

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menjalani keseharian sesuai *plan* yang sudah direncanakan adalah hal yang selalu diinginkan bagi setiap individu. Dengan menyusun rencana dalam keseharian, kita menjadi paham akan hal-hal yang harus dilakukan untuk mengisi hari yang sedang kita jalani. Namun, tidak semua rencana yang sudah kita susun akan selalu berhasil dilakukan pada hari itu. Pada suatu keadaan, kita akan berhadapan dengan hal yang berada diluar rencana dan merasa kaget serta bingung bagaimana cara mengatasi hal tersebut. Ketika hal ini terjadi, tiba-tiba kita merasa gelisah, takut akan hal yang terjadi secara tiba-tiba ini tidak akan terselesaikan dalam hari itu juga. Pikiran kita juga akan menjadi kemana-mana dan dibayangi oleh berbagai macam skenario terburuk yang bisa saja terjadi pada saat itu juga. Kondisi ini dapat dikatakan sebagai *panic attack*.

Panic attack atau yang dapat diartikan sebagai serangan panik adalah sebuah gelombang ketakutan dan kecemasan yang menyerang secara tiba-tiba tanpa peringatan, dalam kondisi apapun.¹ Serangan panik terjadi secara tidak terduga, bahkan ketika setelah bangun dari tidur seseorang bisa terkena serangan panik. Pada umumnya terjadi setelah menginjak usia 20 tahun pada wanita, namun serangan panik juga dapat terjadi pada anak-anak. Serangan panik biasanya terjadi selama 10 menit atau kurang hingga serangan tersebut mereda. Orang yang pernah terkena serangan panik berulang sering merasa khawatir akan mengalami serangan lain ketika sedang beraktivitas, hal ini kemudian mengubah gaya hidup mereka sehari-hari demi menghindari kembalinya serangan panik yang akan menyerang mereka.²

¹ Ajeng Quamila, Menolong Orang yang Mengalami Serangan Panik (Panic Attack), diakses dari <https://hellosehat.com/mental/gangguan-kecemasan/pertolongan-pertama-pada-serangan-panik/#gref>, pada 24 Maret 2021.

² Tips Kesehatan, Apa itu Serangan Panik, diakses dari <https://aido.id/health-articles/apa-itu-serangan-panik/detail>, pada 24 Maret 2021.

Seringkali kita berpikir bahwa serangan panik hanya akan datang sekali seumur hidup ketika kita bertemu dengan pemicu hal yang membuat kita panik. Namun, bila serangan panik terjadi secara berkala dengan jangka waktu yang tidak sebentar, maka kondisi ini menjadi suatu hal yang serius dan kondisi ini dapat menyebabkan kita terkena gangguan panik.³

Pada umumnya, orang yang terkena serangan gejala panik akan kesulitan untuk berpikir hal atau aktivitas apa yang dapat mengurangi rasa panik yang tiba-tiba menyerangnya pada saat itu. Kebanyakan dari orang yang terkena serangan panik akan berpikiran untuk langsung berkonsultasi dengan psikiater ataupun dengan dokter spesialis umum, karena mereka merasakan tanda-tanda serangan panik yang mungkin gejalanya hampir mirip dengan penyakit-penyakit yang pernah dialami sebelumnya. Namun, tidak semua orang akan berpikiran langsung untuk berkonsultasi pada psikiater ataupun dokter spesialis umum, karena beberapa orang akan berpikiran untuk berkonsultasi saja harus mengeluarkan sejumlah uang yang dapat dikatakan tidak sedikit dan bisa digunakan untuk membeli keperluan lain. Apalagi kalau setelah konsultasi, mereka tidak mendapatkan resep obat maupun hasil yang diinginkan, mereka akan merasa sia-sia untuk mengeluarkan sejumlah uang hanya untuk berkonsultasi saja.

