

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Setiap orang pasti pernah bahkan selalu dihadapkan dengan berbagai jenis situasi atau kejadian yang dapat menimbulkan rasa cemas itu sendiri. Misalkan, ketika sedang menghadapi ujian matematika yang dianggap ‘mematikan’, merasa cemas ketika berhadapan jarum suntik setiap ada tes golongan darah di Sekolah, mengejar *deadline* kerjaan yang menantang namun menyakitkan, atau bahkan merasa takut ketika hendak pulang tetapi tersasar ke suatu tempat yang terpencil dan asing di malam hari. Rasa cemas adalah sebuah respon yang memang sangat wajar terjadi, dan siapapun bisa mengalami hal tersebut, mengeluarkan sebuah respon yang membuat kita untuk lebih hati-hati, berjaga-jaga, atau berwaspada terhadap lingkungan sekitar. Namun, jika diantara kita ada yang mengalami rasa cemas yang berlebihan, bahkan cemas dan takut terhadap sesuatu hal yang belum pernah terjadi persis dihadapan kita atau terlihat sepele ancamannya, maka kemungkinan kita mengalami gangguan kecemasan atau *anxiety disorder*. Tentu saja, hal tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental dan dapat menghambat kinerja seseorang secara normal dan mengganggu produktivitasnya sehari-hari.

Dilansir dari situs news.unair.ac.id¹, *World Health Organization* (WHO) mengatakan jika kesehatan mental adalah sebuah keadaan sehat atau sejahtera untuk setiap individu, dimana mereka memiliki hak dalam melahirkan potensi diri masing-masing, mengatasi tekanan hidup secara normal, berperan secara produktif dan bermanfaat, serta dapat berkontribusi kepada lingkungan sekitarnya. Dalam arti lain, bahwa setiap orang berhak atau layak untuk hidup sehat secara mental, jasmani, serta rohani, sehingga mereka dapat menyesuaikan dirinya sendiri maupun kepada orang lain sehingga dapat berkembang lebih baik kedepannya.

¹ Aula, Achmad Chasina. 2019. Paradigma Kesehatan Mental. <http://news.unair.ac.id/2019/10/10/paradigma-kesehatan-mental/#:~:text=Menurut%20WHO%2C%20kesehatan%20mental%20merupakan,serta%20berperan%20serta%20di%20komunitasnya> (Diakses tanggal 02 Maret 2021).

Gangguan Kecemasan atau dalam bahasa Inggrisnya yaitu *anxiety disorder* merupakan sebuah gangguan yang umumnya terjadi pada mental, emosi, dan perilaku seseorang (Kessler dan Wang, 2008). Gangguan kecemasan umumnya ditandai dengan munculnya rasa cemas yang berlebih terhadap hal-hal yang belum tentu realistis atau lebih tepatnya hal-hal yang belum terjadi di depan mata (Soodan dan Arya, 2015). Faktor yang menyebabkan terjadinya gangguan kecemasan pun beragam, mulai dari faktor genetik atau keluarga, kejadian yang dapat membuat seseorang merasa tegang, rasa khawatir yang berlebihan, sikap yang overprotektif, khawatir akan tak kunjung menikah atau tidak mendapatkan pekerjaan atau dengan kata lain dari faktor ekonomi dan sosial, hingga kesehatan fisik dan mental yang memburuk (Meng dan Arcy, 2012). Berdasarkan hasil dari sebuah Studi Epidemiologi yang pernah dilakukan, dapat memberikan bukti bahwa gangguan kecemasan dapat berfrekuensi tinggi di sebuah populasi umum yang ada di seluruh dunia (Soodan dan Arya, 2015).

