

PERANCANGAN MEDIA EDUKASI TENTANG DEPRESI PADA MASA DEWASA AWAL DI BANDUNG RAYA

Salsabila Harnanda Dwiningtyas¹, Asep Kadarisman² dan Riky Azharyandi
Siswanto³

^{1,2,3}S1 Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No. 1,
Terusan Buahbatu - Bojongsong, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40257
salsabilaharnanda@student.telkomuniversity.ac.id, asepkadar@telkomuniversity.ac.id
rikysiswanto@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: Depresi merupakan salah satu penyakit kejiwaan yang paling umum secara global yang kerap ditemui berupa gangguan suasana (*mood*) namun sebenarnya merupakan masalah yang serius. Depresi dapat terjadi di berbagai usia, termasuk pada masa awal dewasa. Di Bandung Raya tepatnya di Bandung Barat seorang pemuda tewas bunuh diri dengan cara melompat dari jembatan perlintasan kereta api karena depresi. Di masyarakat sendiri edukasi mengenai depresi tidak memadai ditandai dengan banyaknya stigma negatif tentang depresi yang masih kerap kali didengar. Pada tugas akhir ini menggunakan metode *mix method* yaitu dengan pengamatan, wawancara, kuesioner, dan studi kepustakaan. Teori yang dipakai adalah teori perancangan, media edukasi, buku, ilustrasi, warna, dan teori psikologi pada depresi. Dalam penelitian ini diperoleh data bahwa perlu dilakukan edukasi mental untuk menanggapi stigma mengenai depresi yang berkembang di masyarakat dan pentingnya membangun rasa peduli kepada orang terdekat yang mengidap depresi. Diharapkan dengan dirancangnya media edukasi tentang depresi di Bandung Raya ini dapat memberikan edukasi yang memadai tentang gangguan mental khususnya depresi, menghapus stigma negatif tentang depresi yang berkembang di masyarakat, membantu orang sekitar memahami individu yang mengidap depresi terutama keluarga dan orang terdekatnya.

Kata kunci: media edukasi, ilustrasi, depresi, Bandung Raya

Abstract: Depression is one of the most common mental illnesses globally, which is often found in the form of mood disorders but is a serious problem. Depression can occur at any age, including in early adulthood. In Greater Bandung, precisely in West Bandung, a young man committed suicide by jumping from a railroad crossing bridge due to depression. In the community itself, inadequate education about depression is indicated by the large number of negative stigmas about depression that are still often heard. This final project uses the mixed method, namely observation, interviews, questionnaires, and literature study. The theories used are design theory, educational media, books, illustrations, colors, and psychological theories on depression. The results of this study showed that mental education was required to combat the stigma surrounding depression that had emerged in the community and

to foster a sense of compassion for those who are closest to those who are depressed. It is hoped that creating this educational material about depression in Greater Bandung, it will be able to adequately inform people about mental disorders, especially depression, eliminate the stigma associated with it in society, and aid in the understanding of those who are affected by it, particularly their families and closest friends.

Keywords: *educational media, illustration, depression, Greater Bandung*

PENDAHULUAN

Depresi merupakan salah satu penyakit kejiwaan yang paling umum secara global yang kerap ditemui berupa gangguan suasana (*mood*) yang biasa dikaitkan dengan gejala utamanya berupa suasana hati yang rendah dan kehilangan minat terhadap kegiatan dan hal-hal yang sebelumnya disukai. Berdasarkan *Global Burden of Disease* (GBD), depresi diprediksi menjadi gangguan paling berbahaya kedua pada tahun 2020 (Lopez & Murray dalam Corveleyn *et al.*, 2013, p. 5).

