

PERANCANGAN MEDIA EDUKASI DEPRESI PADA REMAJA UNTUK ORANG TUA

DESIGNING EDUCATION MEDIA CONCERNING ADOLESCENTS DEPRESSION FOR PARENTS

Ratu Nasyiah Adira¹, Fariha Eridani Naufalina², Olivine Alifaprilina Supriadi³

¹ ² ³Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom
¹ratunasyiah@student.telkomuniversity.ac.id, ²farihaen@telkomuniversity.ac.id,
³olivinea@telkomuniversity.ac.id

Abstrak

Kurangnya perhatian orang tua terhadap pengetahuan mengenai kesehatan mental, terutama depresi, merupakan salah satu faktor pemicu dibuatnya artikel ini. Depresi merupakan kondisi psikologis dan juga batin seseorang yang dapat mempengaruhi pikiran hingga fisik mereka. Jika kesehatan mental seseorang tidak dijaga dan diperhatikan, maka hal tersebut dapat mempengaruhi pikiran seseorang menjadi negatif, tidak menghargai dan mencintai diri mereka, juga sering berprasangka buruk kepada orang lain. Bahkan salah satu akibat yang terjadi bila depresi tidak dijaga dan diperhatikan ialah orang tersebut dapat melukai diri mereka sendiri atau bahkan kemungkinan terburuk yang akan terjadi ialah bunuh diri. Artikel ini diciptakan penulis sebagai edukasi terhadap orang tua yang memiliki anak yang berusia 14-17 tahun dimana merupakan usia awal pubertas terjadi dan hormon manusia mulai berubah secara signifikan ketika memasuki fase remaja. Pada artikel ini, penulis ingin memberi informasi dan edukasi mengenai depresi yang ditujukan kepada para orang tua agar mereka dapat mengetahui dan menyadari tanda-tanda depresi anaknya.

Kata Kunci : Edukasi, depresi, keluarga, remaja

Abstract

Lack of parents' attention to knowledge about mental health, especially depression, is one of the triggering factors for this article. Mental health is a psychological condition and also a person's mind that can affect their minds to physical. If a person's mental health is not taken care of and cared for, then it can affect one's thoughts to be negative, not respecting and loving themselves, as well as often prejudicing others. In fact, one of the consequences that occurs if mental health is not maintained and cared for is that people can hurt themselves or even the worst possibility of suicide. This article was created by the author as an education for parents who have children aged 14-17 years which is the average age at which puberty occurs and human hormones begin to flare up into the teenage phase. In this article, the author wants to provide information and education about depression aimed at parents so that they can know and be aware of the signs of their child's depression.

Keywords : Education, depression, family, adolescent

1. PENDAHULUAN

Depresi pada remaja dapat terganggu secara faktor biologis, psikologis maupun sosial. Faktor biologis merupakan faktor genetik dimana ketika ibu dari sang anak mengandung dan sering merasa cemas yang berlebihan, maka terdapat kemungkinan bahwa anaknya di masa depan lebih rentan mengalami gangguan depresi. Faktor psikologis merupakan faktor yang ada karena adanya tekanan beban secara psikis. Sedangkan faktor sosial merupakan faktor yang disebabkan dari lingkungan sekitar. Faktor terganggunya depresi juga dapat digolongkan secara internal (keluarga) maupun eksternal (lingkungan sosial) sehingga dapat disimpulkan bahwa depresi para

remaja bukan hanya disebabkan oleh orang tua, namun juga dari orang-orang di lingkungan sekitar seperti di sekolah, tempat les, dan lain-lain. Namun, karena remaja pada umumnya tumbuh besar dan tinggal bersama keluarga, orang tua merupakan orang terdekat dan pertama yang seharusnya mengetahui mengenai apa yang terjadi kepada anaknya.

Orang tua memiliki peranan penting di mata anaknya, karena mereka tumbuh sedari awal lahir dengan orang tua, sehingga merupakan hal yang wajar jika sang anak lebih bergantung dan mengandalkan orang tua dibanding orang lain. Hal tersebut juga secara tidak langsung menciptakan ikatan batin yang lebih kuat antara anak dengan orang tua. Sebagai orang tua, sudah menjadi kewajiban untuk merawat dan menjaga anaknya. Namun, banyak orang tua yang masih belum menyadari bahwa merawat dan mendidik anak harus memperhatikan dari sisi mentalnya. Khususnya orang tua yang masih mempunyai pola pikir mendidik anak dengan memberi hukuman secara fisik, tentu kurang mengetahui dampak yang diakibatkan dapat mempengaruhi mental, contohnya seperti terkena depresi. Sedangkan depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang rentan terjadi dan perlu diperhatikan orang tua. Sikap tak acuh dan kurangnya komunikasi antara anak dengan orang tua dapat menjadi faktor pendukung penyebab depresi.

