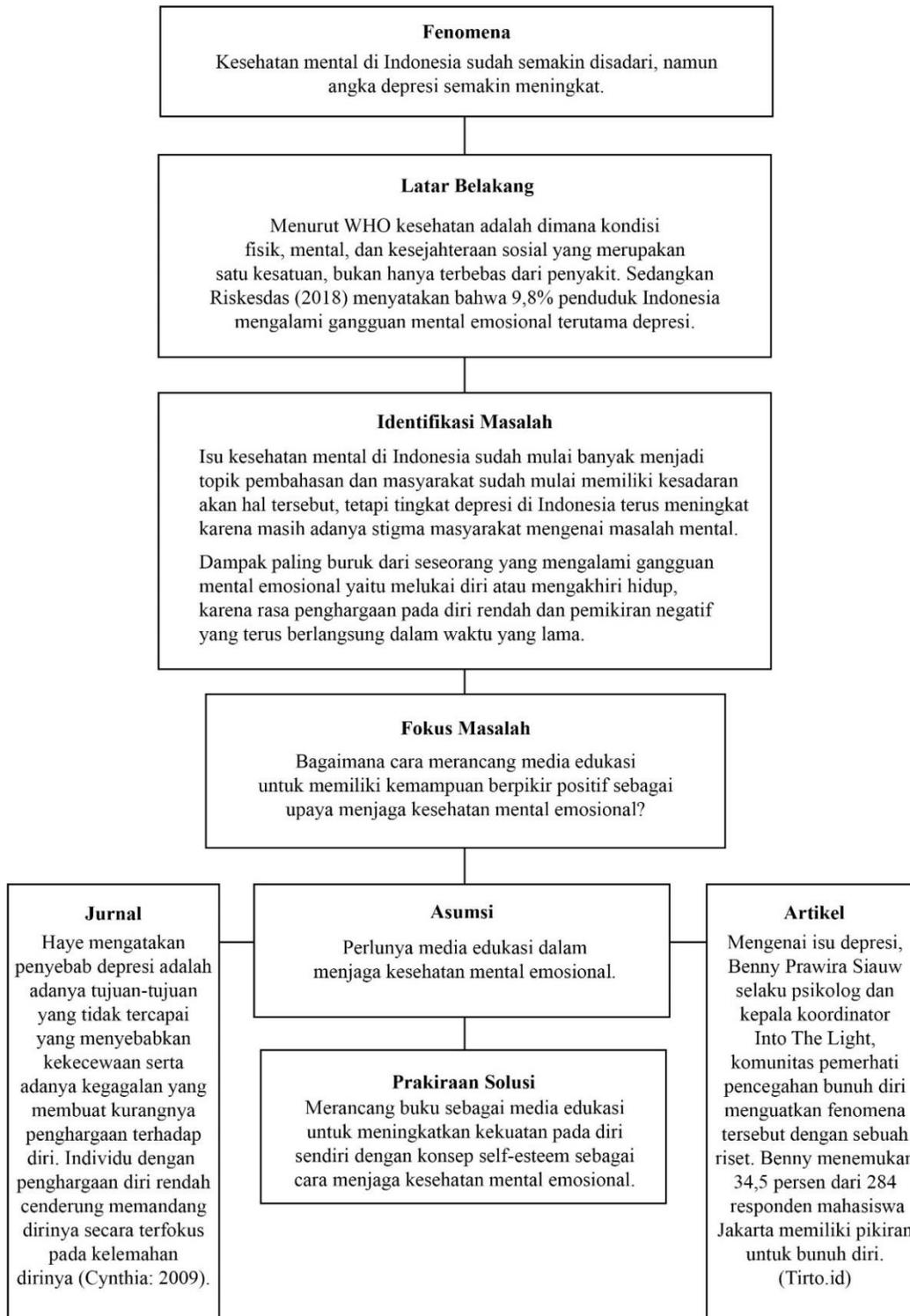
Kemampuan manusia mengurai dan menggabungkan untuk membuat teori-teori baru dari teori-teori yang sudah ada dari hasil membaca, pemikiran, pengamatan dan penelitian yang dituangkan kedalam tulisan untuk mengisi frame of mind (Soewardikoen, 2013:6). Studi pustaka penulis lakukan untuk memperkuat

gagasan dan memberikan informasi yang valid dari berbagai sumber, diantaranya literatur buku, majalah, maupun media elektronik internet.

1.5.2 Metode Analisis Data

Metode analisis data yang akan digunakan adalah metode analisis matriks dengan menggunakan tabel perbandingan. Perbandingan dilakukan dengan membandingkan beberapa karya yang sejenis.

1.6 Kerangka Pikiran



1.7 Pembabakan

BAB I PENDAHULUAN

Berisi mengenai latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, ruang lingkup, tujuan perancangan, metode pengumpulan data, metode analisis data, kerangka perancangan dan pembabakan.

BAB II DASAR PEMIKIRAN

Berisi sumber-sumber teori yang akan digunakan sebagai landasan dalam perancangan.

BAB III DATA DAN ANALISIS MASALAH

Data yang berasal dari objek penelitian akan dikumpulkan melalui metode pengumpulan data seperti kuisioner, observasi, wawancara, dan studi pustaka. Setelah semua data telah terkumpul, maka akan dilakukan analisis dengan analisis matriks perbandingan untuk mendapatkan kesimpulan.

BAB IV KONSEP DAN HASIL PERANCANGAN

Menjelaskan konsep pesan, konsep kreatif, konsep media dan konsep visual yang akan digunakan dalam proses perancangan beserta hasil perancangan.

BAB V PENUTUP

Berisi kesimpulan dan saran mengenai penelitian yang telah dilakukan.