Depresi dapat terjadi di berbagai usia, termasuk pada masa awal dewasa. Banyak orang yang keliru mengidentikkan depresi dengan masa dewasa lanjut (usia di atas 65 tahun), namun sebenarnya gangguan mood depresi lebih banyak terjadi pada masa dewasa awal (usia 20-40). Ini karena pada masa dewasa awal adalah usia peralihan remaja ke dewasa dan usia yang tergolong produktif. Pada usia ini kebanyakan individu mengalami tekanan dari perkuliahan, pernikahan, pekerjaan dan sebagainya hal-hal inilah yang dianggap menjadi pemicu seseorang di usia dewasa awal mengidap depresi. Namun diyakini ada beberapa hal yang bisa menjadi faktor pemicu terjadinya depresi di antaranya yaitu banyaknya tekanan kehidupan, stres, penolakan sosial, struktur pada otak dan kondisi medis tertentu.

Pada tahun 2016 Badan Litbangkes melakukan Sistem Registrasi Sampel, menghasilkan data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap harinya ada 5 orang yang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban

bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang termasuk ke dalam golongan usia remaja dan usia produktif.

Menurut studi, penduduk perkotaan memiliki resiko lebih besar mengalami depresi dibandingkan penduduk perdesaan. Faktor pendorong kondisi ini adalah permasalahan sosial seperti merasakan kesepian di tengah kepadatan kota. Dalam beberapa tahun telah terjadi kasus bunuh diri di Bandung Raya. Informasi dari Merdeka.com pada 30 November 2020, seorang pemuda di Bandung Barat yang berusia 28 tahun tewas bunuh diri dengan cara melompat dari jembatan perlintasan kereta api karena depresi. Diduga pemuda tersebut depresi lantaran tak kunjung sembuh dari penyakitnya.

Dikarenakan tidak adanya media informasi dengan ilustrasi yang memadai dan berisikan tentang pentingnya edukasi mengenai gangguan depresi membuat masyarakat tidak tahu dan stigma negatif tentang depresi terus berkembang. Maka dengan buku ilustrasi yang menarik diharapkan dapat memberikan edukasi tentang gangguan mental khususnya depresi, menghapus stigma negatif tentang depresi yang berkembang di masyarakat, membantu orang sekitar memahami individu yang mengidap depresi terutama keluarga dan orang terdekatnya.

Menurut Lupton (dalam Tjoandi, 2018, pp. 9–18) ada unsur buku yang harus diperhatikan agar sebuah buku menjadi satu kesatuan, yaitu : tipografi, desain sampul buku, *layout*, ilustrasi, dan warna.

Metode yang digunakan adalah *mix method* yaitu dengan pengamatan, wawancara, kuesioner, dan studi kepustakaan. Teori yang dipakai adalah teori perancangan, media edukasi, buku, ilustrasi, warna, dan teori psikologi pada depresi.

METODE PENELITIAN

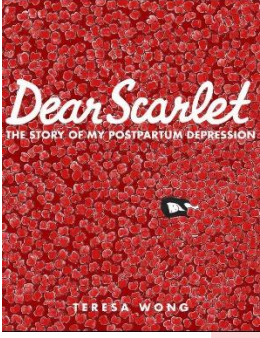
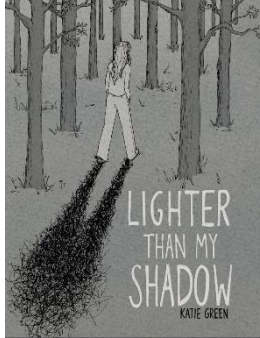

Metode yang digunakan dalam penelitian dan perancangan ini adalah *mixed methods*, sedangkan pengumpulan data dilakukan melalui pengamatan, wawancara, kuesioner, dan studi kepustakaan. Metode ini menggabungkan dua bentuk penelitian yang telah ada sebelumnya yaitu penelitian kualitatif dan kuantitatif. Pengamatan dilakukan pada objek penelitian yaitu penduduk wilayah Bandung Raya yang berada di lingkungan yang sama dengan individu pengidap depresi. Wawancara kepada ahli terkait, Ibu Ellysa Verdiana selaku seorang psikolog klinis. Studi Pustaka dilakukan dengan mengumpulkan teori yang mendukung penelitian serta data proyek sejenis dari buku dan *internet*. Analisis perbandingan dilakukan terhadap visual buku proyek sejenis yang sudah ada sebelumnya yaitu *Dear Scarlet: The Story of My Postpartum Depression*, *Lighter Than My Shadow*, dan *The Fire Never Goes Out: A Memoir in Pictures*.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil observasi menunjukkan Bandung Raya termasuk lingkungan yang pengetahuan mengenai depresinya masih belum memadai. Ditandai dengan banyaknya stigma negatif mengenai depresi yang berkembang di lingkungan tersebut.