Adapun juga Studi dari *Global Burden of Disease* (GBD) yang memperkirakan bahwa gangguan kecemasan ikut berperan juga terhadap sekitar 26,8 juta penyebab kecacatan per tahun pada tahun 2010 (Whiteford, et al., 2013). Adapun sebuah survei mengatakan bahwa tingkat kelaziman seumur hidup untuk orang dewasa berusia 18 hingga 64,3 tahun terjadi dikisaran sekitar 6,6%, sedangkan di usia remaja sekitar 7,7% (Bandelow dan Michaelis, 2015). Namun, dalam masa pandemi sekarang, di Indonesia, gangguan kesehatan mental pun justru sedang mengalami kenaikan. Dikutip dari sebuah artikel dari situs *femina.co.id*², berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2018, tingkat kelaziman gangguan mental emosional penduduk yang berusia diatas 15 tahun naik menjadi 9,8% dibandingkan dengan data tahun 2013 yang lalu. Hal ini dapat membuktikan bahwa rata-rata dewasa muda di era sekarang banyak diantaranya yang mengalami gangguan kecemasan. Dikutip dari sebuah artikel yang sama

² Sabrina, Prima. 2020. Kecemasan Melanda Masyarakat, Layanan Konsultasi Psikologi Online Bermunculan. <https://www.femina.co.id/health-diet/kecemasan-melanda-masyarakat-layanan-konsultasi-psikologis-online-bermunculan> (Diakses tanggal 1 Maret 2021).

dari situs *femina.co.id*³, menurut Ratih Ibrahim, yang merupakan seorang psikolog di Indonesia, mengatakan bahwa saat ini kebanyakan orang merasakan serangan panik, gangguan kecemasan, rasa sedih yang mendalam, hingga depresi. Walaupun sekarang ini, banyak orang yang sudah mulai menyesuaikan diri dengan keadaan sekarang, tetapi rasa cemas itu masih tetap ada.

Ketika merasakan rasa cemas yang berlebihan, memang sudah seharusnya kita pergi merujuk kepada orang yang memang sudah berkompeten di bidangnya yaitu berkonsultasi kepada Psikolog atau Psikiater. Namun, tidak dapat disangkal lagi, bahwa di era modern kini, ada beberapa alternatif untuk mengatasi permasalahan tersebut, mulai dari berkonsultasi secara jarak jauh lewat daring hingga adanya pembuatan media informasi dalam bentuk visual yang dapat dijadikan sebagai media perantara kepada para pembacanya, contohnya seperti buku. Sayangnya, tidak semua orang bisa sempat datang dan melakukan konsultasi berlanjut tersebut. Mulai dari adanya kesibukan dalam berkegiatan, terhalang oleh biaya, takut untuk bertemu dan berbicara dengan orang baru, takut akan dicap sebagai orang gila oleh orang-orang sekitar, bahkan jika itu lewat daring pun, untuk beberapa orang masih terkendala dengan keterbatasan seperti kurangnya perangkat yang dibutuhkan.

Banyak sekali ragam cara dalam menangani atau meredakan perasaan cemas yang berlebih. Dikutip dari situs *alodokter.com*⁴, salah satu caranya yaitu dengan mencoba bertukar pikiran atau curhat dengan teman yang sekiranya dapat mengerti tentang hal yang dicemaskan tersebut. Oleh karenanya, Penulis ingin membuat sebuah media visual yang berisikan tentang curahan atau luapan perasaan cemas yang umumnya dirasakan oleh orang-orang dan yang penulis rasakan juga, serta bertukar pikiran tentang pandangan dalam menghadapi rasa cemas yang berlebihan tersebut. Tujuan dari perancangan media visual tersebut yaitu untuk mempermudah para dewasa muda dalam memahami lebih jauh tentang gangguan kecemasan, sebagai media dalam membantu mereka untuk

³ Sabrina, Prima. 2020. Kecemasan Melanda Masyarakat, Layanan Konsultasi Psikologi Online Bermunculan. <https://www.femina.co.id/health-diet/kecemasan-melanda-masyarakat-layanan-konsultasi-psikologis-online-bermunculan> (Diakses tanggal 1 Maret 2021).

