

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada awal tahun 2020, warga dunia dikejutkan oleh sebuah virus bernama Coronavirus. Virus ini pertama kali merebak di Wuhan, China pada akhir tahun 2019. Menurut situs resmi *World Health Organization (WHO)*, Coronavirus adalah suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Beberapa jenis coronavirus diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*. Coronavirus jenis baru yang ditemukan menyebabkan penyakit COVID-19. COVID-19 ini menjadi sebuah pandemi yang telah merebak di seluruh dunia.

Indonesia menjadi salah satu negara yang terdampak COVID-19. Kasus pertama ditemukannya positif COVID-19 di Indonesia terjadi pada bulan Maret 2020. Menurut situs Kementerian dan Kesehatan Republik Indonesia, sampai tanggal 15 September 2020 sudah lebih dari 225.000 orang yang positif COVID-19. Jumlah orang yang positif COVID-19 masih terus bertambah setiap harinya.

Merebaknya wabah COVID-19 ini mengharuskan orang-orang untuk tetap berada dirumah demi mengurangi pencegahan penularan COVID-19 lebih banyak lagi. Sampai saat ini masih banyak perkantoran dan sekolah yang tutup dan mengganti metodenya dengan bekerja dari rumah (*work from home*) dan belajar dari rumah. Selain itu penerapan *social distancing* juga dilakukan untuk yang masih harus bekerja diluar agar penyebaran COVID-19 tidak semakin bertambah.

Pada mulanya banyak remaja yang merasa senang karena bisa berlibur dari kegiatan sekolah yang melelahkan, tetapi seiring berjalannya waktu karantina ini berpengaruh pada kesehatan mental mereka. Perubahan cara dan waktu belajar dari yang awalnya belajar di sekolah dengan jangka waktu yang telah ditentukan, kini menjadi tidak beraturan. Selain itu, remaja yang biasanya menghabiskan waktunya dengan teman-teman sebaya, kini mereka tidak bisa melakukannya karena harus melakukan *social distancing*. Kecemasan tentang kapan pandemi ini akan berakhir pun mempengaruhi mental mereka. Belum lagi tekanan dari tugas-

tugas sekolah yang semakin banyak saat belajar dari rumah, komunikasi dengan orang tua yang memburuk, kegiatan organisasi yang juga harus disesuaikan selama masa pandemi mengakibatkan terganggunya kesehatan mental mereka, salah satunya gangguan kecemasan atau yang lebih dikenal dengan *Anxiety Disorder*.

Sarlito Wirawan Sarwono (2012 : 251) menjelaskan kecemasan (*anxiety*) merupakan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya. Definisi tentang kecemasan juga dipaparkan oleh Jeffrey S. Nevid, dkk (2005 : 163) “kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi”.

Menurut data dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), kasus tentang penderita gangguan kecemasan selama masa pandemi COVID-19 di Indonesia mencapai 63%. Propinsi dengan jumlah penderita gangguan kecemasan adalah Jawa Barat dengan persentase 23,4% dan 76,1% penderita gangguan kecemasan adalah perempuan.

Saat ini fokus kebanyakan orang adalah pada orang-orang yang positif virus COVID-19. Padahal akibat dari karantina ini membuat sebagian orang dan salah satunya remaja menjadi lebih murung, sedih, munculnya rasa kecewa, cemas, kurang semangat dalam menjalani hari, dan masih banyak lagi gangguan mental lainnya. Gangguan mental ini terutama gangguan kecemasan akan berdampak semakin buruk jika tidak dicegah dan diberikan penanganan. Maka dari itulah media tentang pencegahan dan penanganan gangguan kecemasan remaja pada masa karantina COVID-19 ini dirancang.

Media ini dirancang dengan tujuan agar para remaja dapat mencegah dan menangani gangguan kecemasan yang dapat menyerang mereka selama masa karantina COVID-19. Media ini akan dirancang semenarik mungkin dan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh remaja sehingga remaja bisa sedikit terhibur saat mengakses media ini selama berada dirumah. Dengan adanya media ini diharapkan dapat membuat remaja lebih memahami bagaimana cara untuk mencegah dan menangani gangguan kecemasan selama masa karantina COVID-19. Selain itu diharapkan dapat mengembalikan energi positif para remaja meskipun tetap berada dirumah.