Tabel 1

Sumber : dokumentasi pribadi

Buku Ilustrasi			
Jenis	Komik	Novel Grafis	Novel Grafis
Genre	Autobiografi	Autobiografi	Autobiografi
Style	Teks dengan gambar dan menggunakan 4 panel di setiap halamannya.	Visual dengan sedikit teks	Teks dengan visual
Konsep	Menceritakan tentang seorang ibu yang berjuang menghadapi postpartum depression dalam bentuk surat kepada anaknya, Scarlet.	Menceritakan seseorang yang mengidap gangguan makan, anorexia dan PTSD. Bagaimana peran lingkungan sekitar terhadap kehidupannya.	Menceritakan seorang ilustrator yang berjuang menghadapi gangguan mental dan burn out di tengah masalah sosialnya.
Ilustrasi	Gaya visualnya sederhana, dibuat tanpa tekstur yang khas	Gaya visualnya bertekstur cat air dan kertas.	Gaya visualnya menggunakan tekstur cat air, dan pensil
Tipografi	Jenis tipografi yang digunakan	Jenis tipografi yang digunakan adalah sans serif	Jenis tipografi yang digunakan

	adalah sans serif dan serif		adalah <i>hand drawn</i> sans serif
Warna	Hitam dan putih	Monokrom	Hitam putih namun ada beberapa yang berwarna

Data ketiga proyek sejenis menunjukkan penggunaan media buku ilustrasi dipilih sebagai media edukasi tentang depresi. Ketiga proyek sejenis memiliki identitas visualnya masing-masing. Oleh karena itu, perancangan buku media edukasi tentang depresi Bandung Raya membutuhkan identitas visual yang dapat memvisualisasikan dan memberikan informasi mengenai depresi dengan baik, sehingga pembaca dapat tertarik dan diharapkan mampu menerapkannya di lingkungan sekitar.

Konsep Perancangan

Perancangan buku ilustrasi sebagai media edukasi tentang depresi di Bandung Raya memiliki konsep berupa visualisasi dari informasi yang penulis dapatkan dari narasumber dan jurnal seputar depresi termasuk dari sudut pandang pengidap depresi, bagaimana pikiran dan perasaannya, bukan ditujukan mendiagnosa diri sendiri (*self-diagnose*) karena mendiagnosa adalah wewenang psikolog dan psikiater.

Konsep komunikasi yang digunakan untuk merancang dan mengemas isi buku adalah *visual storytelling*. Selain itu, untuk menciptakan *product awareness* diperlukan media yang membuat target audience tertarik, mencari tahu, hingga membeli produk ini. Oleh karena itu, metode AISAS (Attention, Interest, Search, Action, Share) akan digunakan dalam perancangan buku ilustrasi tentang depresi.