⁴ Alodokter.com. 2020. Mengetahui Anxiety yang mengganggu dan Berbagai Jenisnya. <https://www.alodokter.com/mengetahui-anxiety-yang-mengganggu-dan-berbagai-jenisnya> (Diakses tanggal 01 Maret 2021).

mencurahkan segala bentuk rasa cemas yang mereka rasakan, serta dapat menjadi sebuah media terapi untuk meredakan atau meredam berbagai bentuk rasa cemas yang dialami.

Rencana perancangan media visual yang akan dibuat yaitu berupa zine, yaitu sebuah media alternatif bersifat independen, non-komersil, serta mengusung konsep *do it yourself*. Selain biaya produksi yang cukup murah, zine pun kini banyak digandrungi oleh anak muda di era sekarang, mulai dari cara penyampaian bahasanya yang terbilang unik dan mudah dipahami, tidak membutuhkan halaman yang banyak, hanya memuat fokus bahasan topik atau isu yang diangkat saja, dan pilihan bahasan topiknya pun tidak terbatas. Walaupun masih terbilang umum bahasannya, namun stigma orang-orang tentang berbagai macam bentuk atau jenis *mental health*, termasuk gangguan kecemasan, selalu dikaitkan dengan hal yang negatif atau buruk, misalkan seperti bentuk kurangnya iman kepada Tuhan, ‘terlalu berdekatan dengan setan’, dan lain sebagainya, membuat Penulis berpikir untuk membuat zine sebagai media untuk meningkatkan *awareness* tentang gangguan kecemasan serta mengurangi berbagai bentuk stigma negatif yang ada di sekitar.

Konten yang disajikan berupa pengenalan serta seluk-beluk tentang gangguan kecemasan hingga tips-tips dalam menenangkan rasa cemas, berbagai curahan yang dirasakan ketika mengalami rasa cemas yang berlebihan, kutipan dari beberapa lirik lagu yang disertai dengan *QR Code Spotify Playlist* sebagai media pendukung yang dapat diputar untuk menenangkan rasa cemas yang dialami, hingga beberapa lembar khusus yang digunakan untuk menulis serta menggambar sebagai media untuk menenangkan rasa cemas yang berlebihan tersebut. Adapun media pendukung selain *QR Code Spotify Playlist* yang ditaruh di dalam beberapa lembar zine, ada juga media pendukung lainnya seperti poster serta infografis yang singkat mengenai topik tersebut. Diharapkan media visual yang dibuat tersebut dapat membantu banyak orang untuk mengetahui lebih jauh tentang gangguan kecemasan dari berbagai sudut pandang dan berdasarkan data yang ada di sekitar, serta dapat menjadi sebuah media untuk membantu meredakan atau meredam berbagai rasa cemas yang dialami atau dirasakan oleh para penderitanya.

1.2. Permasalahan

1.2.1. Identifikasi Masalah

Dalam uraian permasalahan di atas, terdapat identifikasi masalah, yaitu:

1. Kurangnya pemahaman tentang gangguan kecemasan itu sendiri kepada para penderitanya maupun khalayak umum, sehingga dapat juga menjadi media untuk membantu para penderitanya tenang dan rasa cemas berlebihnya mereda.
2. Kurangnya *awareness* tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, termasuk gangguan kecemasan.
3. Kurang optimalnya ketika berkonsultasi ke dokter ahlinya, seperti Psikolog, Psikiater, dsb. Sehingga dibutuhkan sebuah sarana/media alternatif dalam meredakan rasa cemas yang berlebihan.

1.2.2. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada laporan ini, yaitu bagaimana rancangan media visual yang baik dan efektif untuk para penderita gangguan kecemasan sebagai media atau sarana alternatif untuk menginformasikan dan membantu dewasa muda dalam menghadapi gangguan tersebut?