1.2 Permasalahan

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental terutama tentang gangguan kecemasan (*Anxiety Disorder*) yang dapat mereka alami selama masa karantina COVID-19
2. Kurangnya media informasi tentang gangguan kecemasan (*Anxiety Disorder*) yang dikemas dengan menarik dan mudah dipahami

1.2.2 Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan berupa pertanyaan sebagai berikut :

1. Bagaimana cara agar remaja dapat mengetahui dan menyadari akan gangguan kecemasan (*Anxiety Disorder*) yang dapat menyerang mereka selama masa karantina COVID-19?
2. Bagaimana cara agar merancang media informasi tentang gangguan kecemasan (*Anxiety Disorder*) yang menarik dan mudah dipahami?

1.2.3 Batasan Masalah

Penelitian ini diperlukan batasan masalah agar lebih terfokus, oleh karena itu penulis membatasi masalah menggunakan 5W+1H sebagai berikut:

1. Apa

Perancangan media informasi mengenai gangguan kecemasan (*Anxiety Disorder*) yang dapat menyerang remaja selama masa karantina COVID-19

2. Dimana

Pengaruh terbesar dari gangguan kecemasan remaja selama masa karantina COVID-19 adalah lingkungan tempat remaja tersebut tinggal sehingga penulis memilih kota besar untuk penelitian ini yaitu di kota Bandung dan melaksanakan observasi melalui *social media*. Perancangan media ini diharapkan dapat membuat remaja memahami

bagaimana pencegahan dan penanganan gangguan kecemasan yang mereka alami selama masa karantina COVID-19.

3. Siapa

Segmen dari perancangan media edukasi ini adalah remaja karena remaja adalah salah satu yang paling terdampak pada kesehatan mentalnya selama masa karantina COVID-19. Selain itu, segmen yang diambil adalah usia 15-18 tahun dan kalangan menengah keatas.

4. Kapan

Pengumpulan data akan dilakukan sejak bulan September-Oktober 2020 sedangkan untuk perancangan media informasi akan dilakukan mulai September-Desember 2020

5. Mengapa

Perancangan media informasi ini diharap dapat menumbuhkan kesadaran dan menambah pengetahuan remaja tentang gangguan kecemasan (*Anxiety Disorder*) yang dapat menyerang mereka selama masa karantina COVID-19

6. Bagaimana

Merancang sebuah media informasi yang dikemas secara menarik dan mudah dipahami mengenai gangguan kecemasan (*Anxiety Disorder*).

1.3 Tujuan Perancangan

1. Remaja dapat memahami dan menyadari tentang gangguan kecemasan (*Anxiety Disorder*) yang dapat mereka alami selama masa karantina COVID-19.
2. Memberikan sebuah media yang dapat memberikan informasi tentang gangguan kecemasan (*Anxiety Disorder*) yang dikemas secara menarik dan mudah dipahami oleh remaja

1.4 Metode Penelitian

1. Sumber Data Primer

- Observasi atau pengamatan langsung terhadap objek yang diteliti dalam situasi yang sebenarnya.

- Wawancara dilakukan secara *online* dengan Farida Eka Putri, M.Psi.yang merupakan Psikolog Klinis Dewasa yang berada dibawah naungan Ibunda.id. Wawancara dilakukan pada 13 November 2020.
- Kuisisioner disebar kepada remaja untuk mengetahui apakah mereka mengetahui tentang gangguan kecemasan dan untuk mengetahui apa yang membuat mereka merasa cemas dan stress selama masa karantina COVID-19.