Tabel 2 Metode AISAS

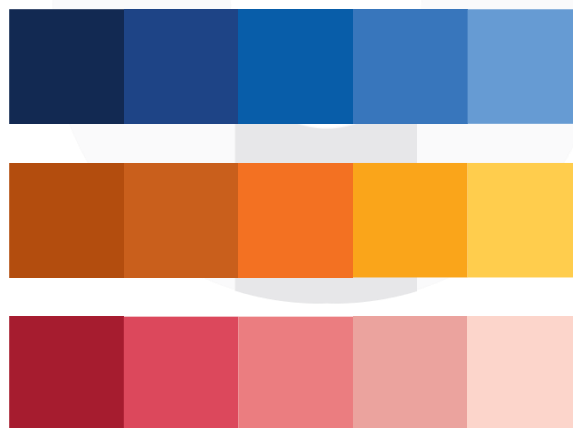
Sumber : dokumentasi pribadi

Metode	Cara Pendekatan
Attention (perhatian)	Ini adalah tahap di mana <i>target audience</i> mulai sadar akan keberadaan produk. Media promosi yang dipilih untuk menarik perhatian khalayak merupakan poster dan <i>standee</i> .
Interest (ketertarikan)	Promosi melalui media digital terutama melalui iklan di instagram, hal ini dilakukan mengingat sebagian besar dari <i>target audience</i> aktif menggunakan sosial media Instagram.
Search (pencarian)	Pada tahap ini <i>target audience</i> akan mencari tahu mengenai produk. Akan disediakan akun sosial media Instagram untuk mempromosikan, memberikan detail buku “Menghadapi Stigma Negatif tentang Depresi” dan menampilkan kata-kata motivasi harian.
Action (tindakan)	Pada tahap ini <i>target audience</i> sudah mengambil Tindakan untuk membeli produk dan ikut peduli serta memerangi stigma negatif tentang depresi.
Share (membagikan)	Pada media sosial akan diunggah kata-kata motivasi (<i>quotes</i>) harian yang mana tujuannya untuk mengajak <i>target audience</i> untuk saling mendukung, memberikan semangat kepada yang lain dalam menjalani hari. Dalam kegiatan ini <i>target audience</i> dapat membagikan kata-kata motivasi (<i>quotes</i>) kepada orang di sekitar.

Konsep media pada perancangan media edukasi tentang depresi ini terdiri atas dua media, yaitu media utama dan media pendukung. Media utama buku ilustrasi berbentuk fisik yang ditujukan guna mengedukasi orang

dewasa terutama orang terdekat individu pengidap depresi agar dapat menghapus stigma negatif tentang depresi yang berkembang di masyarakat, membantu orang sekitar memahami individu yang mengidap depresi. Sedangkan media pendukung berupa *quotes* harian di Instagram, merchandise, brosur dan *standee* sebagai media promosi.

Konsep visual terdapat format-format desain yang disesuaikan untuk pembuatan buku ilustrasi. Layout single-column grid dipilih karena umum digunakan pada buku dan mudah dibaca oleh siapapun karena flowline yang sederhana. Adapun tipografi yang digunakan dalam ilustrasi ini adalah tipografi Sad Poem berjenis *handwritten* yang memiliki kesan sedih dan tertekan. Sedangkan untuk ilustrasi dipilih gaya ilustrasi kartun, menggunakan teknik modern yaitu *freehand digital illustrations*. Untuk *lineart* dibuat dengan menggunakan garis tipis yang kabur. Adapun penggunaan warna yang akan digunakan yaitu menggunakan warna monokrom yang menggambarkan suasana sedih, depresi dan tertekan. Warna-warna yang dipakai diantaranya adalah :



Gambar 1 Palet Warna

Sumber : dokumentasi pribadi

Konsep bisnis untuk memperhitungkan berapa besar jumlah biaya yang akan dikeluarkan dalam memproduksi produk dan menentukan strategi

yang tepat dalam menjual produk dibagi menjadi perhitungan biaya produksi cetak buku, perhitungan biaya media promosi, total biaya produksi, dan harga penjualan produk.

Tabel 3 Biaya Cetak Buku

Sumber : dokumentasi pribadi

NO.	MEDIA	JUMLAH	HARGA	TOTAL
1	Sampul Buku – Jilid Hardcover	1	Rp 24.000	Rp 24.000
2	Isi Buku – Book Paper 72 gsm B5	36	Rp 250	Rp 9.000
TOTAL				Rp 33.000

Dalam sekali penjualan buku “Menghadapi Stigma Negatif tentang Depresi” akan dicetak sebanyak 1000 eksemplar. Maka dengan demikian total biaya cetak yaitu = $Rp\ 33.000 \times 1000 = Rp\ 33.000.000$.