1.3. Ruang Lingkup

Untuk menghindari berbagai kesalahpahaman hingga mengantisipasi meluasnya masalah yang diteliti, maka penulis mempersingkat serta memusatkan masalah yang berkaitan dengan gangguan kecemasan yaitu seperti berikut:

1.3.1. Apa

Pemahaman tentang gangguan kecemasan atau *anxiety disorder*. Isinya mulai dari pengenalan tentang gangguan kecemasan, gejala yang timbul, jenis-jenisnya, hingga kepada cara meredam atau meredakan gangguan rasa cemas yang timbul.

1.3.2. Bagaimana

Perancangan media visual untuk para penderita gangguan kecemasan. Bisa berupa seperti *zine*, poster, atau infografis.

1.3.3. Siapa

Perancangan media visual ini utamanya ditargetkan untuk usia Dewasa Muda, sekitar umur 19-26 tahun⁵, yang memiliki gangguan kecemasan dengan tingkat yang ringan ke menengah. Sedangkan, target sekundernya yaitu orang awam yang ingin mencari tahu lebih dalam tentang topik seputar gangguan kecemasan.

1.3.4. Waktu

Pengumpulan data untuk penelitian ini dilakukan mulai dari pertengahan Maret hingga Juli 2021.

1.3.5. Tempat

Pengumpulan data dan perancangan dilakukan di Kota Cimahi dan sebagian Kota Bandung.

1.4. Tujuan Perancangan

1. Memberikan informasi kepada para penderitanya maupun kepada khalayak umum tentang gangguan kecemasan.
2. Meningkatkan *awareness* di kalangan masyarakat umum tentang gangguan kecemasan.
3. Memberikan solusi alternatif untuk membantu para penderita gangguan kecemasan dalam bentuk *zine* sebagai sarana terapi untuk meredakan kecemasan yang berlebih.

1.5. Metode Pengumpulan Data & Analisis

Metode yang akan digunakan pada desain media visual ini yaitu metode penelitian kualitatif, dimana penulis mengumpulkan berbagai data yang berasal dari hasil pengamatan di lapangan atau lingkungan sekitar, kemudian

⁵ Wirawan Sarwono, Sarlito. (2019: 84). Pengantar Psikologi Umum. Depok: Rajawali Pers.

menggunakan teori yang sudah ada sebagai pendukungnya. Penulis akan melakukan berbagai tahap, mulai dari observasi, wawancara dan studi pustaka.

1.5.1. Metode Pengumpulan Data

Dalam perancangan tugas akhir ini, metode pengumpulan data yang digunakan oleh penulis yaitu:

