

PERANCANGAN MEDIA VISUAL TENTANG GANGGUAN KECEMASAN DI KALANGAN DEWASA MUDA

VISUAL MEDIA DESIGNING ABOUT ANXIETY DISORDERS AMONG THE YOUNG ADULTS

Armidha Chalied Multazam¹, Syarip Hidayat², Idhar Resmadi³

^{1,2,3} Universitas Telkom, Bandung

armidhacm@telkomuniversity.ac.id¹, syarip@telkomuniversity.ac.id²,

idharresmadi@telkomuniversity.ac.id³

Abstrak

Semua orang pada umumnya pasti pernah merasakan rasa cemas ketika sedang berada dalam situasi tertentu, seperti ketika sedang menjalani ujian sekolah, takut ketika bertemu orang baru, dan sebagainya. Hal tersebut umum dan wajar adanya, tetapi apabila rasa cemas tersebut munculnya berlebihan, hal tersebut dapat mengganggu keseharian setiap orang. Ketika hal tersebut sudah mengganggu, sudah pasti kita berkonsultasi kepada ahlinya, yaitu Psikolog atau Psikiater. Namun, ada saja kendala yang terjadi ketika hendak berkonsultasi, seperti terkendala akan waktu yang cukup padat, biaya konsultasi yang cukup mahal, hingga takut di cap dengan stigma negatif oleh orang lain. Oleh karenanya, dibutuhkan sebuah solusi dengan tujuan untuk membantu setiap orang dalam mengatasi rasa cemasnya, memberikan informasi serta meningkatkan kesadaran kepada khalayak mengenai gangguan kecemasan. Untuk pengumpulan data, metode penelitian kualitatif akan diterapkan pada laporan ini, seperti melakukan observasi, studi pustaka dari berbagai sumber, dan melakukan wawancara dengan beberapa narasumber terpercaya. Setelah seluruh data terhimpun, data tersebut dianalisis dengan metode deskriptif kualitatif, analisis matriks perbandingan dan analisis SWOT. Sehingga ditemukan sebuah strategi media yang tepat yaitu membuat zine yang membahas seputar gangguan kecemasan, sehingga diharapkan dapat membantu para dewasa muda dalam mengatasi rasa cemasnya serta memberikan kesadaran akan gangguan kecemasan kepada khalayak.

Kata Kunci : Gangguan Kecemasan, Zine, Kesehatan Mental, Informasi, Dewasa Muda.

Abstract

Everyone in general must have felt anxiety when in certain situations, such as when undergoing school exams, fear when meeting new people, and so on. It is common and natural, but if the anxiety is excessive, it can interfere with everyone's daily life. When it has been disturbing, of course we consult experts, namely Psychologists or Psychiatrists. However, there are obstacles that occur when you want to consult, such as constrained by a fairly solid time, consultation costs that are quite expensive, to fear being stamped with negative stigma by others. Therefore, a solution is needed with the aim to help everyone overcome their anxiety, provide information and raise awareness to the public about anxiety disorders. For data collection, qualitative research methods will be applied to this report, such as conducting observations, literature studies from various sources, and conducting interviews with several trusted sources. After all the data is collected, the data is analyzed with qualitative descriptive methods, comparison matrix analysis and SWOT analysis. So found a proper media strategy that is to createazine that discusses anxiety disorders, so it is expected to help young adults in overcoming anxiety and providing awareness of anxiety disorders to the audience.

Keywords: Anxiety Disorders, Zines, Mental Health, Information, Young Adults.

1. Pendahuluan

Setiap orang pasti pernah bahkan selalu dihadapkan dengan berbagai jenis situasi atau kejadian yang dapat menimbulkan rasa cemas itu sendiri. Rasa cemas adalah sebuah respon yang memang sangat wajar terjadi pada siapapun, 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. Tentu saja, hal tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental dan dapat menghambat kinerja seseorang secara normal dan mengganggu produktivitasnya sehari-hari.

Gangguan Kecemasan merupakan sebuah gangguan yang umumnya terjadi pada mental, emosi, dan perilaku seseorang (Kessler dan Wang, 2008). Menurut Studi dari Global Burden of Disease (GBD) diperkirakan bahwa gangguan kecemasan ikut berperan juga terhadap sekitar 26,8 juta penyebab kecacatan per tahun pada tahun 2010 (Whiteford, et al., 2013). 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 & Michaelis, 2015). Namun, dalam masa pandemi sekarang, di Indonesia, gangguan kesehatan mental pun justru sedang mengalami kenaikan.

Dikutip dari Femina tahun 2020, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 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. Menurut Ratih Ibrahim dikutip dari Femina tahun 2020, yaitu 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.

Dikutip dari Alodokter, salah satu cara menangani atau meredakan perasaan cemas yang berlebih yaitu dengan mencoba bertukar pikiran atau curhat dengan teman yang sekiranya dapat mengerti tentang curahan 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.