Tujuan proposal ini diciptakan ialah untuk meningkatkan kesadaran mengenai depresi remaja yang ditargetkan untuk orang tua. Tujuan penargetan kepada orang tua karena orang tua merupakan bagian dari keluarga yang seharusnya menjadi orang yang paling dekat dan tempat bersandar bagi remaja. Terutama remaja usia 14-17 tahun, dikarenakan pada usia tersebut merupakan masa awal dimulainya pubertas dan perubahan hormon yang signifikan sehingga akan terdapat perubahan fisik, sikap, dan juga pola pikir. Ketika memasuki masa pubertas, remaja akan mulai memikirkan hal-hal yang lebih kompleks dibanding sebelumnya, seperti memiliki rasa ingin tahu yang lebih besar, emosi yang tidak stabil, mulai merasa berani, dan mulai muncul jiwa petualang. Penulis ingin lebih memfokuskan media edukasi depresi kepada target dikarenakan depresi merupakan hal yang paling rentan terjadi pada remaja dan menurut observasi yang telah dilakukan penulis, biasanya anak tidak akan menceritakan permasalahan yang dialaminya kepada orang tua jika orang tua bersikap terlalu keras atau tidak memiliki hubungan yang cukup dekat dengan anaknya. Pada usia remaja, anak akan lebih banyak memikirkan permasalahan dengan emosi yang tidak stabil sehingga dibutuhkan dampingan orang tua untuk membimbing sang anak agar tidak mengalami depresi.

2. LANDASAN TEORI

2.1 Teori Depresi

Depresi menurut WHO (World Health Organization) merupakan gangguan mental umum yang ditandai dengan suasana hati yang tertekan, kehilangan minat untuk melakukan aktivitas, menyalahkan diri sendiri, memiliki harga diri rendah, memiliki gangguan makan dan tidur, kekurangan energi, dan memiliki konsentrasi yang rendah.

2.2 Teori User Interface

User Interface disebut juga sebagai jembatan antara pengguna (*user*) dengan tampilan visual seperti *typography*, warna, bentuk yang berfungsi untuk membuat para pengguna merasa tertarik. Singkatnya, *User Interface* merupakan tampilan visual berupa desain web atau aplikasi.

2.3 Teori User Experience

User Experience (UX) merupakan pengalaman pengguna saat berinteraksi dengan sebuah produk. UX berhubungan dengan sistem dan juga apa yang pengguna rasakan saat mereka menggunakan produk tersebut. Singkatnya, *User Experience* merupakan program yang dirancang oleh desainer.

2.4 Teori Keluarga

Keluarga merupakan kelompok sosial yang memiliki karakteristik tinggal bersama, terdapat kerjasama ekonomi, dan terjadi proses reproduksi (Murdock, *Social Structure*, 1965).

3. METODE

Metode pengumpulan data pada penilitan ini melalui observasi, wawancara, kuesioner, dan studi pustaka dengan metode analisis SWOT. Wawancara dilakukan dengan Yova Tri Yolanda, S.Psi., M.Psi selaku Psikolog Klinis, depresi adalah gangguan *mood* yang ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, kesulitan merasa bahagia, merasa kosong, dan terjadi pula perubahan pada pola keseharian seperti tidur dan makan. Penyebab depresi bisa diakibatkan banyak hal dan tidak pasti karena ini tergantung berdasarkan persepsi masing-masing individu. Bahkan hal sepele sekali pun dapat menjadi pemicu depresi.

Kuesioner disebarakan melalui media sosial kepada remaja usia 14-17 tahun dan orang tua untuk mengetahui seberapa *urgent* website ini dibutuhkan. Dari hasil analisis, maka disimpulkan dengan dibuatnya website ini, dapat meningkatkan pengetahuan informasi dan edukasi mengenai depresi yang dapat dialami anak remaja usia 14-17 tahun untuk orang tua.

4. Konsep Perancangan

4.1 Konsep Pesan

Pesan yang ingin disampaikan adalah website ini digunakan sebagai media edukasi berupa informasi orang tua dengan tujuan agar orang tua dapat mempelajari dan menyadari pentingnya kesehatan mental, salah satunya depresi, dan dapat lebih memperhatikan keadaan anaknya. kepada

4.2 Konsep Kreatif

Pada media edukasi mengenai depresi ini, konsep kreatif yang akan digunakan berupa penggunaan warna, font, dan juga fitur-fitur pada website. Penulis menggunakan warna yang lembut dan tenang, font yang *casual* tapi juga formal, dan fitur-fitur dasar seperti penjelasan mengenai depresi, faktor-faktor depresi, dan juga ciri-cirinya. Fitur-fitur lain yang akan ditambahkan adalah fitur untuk menghimbau orang tua agar mengenali tanda-tanda anak mulai terkena depresi, dan juga artikel mengenai depresi pada remaja.