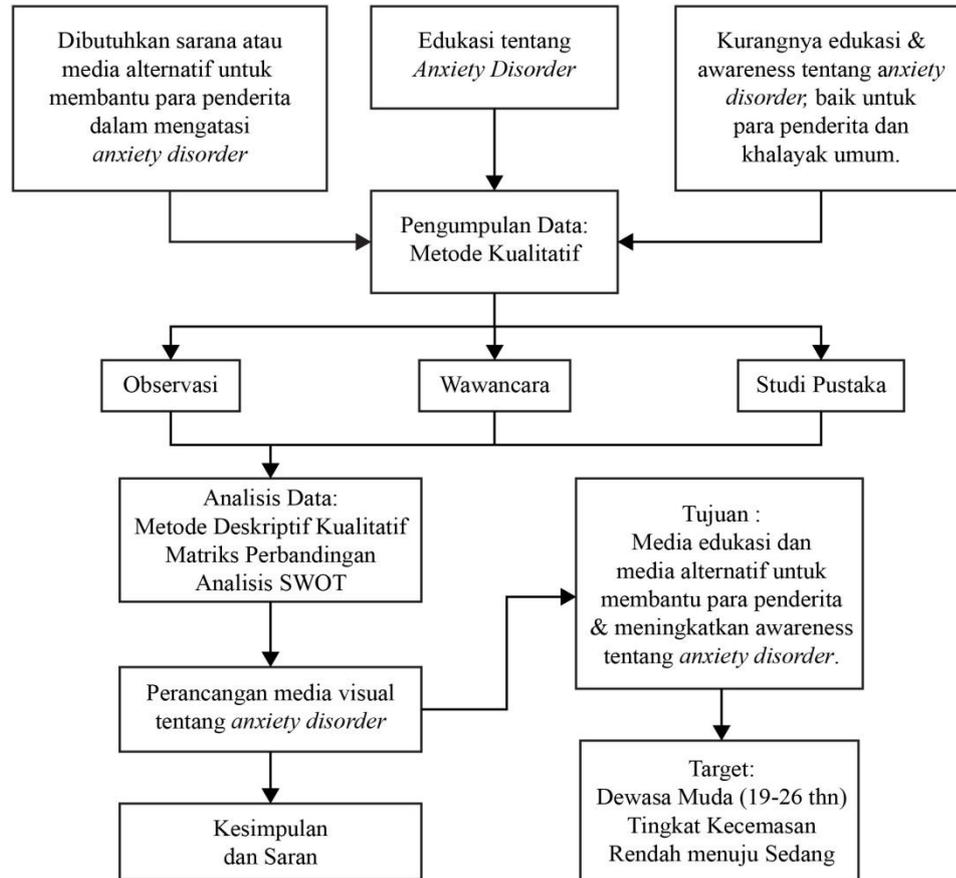
1. Observasi, dengan cara mengamati langsung terhadap obyek yang diteliti, mengamati berbagai pandangan orang tentang gangguan kecemasan.
2. Wawancara dengan narasumber, menggali lebih dalam tentang gangguan kecemasan dari pendapat para ahli, seperti Psikolog atau Psikiater. Serta melakukan wawancara dengan beberapa khalayak sasaran yang memiliki pengalaman terhadap gangguan kecemasan.
3. Studi Pustaka, dan berbagai macam referensi media daring yang sekiranya berhubungan dengan topik pembahasan tentang gangguan kecemasan.

1.5.2. Analisis Data

Dalam perancangan tugas akhir ini, metode analisis yang digunakan oleh penulis yaitu:

1. Metode analisis deskriptif kualitatif, dengan cara menganalisis satu kondisi atau situasi di lingkungan sekitar dari kumpulan data berasal data hasil wawancara, pengamatan, serta teori-teori yang sudah ada terkait dengan bahasan masalah yang diteliti.
2. Analisis Matriks Perbandingan, digunakan untuk mengetahui perbandingan antara kedua produk sejenis yang dijadikan sebagai acuan atau referensi dalam perancangan ini.
3. Analisis SWOT, dengan tujuan untuk mengetahui nilai positif dan negatif pada suatu produk yang dirancang.

1.6.Kerangka Penelitian



Gambar 1.1 : Kerangka Penelitian

Sumber: Armidha Chalied Multazam, 2021.

1.7.Pembabakan

BAB I PENDAHULUAN

Pendahuluan berisikan latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, metode pengumpulan data dan analisis, kerangka penelitian, dan pembabakan dalam penulisan laporan penelitian ini.

BAB II DASAR PEMIKIRAN

Berisikan dasar pemikiran, kumpulan teori yang didapat dan relevan, serta pengolahan teori sebagai acuan yang digunakan untuk proses perancangan.

BAB III URAIAN, ANALISIS DATA, DAN PERANCANGAN

Berisikan uraian serta analisis data hasil observasi, wawancara, studi pustaka, serta kuesioner secara terstruktur berdasarkan teori yang dibahas pada bab sebelumnya.

BAB IV KONSEP DAN HASIL RANCANGAN

Berisikan konsep perancangan, mulai dari konsep pesan, konsep kreatif, konsep media, konsep visual, proses perancangan, hingga kepada hasil perancangan dari sketsa hingga hasil penerapan visual pada media yang dibuat.

BAB V PENUTUP

Bab ini berisikan kritik, saran, dan penutup yang terdiri dari rangkuman di Bab IV untuk menjawab rumusan masalah dan tujuan perancangan.