Media visual yang digunakan adalah zine, karena dinilai cukup populer di kalangan anak muda dari dulu hingga kini. Selain itu, zine bersifat independen, komunitas, efektif, penyampaian informasi yang unik, mudah dipahami, dan hanya fokus memuat satu topik saja. 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 mencurahkan segala bentuk rasa cemas yang mereka rasakan, dapat menjadi sebuah media perantara untuk meredakan atau meredakan berbagai bentuk rasa cemas yang dialami, serta meningkatkan kesadaran terhadap masalah gangguan kecemasan di sekitar.

2. Metode Penelitian

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

Kemudian, setelah semua data terkumpul, data yang sudah didapatkan akan akan dianalisis dengan menggunakan metode analisis deskriptif kualitatif, dimana penulis 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. Kemudian, membuat analisis matriks perbandingan, yang digunakan untuk mengetahui perbandingan antara kedua produk sejenis yang dijadikan sebagai acuan atau referensi dalam perancangan ini. Terakhir, menggunakan analisis SWOT, dengan tujuan untuk mengetahui nilai positif dan negatif pada suatu produk yang dirancang.

3. Landasan Teori

3.1 Desain Komunikasi Visual

Secara etimologi, istilah desain diambil dari bahasa Italia, yaitu 'designo' yang artinya adalah 'gambar'. Visual diambil dari bahasa latin yaitu 'videre' yang artinya 'melihat'. Sedangkan, komunikasi diambil dari bahasa Inggris yaitu 'communication', yang diambil juga dari bahasa Latin yaitu 'communio' yang artinya kebersamaan. Secara istilah, jika digabungkan, maka Desain Komunikasi Visual adalah sebuah cabang seni untuk menyampaikan pesan dalam bentuk visual yang disampaikan melalui media yang berbentuk desain, dengan tujuan untuk memberikan informasi, memberikan pengaruh, serta mengubah perilaku sasaran utama yang sesuai (Anggraini S., & Nathalia, 2014).

3.2 Gangguan Kecemasan

Kecemasan yaitu sebuah perasaan takut terhadap obyek yang tidak jelas adanya. Pada umumnya, setiap orang mengalami rasa cemas tersebut. Tetapi, pada orang yang menderita gangguan kecemasan, rasa cemas tersebut ditimbulkan dengan berbagai gejala fisik serta emosi secara intens, seperti munculnya keringat dingin, jantung yang bedegup kencang, kepala terasa sakit, naiknya tekanan darah, susah untuk tidur, gelisah, sakit kepala, dan sebagainya. Jika kondisi tersebut muncul secara terus-menerus, maka dapat menimbulkan kelelahan mental serta depresi, sehingga mengatasi kecemasan yang akut harus membutuhkan bantuan dari psikolog atau psikiater (Sarwono, 2019).

3.3 Tipografi

Tipografi adalah sebuah strategi yang berkaitan dengan metode kerja penataan tata letak, bentuk, ukuran, dan sifat yang semuanya memiliki tujuan estetika, sehingga tipografi dalam hal ini sebagai 'visual language' yang berarti bahasa yang dapat dilihat (Anggraini S., & Nathalia, 2014).

Perancangan dalam penggunaan tipografi merupakan tahapan yang paling menentukan dalam solusi masalah tipografi. Seorang desainer akan bertindak sebagai komunikator visual yang memiliki peluang dalam mengontrol setiap keputusan kreatif yang dapat memperkuat efektivitas serta efisiensi dari sebuah pesan yang akan disampaikan kepada penerima (Sihombing, D., 2001).

3.4 Ilustrasi

Ilustrasi merupakan sebuah bentuk komunikasi visual yang memahami objek melalui observasi dari bahasa tubuh, ekspresi, pergerakan, keistimewaan serta emosi sebuah karakter untuk merepresentasikan kepribadian dan sifat pada objek atau karakter tersebut (Pridyaputri, A.C., & Aditya, D. K., 2019).

Ilustrasi juga sebuah citra atau gambar yang mempunyai kaitan erat dengan kata-kata, atau dikatakan sebagai sebuah gambar yang dikhususkan untuk mengikuti sebuah teks seperti pada buku atau media lainnya yang berfungsi untuk memperkuat pengaruh dari teks tersebut (Lewis, 1987).

3.5 Zine

Secara kemas, zine adalah sebuah media alternatif yang bentuknya seringkali berupa newsletter atau pamflet yang dicetak fotokopi, meskipun saat ini ada zinemakers atau pembuat zine yang sudah menggunakan mesin cetak serta menyajikan bentuk-bentuk yang lebih eksperimental dibanding media massa cetak umumnya. Ia menambahkan bahwa zine masih digunakan oleh para pelaku kreatif untuk menyampaikan gagasan dan ekspresinya, dan semangatnya masih tetap sama yaitu melawan kemapanan media mainstream (Resmadi, I., 2018).

4. Hasil dan Pembahasan

4.1 Data Khalayak Sasaran

Data khalayak sasaran berguna dalam mendeskripsikan target terhadap perancangan ini, dengan tujuan agar karya desain tercapai dan sesuai dengan target. Adapun bidang sasaran yang dibahas, mulai dari segi geografis, demografis, psikografis, perilaku target, hingga pembahasannya.