Tabel 4 Biaya Media Promosi

Sumber : dokumentasi pribadi

NO.	MEDIA	JUMLAH	HARGA	TOTAL
1	Stiker – Vinyl (termasuk biaya potong dan laminasi <i>glossy</i>)	100	Rp 12.500	Rp 1.250.000
2	Tote Bag	100	Rp 22.000	Rp 2.200.000
3	Gantungan kunci (termasuk laminasi)	100	Rp 3.500	Rp 350.000

4	Brosur	100	Rp 1.240	Rp 124.000
5	Standee/X-Banner	1	Rp 29.500	Rp 29.500
TOTAL				Rp 3.953.500

Dalam perhitungan biaya media promosi, total biaya media promosi adalah Rp 3.953.500

Tabel 5 Total Biaya Produksi

Sumber : dokumentasi pribadi

NO.	MEDIA	TOTAL
1	Biaya Cetak Buku Menghadapi Stigma Negatif tentang Depresi	Rp 33.000.000
2	Biaya Media Promosi	Rp 3.953.500
Total		Rp 36.953.500

Maka pada produksi buku ilustrasi “Menghadapi Stigma Negatif tentang Depresi” total jumlah biaya yang dikeluarkan beserta media promosinya adalah sebesar Rp 36.953.500.

Biaya Produksi : Jumlah buku/1 kali cetak

$Rp\ 36.953.500 : 1000 = Rp\ 36,953,5$

Maka dengan demikian harga penjualan produk akan dibulatkan menjadi Rp 37.000.

Hasil Perancangan

1. Media utama

Buku ilustrasi yang sudah dirancang berdasarkan dari hasil penelitian mempunyai beberapa pembabakan.

Tabel 6 Pembabakan Buku

Sumber : dokumentasi pribadi

Hal	Konten	Teks
	Sampul depan	Menghadapi Stigma Negatif tentang Depresi
i	Sampul dalam	
ii	Penerbit, penulis	Nama penerbit dan nama penulis
iii	<i>Quotes</i>	<i>Quotes</i>
iv-v	Kata pengantar	Surat dari penulis
1-8	Bagian satu	Bagaimana stigma negatif tentang depresi
9-28	Bagian dua	Apa itu depresi? Bagaimana dampak stigma negatif tentang depresi terhadap penderitanya? Bagaimana menjadi <i>support system</i> yang baik?
29-30	Pertanyaan penutup	Jadi sampai kapan mau diam saja?
31	Informasi	Lanjutan ke Instagram @ready_step_up
	Sampul belakang	Judul dan sinopsis buku