Pada era teknologi masa kini, penggunaan teknologi sudah sangat tidak asing lagi bagi orang-orang yang berada di sekitar mereka. Hadirnya teknologi pada masa kini membantu mereka dalam mengerjakan tugas keseharian dengan mudah dan praktis, tanpa perlu menguras energi untuk pergi kesana kemari mencari kebutuhan yang diperlukan dalam tugas tersebut. Mereka pun juga mempelajari cara menggunakan fitur-fitur yang terdapat pada perangkat teknologi mereka, agar lebih lihai dalam menghadapi masalah yang akan terjadi, bilamana suatu saat fitur tersebut tidak berjalan seperti biasanya. Salah satu fitur yang sudah tidak asing untuk digunakan dalam perangkat teknologi adalah fitur aplikasi.

³ Tjin Willy, Serangan Panik, diakses dari <https://www.alodokter.com/serangan-panik>, pada 24 Maret 2021.

Aplikasi merupakan sebuah program lunak yang dirancang untuk mengerjakan tugas tertentu.⁴ Dengan adanya aplikasi, dapat membantu kita dalam menyampaikan suatu informasi kepada khalayak dengan mudah dan sesuai dengan keinginan kita dalam menyampaikan data tersebut. Aplikasi juga lebih diminati untuk menemukan suatu informasi dibandingkan membaca sebuah buku yang masih berbentuk fisik dari hasil media cetak. Hubungannya aplikasi pada permasalahan ini adalah sebagai panduan untuk mengetahui informasi-informasi yang dibutuhkan dalam menghadapi serangan panik serta cara mengatasi bilamana serangan panik ini menyerang kembali pada masa yang akan datang.

Jenis aplikasi yang akan digunakan adalah aplikasi dengan menggunakan metode *mindfulness*. *Mindfulness* adalah suatu kegiatan yang membuat kita fokus terhadap situasi yang sedang terjadi dan menerimanya tanpa rasa menghakimi. Melakukan kegiatan *mindfulness* selama beberapa menit efektif untuk mengurangi stress dan meningkatkan kebahagiaan. Selain itu, melakukan kegiatan *mindfulness* juga dapat merawat dan meningkatkan kesehatan mental kita.⁵ Kegiatan *mindfulness* ini juga dapat kita terapkan pada saat terkena serangan panik, karena membantu kita untuk berfikir hal-hal positif yang dapat membantu mengurangi gejala serangan panik sehingga kita merasa lebih baik setelahnya. Perancangan aplikasi dengan metode *mindfulness* ini diharapkan juga dapat membantu seseorang untuk mengatasi serangan panik yang menyerang secara tiba-tiba dan mengetahui hal apa saja yang terjadi ketika kita terkena serangan panik, agar serangan panik ini tidak menjadi suatu hal yang serius dan menjadi suatu kondisi yang dikenal dengan gangguan panik.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka identifikasi masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pemahaman mengenai serangan panik

⁴ Kamus. 2016. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online. Diakses melalui <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Aplikasi>, pada 29 Maret 2021.

⁵ Fadhi Rizal Makarim, Jaga Kesehatan Mental dengan Mindfulness, diakses dari <https://www.halodoc.com/artikel/jaga-kesehatan-mental-dengan-mindfulness>, pada 29 Maret 2021.

2. Kurangnya pengetahuan mengatasi serangan panik yang sedang berlangsung
3. Kurang adanya media interaktif yang bisa membantu seseorang dalam mengatasi serangan panik

1.3 Rumusan Masalah

Sesuai dengan identifikasi masalah di atas, dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah yang dapat di tarik adalah sebagai berikut:

Bagaimana merancang aplikasi mindfulness untuk menghadapi serangan panik dalam kehidupan sehari-hari?

1.4 Ruang Lingkup

Ruang lingkup sebagai batasan masalah untuk perancangan ini adalah untuk laki-laki dan perempuan yang berusia 15-22 tahun, dikarenakan rentang usia tersebut merupakan rentang usia produktif yang masih rentan terkena serangan panik.