1. Geografis

Target utama pada perancangan ini berasal dari lokasi berbeda, yaitu di Kota Bandung dan Kota Cimahi.

2. Demografis

a. Usia

Target perancangan yang dituju yaitu dewasa muda, dengan rentan usia sekitar 19-26 tahun.

b. Jenis Kelamin

Target perancangan ini ditujukan untuk pria dan wanita yang mempunyai pengalaman terhadap kecemasan yang berlebih hingga menjadi gangguan.

c. Pekerjaan

Target perancangan ini ditujukan untuk masyarakat yang berprofesi sebagai pelajar, mahasiswa, hingga pegawai atau karyawan.

3. Psikografis

a. Status Sosial

Target perancangan ini ditujukan untuk masyarakat golongan menengah dan menengah ke atas.

b. Gaya Hidup

Target perancangan memiliki kecemasan yang berlebih tingkat ringan menuju sedang, memiliki ketertarikan untuk mengenal topik seputar mental illness termasuk gangguan kecemasan, dan tinggal di perkotaan.

c. Perilaku Target

Target utama yaitu dewasa muda usia 19-26 tahun yang menetap di perkotaan dan memiliki masalah terhadap rasa cemas yang berlebihan dalam hidupnya sehingga menjadi sebuah gangguan pada kegiatan sehari-harinya hingga yang memiliki ketertarikan pada keingintahuannya tentang gangguan kecemasan. Sedangkan, untuk target sekunder berusia dewasa muda usia 19-26 tahun yang menetap di perkotaan, orang awam yang tertarik ingin mengetahui lebih dalam mengenai topik seputar gangguan kecemasan.

4.2 Hasil Observasi

Dari hasil observasi, penulis menyimpulkan bahwa pada umumnya, setiap orang memiliki kecemasan yang dapat diatasi secara mudah oleh dirinya sendiri, disertai dengan berbagai gejala fisiologis yang muncul hanya sesaat saat.

Penulis melakukan observasi terhadap teman-teman penulis dengan rata-rata usia diatas 20 tahun, disimpulkan bahwa mereka merasakan kecemasan terhadap hal-hal tertentu namun berlangsung hanya sementara saja, misalkan ketika mengerjakan tugas yang memang sudah mendekati tenggat waktu atau deadline, membahas tentang masa depan masing-masing, hingga ketika berbicara dihadapan banyak orang, hingga ketika berhadapan dengan dosen yang belum tentu serumit yang dibayangkan. Rata-rata dari mereka merasakan beberapa gejala fisiologis seperti pada umumnya, seperti deg-degan, gemeteran, pusing, hingga mulas tiba-tiba,

Pada hasil observasi di media sosial, rata-rata dari teman-teman penulis menuliskan berbagai bentuk kecemasan yang mereka alami, mulai dari perasaan mereka ketika mengerjakan tugas akhir hingga perasaan mereka akan cemas pada berbagai hal yang berkaitan dengan hidup mereka masing-masing. Namun, kembali lagi, untuk beberapa orang yang memiliki kecemasan berlebih, tentunya mereka akan terus menerus merasakan kecemasan terhadap hal tertentu tersebut secara berulang dan berlangsung.

Penulis juga berbicara dengan beberapa teman perempuan penulis yang usianya sekitar 20 tahun keatas, rata-rata dari mereka merasakan kecemasan akan jodoh atau pernikahan. Bahkan, ada teman penulis yang sempat berfikir untuk tidak menikah dengan alasan yang beragam, mulai dari karena takut pasangannya tidak cocok dengan mereka, hingga ada yang memilih untuk lebih mementingkan karier terlebih dahulu ketimbang memikirkan masalah perjodohan atau pernikahan yang tak ada habisnya bagi mereka.

4.3 Hasil Wawancara

a. Wawancara dengan Ahli Psikologi

Menurut Siti Sarah Mary Morse, M.Psi., Psik., dapat disimpulkan bahwa pada umumnya, memiliki kecemasan itu bagus dengan tujuan agar kita lebih hati-hati dan waspada terhadap situasi di sekitar. Dan juga dapat dimiliki oleh seluruh orang. Namun, jika berlebihan dan berlangsung secara terus menerus, maka kecemasan itu dapat menjadi sebuah gangguan yang dapat mengganggu aktivitas atau kegiatan seseorang. Gangguan kecemasan bisa berasal dari kejadian atau situasi yang berasal dari masa lalu, yang menyebabkan sebuah trauma pada seseorang dan menjadi sebuah kecemasan yang terus menerus.

Permasalahan pada gangguan kecemasan setiap orang berasal dari pola pikirnya, sehingga perlu dilakukan konseling sebagai hal utama yang efektif dalam mengatasi gangguan kecemasan tersebut. Meskipun begitu, ada

juga beberapa hal yang dapat membantu untuk mengurangi atau meredakan tegangan emosi dari rasa cemas yang timbul, seperti relaksasi, bermeditasi, dan beribadah.