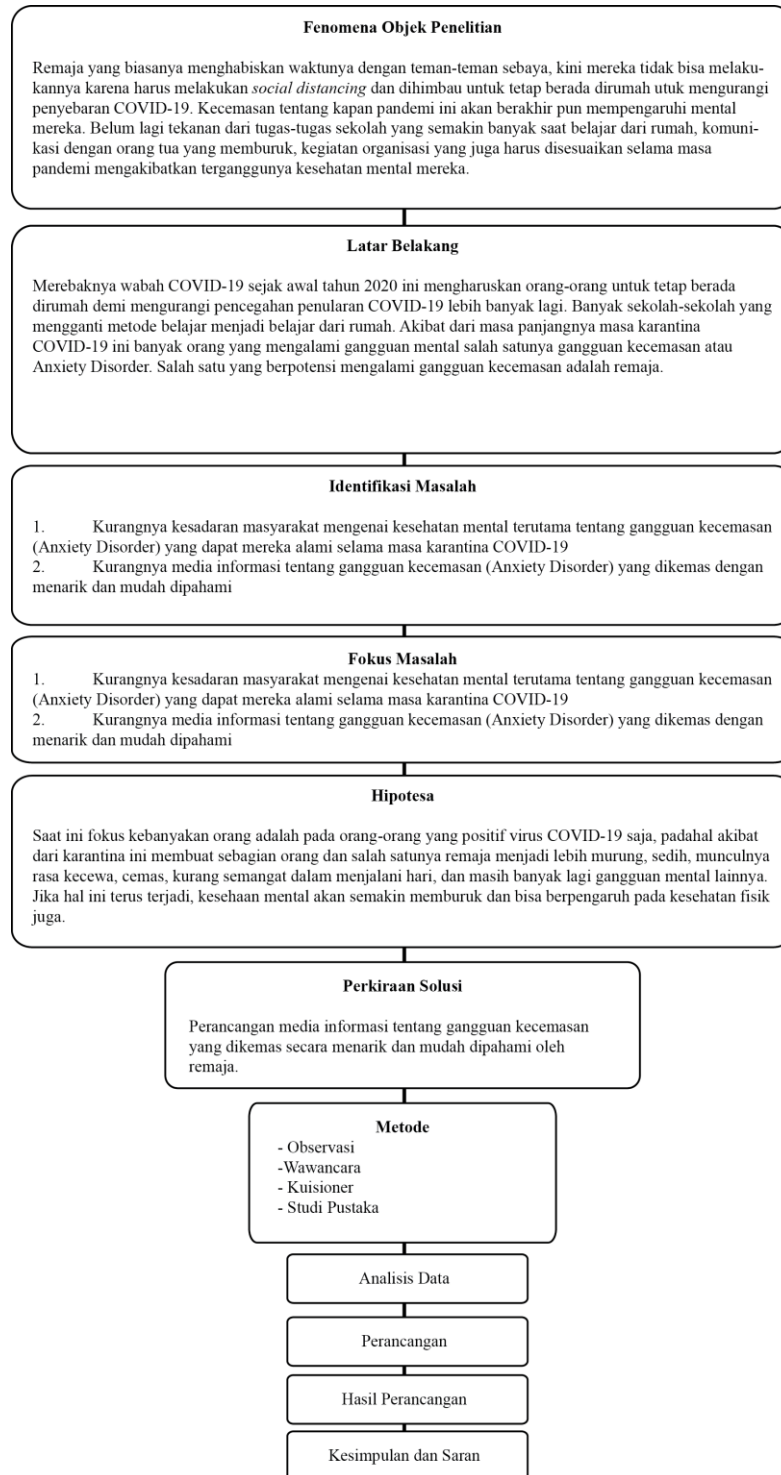
2. Sumber Data Sekunder

Sumber data atau informasi lain didapatkan dari studi pustaka, baik *textbook*, jurnal, maupun internet untuk mendapatkan panduan untuk perancangan media edukasi ini.

1.5 Metode Analisis Data

Dalam proses perancangan ini penulis menggunakan analisis SWOT. Menurut Richard L. Daft yang dikutip oleh Zuhrotun Nisak pada Jurnal berjudul “Analisis Swot Untuk Menentukan Strategi Kompetitif”, analisis SWOT adalah upaya untuk mengenali kekuatan, kelemahan, peluang, dan juga ancaman yang dapat diperoleh dari banyak sumber.

1.6 Kerangka Perancangan



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

(sumber : Dokumentasi Pribadi)

1.7 Pembabakan

1. Bab I Pendahuluan

Berisi tentang latar belakang masalah, menjelaskan gambaran umum tentang masalah yang diangkat dari fenomena yang terjadi di masyarakat, dan fokus permasalahan, rumusan masalah, batasan masalah, serta tujuan perancangan. Pada bab ini juga dijelaskan metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dan bagaimana kerangka perancangan yang digunakan untuk proses penelitian.

2. Bab II Dasar Pemikiran

Menjelaskan tentang teori-teori yang digunakan sebagai panduan untuk perancangan, seperti pengertian media, gangguan kecemasan, dan sebagainya.

3. BAB III Data dan Analisis Masalah

Data yang telah didapatkan dari hasil observasi, wawancara dan kuesioner akan diuraikan. Narasumber yang diwawancarai oleh penulis adalah Farida Eka Putri, M.Psi.yang merupakan Psikolog Klinis Dewasa yang berada dibawah naungan Ibunda.id. Wawancara dilakukan melalui *Google Hangout* pada 13 November 2020 pukul 8:00 WIB.

4. Bab IV Konsep dan Hasil Perancangan

Konsep perancangan dan hasil perancangan mulai dari sketsa sampai dengan penerapan pada media akan dijabarkan pada bab ini.

5. Bab V Penutup

Kesimpulan dari yang didapat dari data yang telah dijabarkan berikut dengan saran.