1.5 Tujuan Perancangan

Tujuan perancangan dari tugas akhir ini adalah:

1. Memberikan informasi mengenai serangan panik
2. Memberikan informasi terkait gejala-gejala yang termasuk kategori serangan panik serta cara mengatasinya
3. Merancang media informasi interaktif untuk mengatasi *panic attack* yang sedang berlangsung

1.6 Pengumpulan dan Analisis Data

Dalam perancangan ini, metode-metode yang akan digunakan untuk memperoleh data yang diperlukan adalah sebagai berikut:

1.6.1 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan penerapan peneliti dalam memproses data yang telah dikumpulkan secara sistematis dengan cara dan

teknik ilmiah tertentu yang digunakan untuk keperluan analisis.⁶ Metode pengumpulan data yang digunakan dalam perancangan ini adalah Metode Kualitatif. Metode Kualitatif merupakan metode dengan pengumpulan data berdasarkan hasil observasi, *focus group discussion* (FGD), wawancara mendalam, dan studi kasus. Metode kualitatif yang akan digunakan dalam perancangan ini dengan cara wawancara dan studi pustaka.

a.) Metode Wawancara

Wawancara merupakan salah satu instrumen dari penelitian dengan cara mengumpulkan konsep, pemikiran, pengalaman pribadi, pendirian atau pandangan secara lisan dari individu yang berperan sebagai narasumber, dengan cara bercakap-cakap dan berhadapan muka secara langsung dengan narasumber (Koentjaraningrat 1980: 165). Metode wawancara yaitu mewawancarai seseorang yang pernah mengalami serangan panik.

b.) Metode Studi Pustaka

Studi kepustakaan yaitu mengumpulkan data yang digunakan untuk memecahkan masalah dengan cara menelaah buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan dan laporan-laporan yang berhubungan dengan masalah (Nazir, 1998). Metode Studi Pustaka yang akan digunakan yaitu mempelajari tentang bagaimana mengatasi serangan panik yang muncul serta gejala apa yang terjadi ketika seseorang mengalami serangan panik melalui jurnal serta buku-buku yang terkait.

1.6.2 Metode Analisis Data

Metode Analisis Data adalah mendeskripsikan analisis data sebagai suatu proses yang terperinci untuk menemukan tema dan ide pada suatu hipotesis (Taylor, 1975:79). Dalam perancangan ini, Metode Analisis Data yang digunakan adalah Matriks dan Analisa Deskriptif Kualitatif.

⁶ Sidiq Harim, Metode Pengumpulan Data: Kuantitatif & Kualitatif, diakses dari <https://sosiologis.com/metode-pengumpulan-data>, pada 28 Maret 2021.