Penggunaan obat dapat dianjurkan tetapi tidak dapat menghilangkan total. Menurutnya, Musik yang tenang dapat digunakan juga untuk meredakan tegangan emosi dari rasa cemas yang timbul, tetapi dengan catatan bahwa harus diperhatikan lagi dan berasal dari ahli yang sudah ada. Serta, penggunaan art therapy dapat digunakan sebagai media untuk mengekspresikan emosi yang ada pada rasa cemas yang dirasakan. Tetapi dengan catatan bahwa setiap orang memiliki kondisi tertentu, seperti ada yang tidak bisa gambar, dan lain sebagainya. Mengatasi kecemasan yang ada juga dapat dilakukan dan dibantu dari lingkungan yang mendukung, misalkan dari lingkungan orang terdekat seperti keluarga, teman, saudara, dan sebagainya.

b. Wawancara dengan Khalayak Sasaran

Hasil dari kedua wawancara khalayak sasaran yang mengalami gangguan kecemasan, yaitu Dea Rosmana dan Fahira Chairunissa, dapat disimpulkan bahwa setiap orang memiliki pengalaman mengenai kecemasan yang beragam dan berbeda. Tentunya, dapat mengganggu kesehariannya baik dari segi psikis hingga mengganggu keseharian dalam berkegiatan.

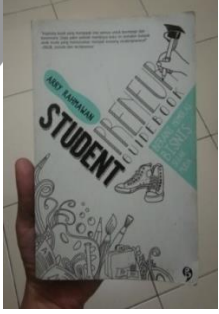
Kecemasan umum yang terjadi pada kebanyakan orang juga dapat menjadi sebuah gangguan kecemasan jika kecemasan yang muncul dapat mengganggu orangnya, kesehariannya, dan pola pikirnya. Menurut Dea dan Fahira, dengan mulai menerima perspektif yang beragam dari berbagai orang dapat mempengaruhi pola pikir seseorang untuk lebih berpikir secara positif, mulai menerima realita yang ada, serta dapat mengurangi pikiran negatif yang ada didalam. Selain itu, kegiatan-kegiatan yang bernilai positif dapat mengalihkan atau mengurangi rasa cemas yang timbul secara berlebihan.

Seseorang wajar merasakan keanehan seperti gangguan pada dirinya sendiri, namun tidak harus cepat-cepat ‘cocoklogi’ untuk self-diagnose diri sendiri bahwa seseorang tersebut mengalami gangguan kecemasan. Oleh karenanya, perlu dipastikan kepada pakarnya, yaitu Psikolog dan Psikiater jika dibutuhkan.

4.4 Hasil Analisis Matriks Perbandingan / Produk Sejenis

Pada analisis produk sejenis, disini menggunakan analisis matriks perbandingan pada kedua produk sejenis, yaitu zine “You’re Not Alone” milik 2AM Club, dan Buku “Studentpreneur Guidebook” milik Arry Rahmawan. Keduanya merupakan buku atau media informasi yang sesuai dengan referensi yang akan digunakan pada perancangan ini. Terdapat elemen yang digunakan sebagai alat perbandingan pada kedua produk sejenis tersebut, yaitu Ilustrasi, Layout, Tipografi, Warna, serta Konten yang disajikan.

Tabel 4.1 Analisis Matriks Perbandingan

Gambar Produk		
Produk Sejenis	Zine “You’re Not Alone” - 2AM Club	Buku “Studentpreneur Guidebook” - Arry Rahmawan
Ilustrasi	Ilustrasi yang digunakan pada zine ini yaitu ilustrasi <i>line art</i> atau <i>doodle</i> , atau lebih tepatnya ilustrasi hasil tangan diselingi dengan berbagai macam foto	Ilustrasi yang digunakan juga sama, mengusung ilustrasi <i>line art</i> atau <i>doodle</i> . Namun, ilustrasi yang disajikan lebih condong ke arah