4.3 Konsep Media

Media utama yang digunakan untuk menyampaikan edukasi merupakan website yang berisikan tentang informasi mengenai depresi. Ukuran layar yang penulis gunakan ialah 1152px dan memiliki tinggi yang disesuaikan dengan isi website. Penulis menggunakan aplikasi Figma untuk melakukan *prototype* website.

4.4 Konsep Visual

Konsep visual yang akan digunakan dalam perancangan website ini diantaranya adalah:

1. Warna

Warna yang digunakan pada perancangan ini merupakan warna-warna lembut dan tenang dengan tujuan agar pembaca dapat merasa tenang ketika membaca informasi edukasi pada website

2. Jenis Huruf

Jenis huruf yang digunakan adalah rangkaian keluarga font Montserrat

4.5 Konsep Bisnis

Dalam merancang website yang isinya hanya media edukasi berupa informasi, dibutuhkan pembayaran domain website seharga Rp. 115.000/bulan.

4.6 Hasil Perancangan

4.6.1 Nama Website

Nama website yang digunakan untuk perancangan website ini adalah “Depressclopedia” yang berasal dari kata “*depression*” yang berarti depresi dan “*ensiklopedia*” yang merupakan rangkuman informasi.

4.6.2 Logo

Rancangan logo yang dibuat merupakan jenis logo *word mark*. Tanda *semicolon* yang terdapat di atas huruf “i” merupakan simbol dari orang yang mengalami *mental illness*, pemikiran ingin bunuh diri, dan simbol dari orang-orang yang berjuang melawan depresi



Gambar 1 Logo
Sumber : Ratu Nasyiah Adira, 2020

4.6.3 Media Utama

Berikut ini merupakan beberapa tampilan User Interface dari website Depressclopedia.



Gambar 2 Media Utama
Sumber : Ratu Nasyiah Adira, 2020

4.6.1 Media Pendukung

Berikut ini adalah beberapa media pendukung website Depressclopedia berupa stiker, pin, media sosial (Instagram & Facebook) mengenai depresi.



Gambar 3 Media Pendukung
Sumber : Ratu Nasyiah Adira, 2020

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari perancangan website ini ialah untuk mengedukasi dan membantu menyadarkan orang tua mengenai pentingnya kesehatan mental pada remaja usia 14-17 tahun. Karena penyebab depresi dari setiap individu pun bisa berbeda, maka tidak ada standar khusus bagi seseorang untuk terkena depresi. Kita harus lebih memperhatikan gejala depresi dibandingkan penyebabnya. Maka dari itu, penulis membuat media edukasi mengenai depresi agar orang tua lebih memperhatikan anaknya. Dengan menjaga kesehatan mental, dapat mengurangi kemungkinan seseorang untuk melakukan hal ekstrem seperti bunuh diri.

Saran yang dapat diambil dari perancangan website ini ialah penulis berharap agar orang tua tidak menganggap sepele depresi atau mengatakan orang yang mengalami depresi kurang iman. Selain itu, penulis berharap media edukasi ini dapat mempererat hubungan antara orang tua dengan anak.

Daftar Pustaka

- [1] Maulana, Amar. (2020). *Cara Mudah Berdamai dengan Diri Sendiri*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
- [2] Sae Hee, Baek. (2019). *I Want To Die but I Want to Eat Tteokpokki*. Jawa Timur: Haru Semesta Persada.
- [3] Oltmanns, T.F. and Emery, R.E. (2015). *Abnormal psychology*. Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- [4] Beck, A.T., Emery, G. and Greenberg, R.L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- [5] Lestari, S. (2016). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanaman Konflik dalam Keluarga*. Prenada Media.
- [6] Shaffer, D. D. R., & Kipp, K. (2002). *Developmental psychology: Childhood & adolescence*. Cengage Learning.
- [7] Stone, L. J., & Church, J. (1957). *Childhood and adolescence; a psychology of the growing person*.
- [8] Lumongga, D. N. (2016). *Depresi: tinjauan psikologis. Kencana*.
- [9] Santrock, J. W. (2002). *Life span development: Perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga, 31.
- [10] Swasty, W., & Adriyanto, A. R. (2017). Does Color Matter on Web User Interface Design. *CommIT (Communication and Information Technology) Journal*, 11(1), 17-24.
- [11] Smith, M., Robinson, L., & Segal, J. 2019. *Depression Symptoms and Warning Sign*. Diakses pada <https://www.helpguide.org/articles/depression/depression-symptoms-and-warning-signs.htm> (18 Maret 2020, 19:48 WIB)
- [12] Lestari, K. (2020). Diakses pada <https://www.sehatq.com/artikel/mengenal-tanda-tanda-depresi-pada-remaja> (27 Februari 2020, 17:17 WIB)
- [13] Handayani, P.,F. Diakses pada <https://id.theasianparent.com/catering-mpasi-bandung> (13 Februari 2020, 13:21 WIB)
- [14] Jatnika, Y. (2011). Diakses pada <https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/index.php?r=tpost/xview&id=4586> (16 Februari 2020, 19:27 WIB)