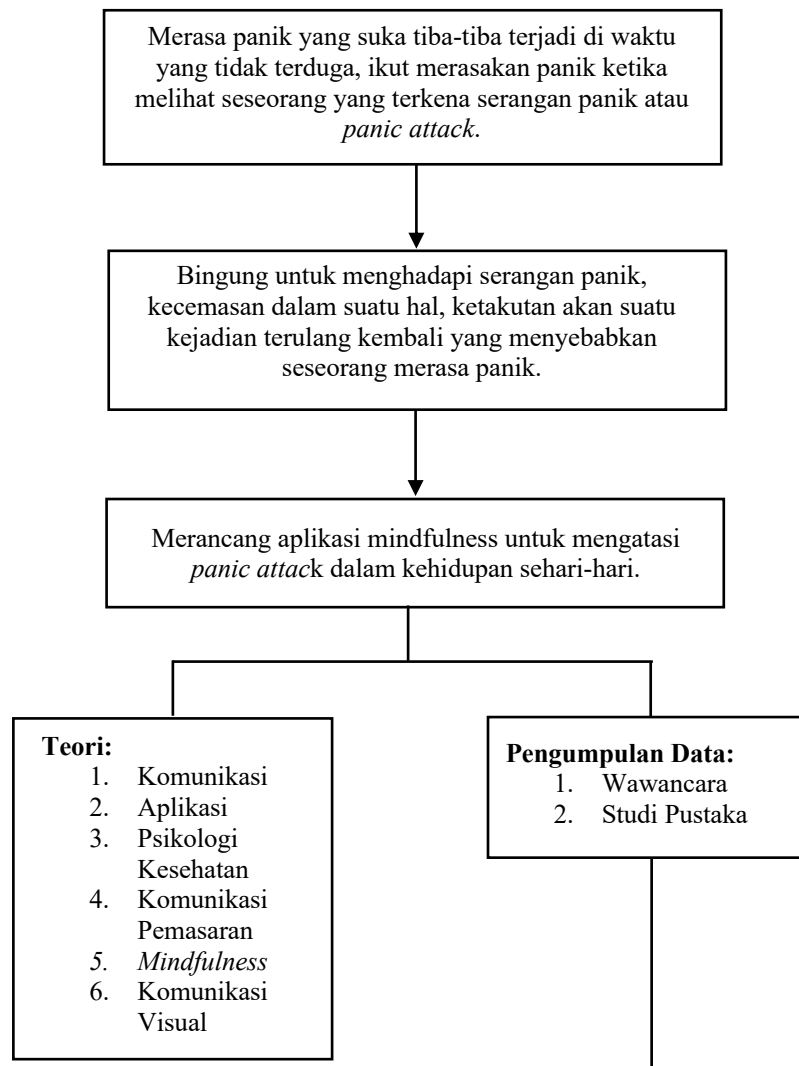
a.) Matriks

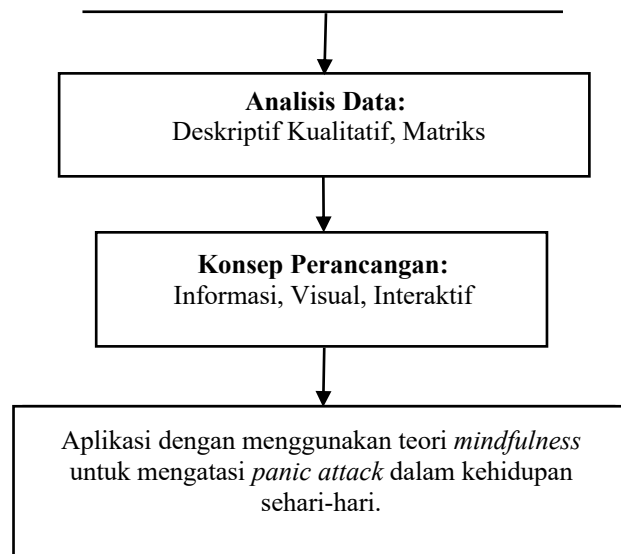
Matriks adalah sekumpulan data yang digunakan untuk menarik kesimpulan berupa kolom dan baris yang menampilkan beberapa informasi yang berbeda (Soewardikoen, 2019). Data yang akan ditampilkan dalam penelitian ini adalah perbandingan tampilan aplikasi sebagai acuan dalam perancangan aplikasi *mindfulness*.

b.) Deskriptif Kualitatif

Deskriptif Kualitatif yaitu metode analisis yang berlandaskan pada filsafat post positivisme yang digunakan peneliti untuk meneliti kondisi objek alamiah (Sugiyono, 2009). Analisis deskriptif kualitatif yaitu menganalisis hasil dari wawancara narasumber tanpa adanya rekayasa dari penulis untuk mencari jawaban atas permasalahan yang diangkat dalam perancangan ini.

1.7 Kerangka Perancangan





1.8 Pembabakan

BAB I menjelaskan fenomena serta latar belakang dari serangan panik, permasalahan mengenai serangan panik beserta tujuan, ruang lingkup penelitian, cara mengumpulkan data dan metode yang digunakan, serta kerangka perancangan.

BAB II menjelaskan teori yang relevan dengan penelitian seperti teori komunikasi, teori psikologi kesehatan, teori komunikasi pemasaran, teori komunikasi visual dan teori *mindfulness*.

BAB III merupakan sajian data yang menjabarkan analisis data berdasarkan hasil wawancara dan studi pustaka yang akan digunakan untuk perancangan aplikasi *mindfulness* mengatasi serangan panik dalam kehidupan sehari-hari.

BAB IV menampilkan hasil perancangan karya berupa visualisasi dari aplikasi yang akan digunakan sebagai media dalam mengatasi serangan panik.

BAB V sebagai penutup berisi kesimpulan dan saran pada waktu sidang.