	yang mengekspresikan emosi juga. Ilustrasi pada zine ini cocok untuk kawula muda, termasuk usia dewasa muda, karena ternilai cukup eksperimental.	kartunnya, sehingga pembawaannya lebih menyenangkan sehingga mudah untuk dipahami. Ilustrasi ini cocok untuk usia-usia kawula muda, termasuk usia dewasa muda.
Layout	Tata letak pada zine ini terbilang beragam, ada yang satu tulisan penuh dengan tulisan, hingga ada juga yang hanya ada foto yang ditaruh di tengah halaman. Walaupun begitu, tata letak zine ini memiliki kesatuan yang menurut penulis unik dan sesuai dengan suasana sedikit <i>emo</i> yang ingin dimunculkan pada zine ini.	Tata letak pada buku ini memiliki urutan yang rapih seperti buku pada umumnya. Dari segi keseimbangan tata letak yang dihasilkan serta berbagai penekanan yang ada pada buku ini membuat pembaca tidak cepat bosan juga dalam membacanya.
Tipografi	Tipografi yang digunakan pada zine ini yaitu tipe <i>typewriter</i> dan <i>handwritten</i> , elemen yang turut mendukung dalam membangun suasana <i>grunge</i> serta <i>emo</i> pada zine ini. Menjadikannya sebagai zine yang membangun suasana yang dirasakan oleh para penderita <i>mental illness</i> .	Tipografi yang digunakan pada buku ini yaitu sans serif dan <i>decorative</i> , sama seperti buku pada umumnya. Tujuannya agar pembaca lebih mudah dan nyaman dalam membaca buku tersebut.
Warna	Penggunaan warna monokrom yang dominan, sebatas hitam putih saja. Memberikan kesan sedikit dramatis, penuh emosi, dan sedikit serius.	Warna yang digunakan yaitu hitam, abu-abu, biru tosca dan turunannya. Memberikan kesan yang simpel, mudah dipahami, menyenangkan, dan tenang.
Konten	Konten pada zine ini berisi tentang stereotip di lingkungan sekitar, khususnya di Indonesia, yang menganggap bahwa <i>mental illness</i> adalah suatu hal yang dianggap masih tabu. Sehingga, para penderita <i>mental illness</i> ini sulit untuk sekedar bercerita tentang apa yang mereka rasakan kepada orang terdekatnya karena takut mendapatkan <i>perundungan</i> atau perkataan yang tidak baik. Zine ini hadir hanya sebagai 'obat penawar' sekaligus sebagai 'teman' untuk para pembaca yang juga memiliki <i>mental illness</i> .	Konten pada buku ini membahas tentang kiat-kiat dalam membangun sebuah usaha sedari muda. Mulai dari berbagi pengalaman dalam merintis usaha, mencari modal, menciptakan <i>brand</i> baru, mengatasi krisis serta kegagalan dalam berbisnis, mencari mentor, hingga cara-cara agar usahanya bersaing bagus dalam berbagai kompetisi. Adanya lembar aktivitas, dimana para pembaca juga dapat mengisi lembar aktivitas tersebut dengan tujuan untuk membantu siapapun yang ingin mulai berbisnis.

4.5 Hasil Analisis SWOT

Setelah data sudah didapatkan dan dikumpulkan, penulis merumuskan perancangan data analisis melalui analisis SWOT, dengan tujuan menelusuri berapa besar aspek kekuatan (Strength), kelemahan (Weakness),

kesempatan (Opportunity), hingga dari aspek ancaman (Threat) yang dapat timbul, yang kemudian analisis SWOT ini dapat menjadi sebuah tolak ukur dalam perancangan ini.

Tabel 4.2 Analisis SWOT

	Strength - Masih ada beberapa orang yang belum mengetahui bahwa kecemasan dapat menjadi gangguan mental, sehingga memiliki peluang yang cukup untuk menginformasikan hal tersebut. - Pembuatan media cetak zine terbilang mudah, murah, dan efisien. - Desain zine yang terbilang simpel serta cukup efisien, mulai dari ilustrasi yang menarik hingga gaya pembahasannya yang cukup dimengerti oleh segelintir orang. - Menyajikan konten yang sedikit baru mengenai seputar gangguan kecemasan berdasarkan data yang diperoleh.	Weakness Pendistribusian zine masih terbilang minim, sehingga hanya akan didistribusikan pada sebuah komunitas tertentu dan beberapa toko buku saja.
Opportunity - Adanya event untuk zine seperti Bandung Zine Festival, dll, yang memiliki banyak peminat dan pengunjungnya tiap waktu, sehingga memiliki peluang yang besar untuk dibuat. - Memiliki peluang untuk membuat zine yang membahas seputar <i>mental illness</i>, yaitu gangguan kecemasan, karena dapat memiliki peluang yang cukup agar zine tersebut dapat dibaca oleh khalayak. - Usia dewasa muda (18-30 tahun) merupakan usia yang terbilang produktif dalam hal apapun, termasuk dalam mengetahui suatu hal tertentu, serta rentan usia dewasa muda di era sekarang yang sudah pernah mengalami masa-	Strength-Opportunity - Zine merupakan media alternatif yang masih digunakan sebagai sarana penyampaian informasi serta memiliki cukup peluang dengan mendistribusikannya ke berbagai event zine seperti Bandung Zine Festival, dsb. - Penikmat zine masih bisa dijangkau usia dewasa muda 18 hingga 30 tahun di era sekarang, karena zine sendiri lahir di wilayah Indonesia pada era di tahun 1990-an, jadi ada generasi yang masih menikmati zine sebagai media alternatif.	Weakness-Opportunity Bandung Zine Festival dan event sejenisnya dapat menjadi tempat untuk mendistribusikan zine tersebut serta dapat menjadi perantara dalam menginformasikan tentang gangguan kecemasan, mulai dari pengertiannya hingga cara mengatasi rasa cemas yang lebih tersebut.

masa tahun 1990-an, sehingga zine ini memiliki peluang agar dapat dibaca sebagai sumber pengetahuan umum juga.		
Threat Sudah ada zine yang membahas beberapa hal mengenai <i>mental illness</i>, termasuk gangguan kecemasan, sehingga orang-orang dapat membuat zine tersebut dengan gayanya sendiri.	Strength-Threat Meskipun orang akan lebih memilih untuk mengakses secara daring mengenai gangguan kecemasan, maka perancangan zine tersebut harus memiliki sedikit pembedanya yaitu dengan menaruh konsep <i>journaling</i> sebagai media tambahan pada zine tersebut.	Weakness-Threat - Untuk menghindari terhambatnya pendistribusian zine tersebut, maka akan dilakukan juga pendistribusian ke beberapa toko buku tertentu dengan jumlah yang terbatas. Dan juga menggunakan instagram sebagai media promosi untuk mendukung pendistribusian zine tersebut. - Sedangkan, untuk menghindari ketidaktertarikan atau kurangnya perhatian khalayak, maka perancangan zine yang dibuat sesuai dengan target audiens dan dibuat lebih interaktif dengan menambahkan konsep <i>journaling</i>.