Gambar 2 Sampul depan

Sumber : dokumentasi pribadi



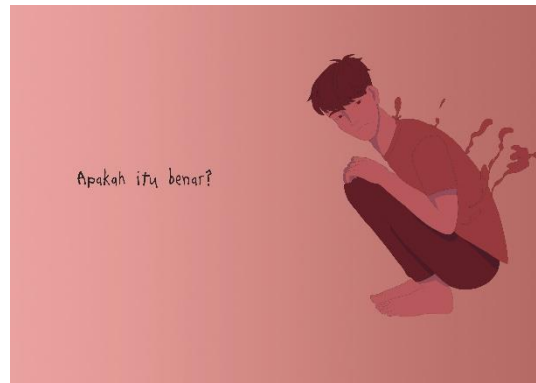
Gambar 3 Sampul dalam

Sumber : dokumentasi pribadi



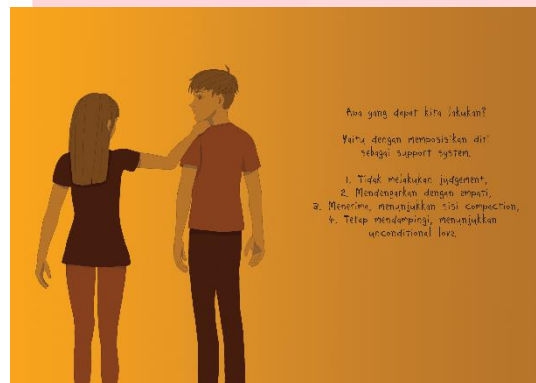
Gambar 4 Pembatas Bagian I

Sumber : dokumentasi pribadi



Gambar 5 Isi Bagian I

Sumber : dokumentasi pribadi

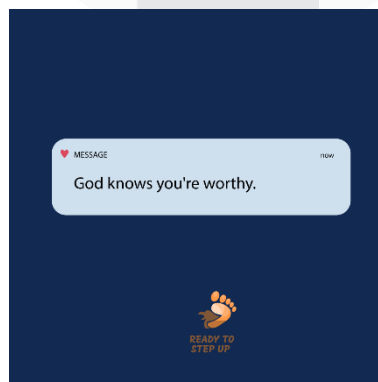


Gambar 6 Isi Bagian II

Sumber : dokumentasi pribadi

2. Media pendukung

a. Quotes harian

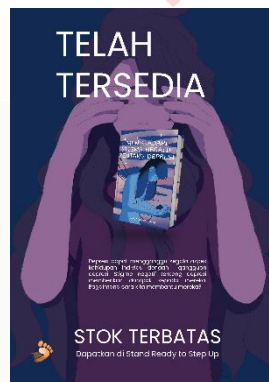


b. Merchandise



Sumber : dokumentasi pribadi

c. Brosur



Gambar 8 Brosur

Sumber : dokumentasi pribadi

d. Standee



Gambar 9 Standee

Sumber : dokumentasi pribadi

KESIMPULAN

Perancangan buku ilustrasi dengan unsur visual yang menarik dan membangkitkan emosi yang kuat pada pembacanya dapat memberikan edukasi secara efektif. Buku ilustrasi dipilih sebagai media edukasi tentang depresi karena merupakan salah satu media edukasi yang diminati oleh penduduk Bandung Raya. Dengan dirancangnya media edukasi tentang depresi di Bandung Raya ini diharapkan dapat memberikan edukasi yang memadai tentang gangguan mental khususnya depresi, menghapus stigma negatif tentang depresi yang berkembang di masyarakat, membantu orang sekitar memahami individu yang mengidap depresi terutama keluarga dan orang terdekatnya.

PERNYATAAN PENGHARGAAN

Kata-kata tidak dapat menjelaskan betapa bersyukur saya kepada dosen pembimbing dan penguji saya atas kesabaran dan masukannya yang luar biasa. Saya juga berterima kasih kepada teman seperjuangan saya yang telah menemani saya untuk sesi umpan balik larut malam dan dukungan moral yang diberikan. Terima kasih juga kepada narasumber serta responden yang telah memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian dan perancangan saya.

Terakhir saya menyampaikan terima kasih kepada keluarga saya, terutama orang tua dan saudara saya. Kepercayaan mereka terhadap saya telah menjaga semangat dan motivasi saya tetap kuat selama proses berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Corveleyn, J. *et al.* (2013) *The theory and treatment of depression: Towards a dynamic interactionism model*. Routledge.
- Tjoandi, E. (2018) 'Perancangan Buku Ilustrasi Pengenalan dan Penanganan Gangguan Bipolar'. Universitas Multimedia Nusantara.
- Mutia, Annissa. (2021). Survei: 68% Orang Depresi Akibat Covid-19. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/06/17/survei-covid-19-mengganggu-kesehatan-jiwa-68-orang-depresi>. Diakses pada tanggal 31 Maret 2022.
- Rokom. (2021). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>. Diakses pada tanggal 31 Maret 2022.