5. Konsep Perancangan

5.1 Konsep Pesan

Konsep pesan ini memiliki maksud agar pembaca menjadi lebih tahu dan dapat memahami pembahasan mengenai gangguan kecemasan, mulai dari pengertiannya hingga cara untuk mengatasi hal tersebut agar rasa cemas yang muncul berlebihan tersebut dapat teratasi secara baik. Sesuai dengan target pembacanya yaitu orang yang memiliki kecemasan berlebih tingkat rendah menuju sedang, konsep pesan ini juga bertujuan agar pembaca dapat lebih tenang, lebih berani dan percaya diri untuk menghadapi situasi-situasi tertentu yang dapat menimbulkan rasa cemas yang berlebihan tersebut dan menjadikannya sebagai sebuah tantangan agar melewati situasi tersebut dengan baik dan lancar.

Konsep pesan perancangan ini juga secara tidak langsung, dapat meningkatkan kesadaran terhadap lingkungan sekitar tentang pentingnya isu gangguan kecemasan ini untuk disuarakan dari satu ke yang lainnya, termasuk salah satu jenis masalah kesehatan mental yang di bahas pada perancangan ini, yaitu gangguan kecemasan. Sehingga dari kesadaran tersebut, muncul juga rasa kepedulian kepada sesama, yang juga pernah atau mengalami gangguan kecemasan dan masalah kesehatan mental lainnya.

5.2 Konsep Kreatif

Konsep kreatif pada media utama dan media pendukung berupa pembahasan topik seputar gangguan kecemasan tersebut. Pada media utama, akan membahas topik tersebut secara detil, mulai dari pengenalan definisinya, jenis-jenisnya, faktor penyebabnya, studi kasus atau cerita, hingga tips atau cara dalam meredakan tegangan emosi dari rasa cemas yang timbul. Sedangkan, pada media pendukung, hanya memuat sebuah konten yang dikuatkan pada teks atau tipografi serta visual yang dibuat, yang dapat membantu untuk meningkatkan awareness terhadap gangguan kecemasan tersebut.

Selain itu, penulis menerapkan juga konsep *journaling* pada perancangan buku zine ini, dengan tujuan sebagai perantara dalam menceritakan keluh kesah yang dialami ketika rasa cemas itu muncul, emosi yang ingin diekspresikan lewat tulisan atau gambar, hingga menyuruh pembaca untuk melakukan aktivitas tertentu, seperti menuliskan kata-kata yang baik dan bagus sebagai motivasi agar kedepannya lebih berani, percaya diri, dan lebih tenang dalam menghadapi berbagai situasi, sehingga pembaca merasa bahwa ia tidak sendirian mengalami hal tersebut. Serta, penulis akan memberikan sebuah playlist lagu di Spotify yang dapat di scan menggunakan QR Code dan akan tersambung dengan Spotify nantinya. Isi lagunya tentunya berisikan lagu-lagu yang sekiranya mengandung unsur tenang dan tidak terlalu berisik.

5.3 Konsep Media

Penggunaan konsep media pada perancangan ini terbagi dalam dua kategori, media utama dan media pendukung. Untuk media utama, penggunaan zine menjadi sebagai media utama dalam perancangan. Selain sebagai media alternatif dalam memberikan informasi mengenai satu topik tertentu dan tidak membutuhkan banyak halaman pada perancangannya, zine yang disertai lembar aktivitas yang mirip seperti jurnal ini diharapkan dapat membantu pembaca untuk menceritakan dan mencurahkan segala pengalamannya dan mengekspresikan segala perasaannya, agar pembaca dapat terbantu dalam meredakan atau mengurangi tegangan emosi yang timbul ketika rasa cemas itu ada. Serta dapat memahami hal apa saja yang dapat membuatnya cemas.

Adapun media pendukung pada perancangan ini, seperti poster, totebag, t-shirt, pak stiker, notebook, dan konten sosial media Instagram, dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran terhadap isu gangguan kecemasan ini.

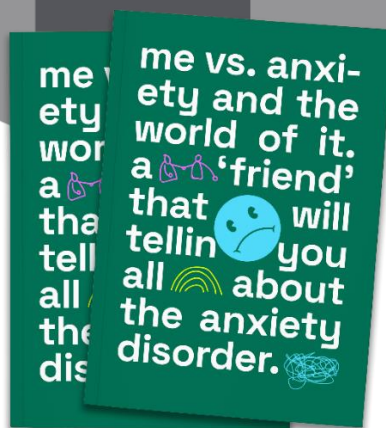
5.4 Konsep Visual

Konsep visual yang akan diterapkan pada perancangan zine ini yaitu adanya penggunaan ilustrasi non-realis/kartun/*doodle*, penggabungan digital kolase dari berbagai hasil fotografi, penggunaan tipografi jenis *sans serif* dan dekoratif, penggunaan warna kontras serta tidak terlalu suram, hingga penggunaan layout dengan berbagai variasi jenis grid.

6. Hasil Perancangan

Hasil perancangan media utama berupa zine ditujukan sebagai media alternatif dalam menyampaikan informasi yang nantinya akan sampai kepada target perancangan yaitu masyarakat berusia dewasa muda sekitar 19-26 tahun. Adapun hasil perancangan terhadap media pendukung, seperti poster, *t-shirt*, *notebook*, totebag, pak stiker, hingga konten sosial media Instagram, yang berguna sebagai media promosi terhadap penjualan media utama, hingga sebagai meningkatkan kesadaran terhadap masalah gangguan kecemasan.

a. Zine



Gambar 5.1 Zine

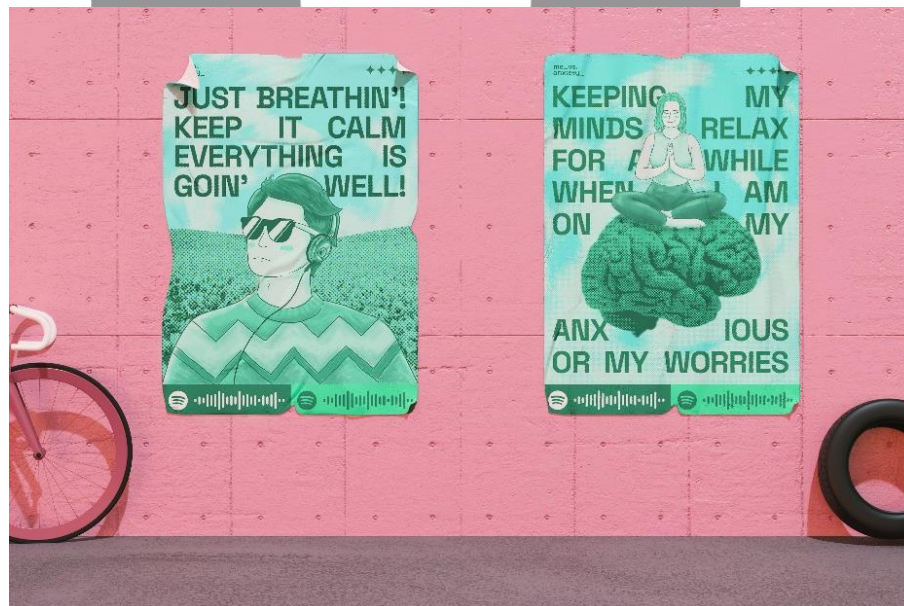
Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2020.



Gambar 5.2 Zine

Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2020.

b. Poster



Gambar 5.3 Poster

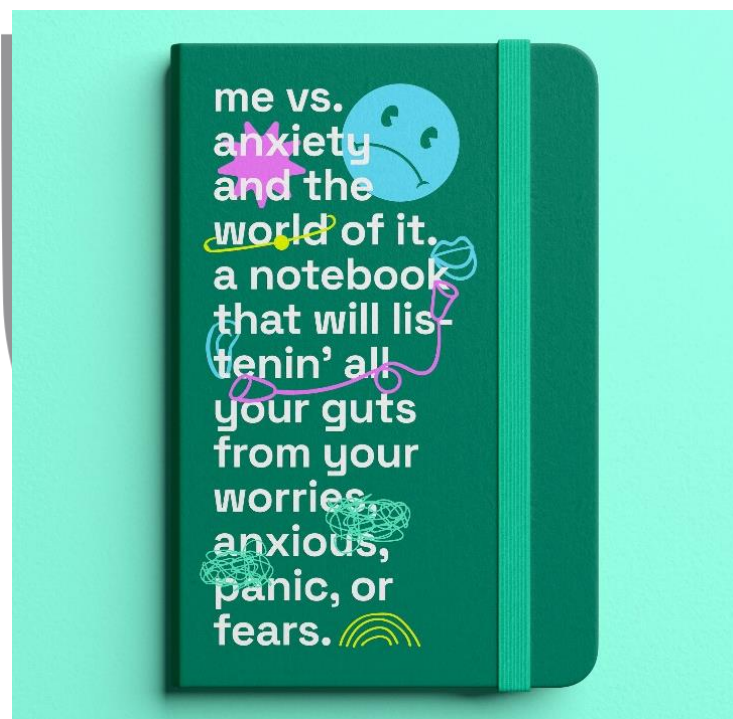
Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2020.

c. Sticker Pack

**Gambar 5.4 Sticker Pack**

Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2020.

d. Notebook

**Gambar 5.5 Notebook**

Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2020.

e. T-Shirt

**Gambar 5.6 T-Shirt**

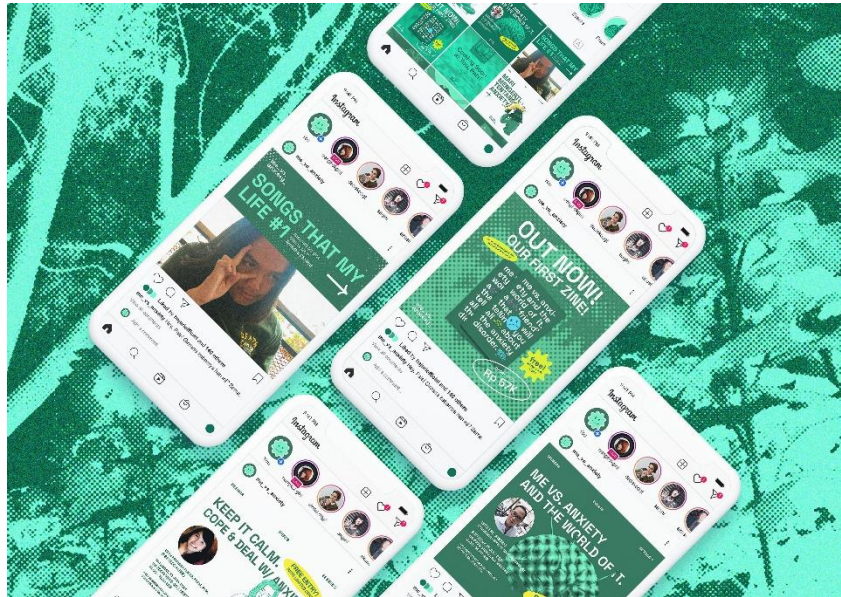
Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2020.

f. Totebag

**Gambar 5.7 Totebag**

Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2020.

g. Konten Sosial Media



Gambar 5.8 Konten Media Sosial Instagram

Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2020.



Gambar 5.8 Konten Media Sosial Instagram

Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2020.

7. Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa gangguan kecemasan merupakan sebuah gangguan yang dapat juga didasari dari sebuah kecemasan pada umumnya yang biasa semua orang sering mengalaminya, trauma akan sebuah kejadian masa lalu, fobia, dan lain sebagainya. Rasa cemas tersebut normal dan dapat menjadi nilai positif untuk kita, karena kita dapat lebih waspada serta dapat lebih berhati-hati dalam bertindak di lingkungan sekitar kita. Hal tersebut juga dapat mempengaruhi kita dalam bersikap ketika kita langsung dihadapkan dengan situasi yang dianggap berbahaya atau mengancam, apakah akan menghadapinya sebagai tantangan atau kabur dari situasi tersebut. Namun, jika rasa cemas yang muncul tersebut berlebihan serta rasa gelisah yang terus menerus atau berkepanjangan, maka dampaknya akan sangat mengganggu keseharian kita.

Perancangan media zine ini, bertujuan sebagai media informasi dan juga sebagai media pengantar untuk dewasa muda yang sedang atau ingin tahu lebih lanjut seputar gangguan kecemasan. Penulis berharap dengan adanya media zine ini, para pembaca yang mengalaminya dapat tertolong dan lebih paham akan permasalahan dari gangguan kecemasan yang dialami oleh orang di sekitar kita. Dipilihnya media zine oleh penulis karena zine adalah sebuah sarana alternatif terpopuler di kalangan muda-mudi, terlebih dengan kesannya bersifat ekspresif, mudah serta efisien untuk dicetak, menjadikan media zine sangat digemari oleh kalangan anak muda, sehingga dapat menarik kembali minat dalam membaca berbagai bentuk bacaan, termasuk zine. Selain itu, ada juga playlist lagu yang nantinya dapat di akses melalui aplikasi pemutar streaming, yaitu Spotify.

Referensi

- [1] Anggraini S., Lia. dan Kirana Nathalia. (2014). *Desain Komunikasi Visual : Dasar-dasar Panduan untuk Pemula*. Bandung: Penerbit Nuansa Cendekia.
- [2] Resmadi, Idhar. (2018). *Jurnalisme Musik dan Selingkar Wilayahnya*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia.
- [3] Sihombing, Danton. (2001). *Tipografi dalam Desain Grafis*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- [4] Wirawan Sarwono, Sarlito. (2019). *Pengantar Psikologi Umum*. Depok: Rajawali Pers.
- [5] Pridyaputri, A. C., & Aditya, D. K. (2019). Perancangan Media Informasi Pentingnya Memahami Kecerdasan Emosional Remaja. *e-Proceeding of Art & Design*, 6(3).
- [6] Vildayanti, H., Puspitasari, I. M., & Sinuraya, R. K. (2018). Review: Famarkoterapi Gangguan Anxietas. *Farmaka Suplemen*, 16(1).
- [7] Adrian, dr. Kevin. 2020. Mengenal Anxiety yang mengganggu dan Berbagai Jenisnya. <https://www.alodokter.com/mengenal-anxiety-yang-mengganggu-dan-berbagai-jenisnya> (Diakses tanggal 01 Maret 2021).
- [8] 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).
- [9] 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).