

BAB I

PENDAHULUAN

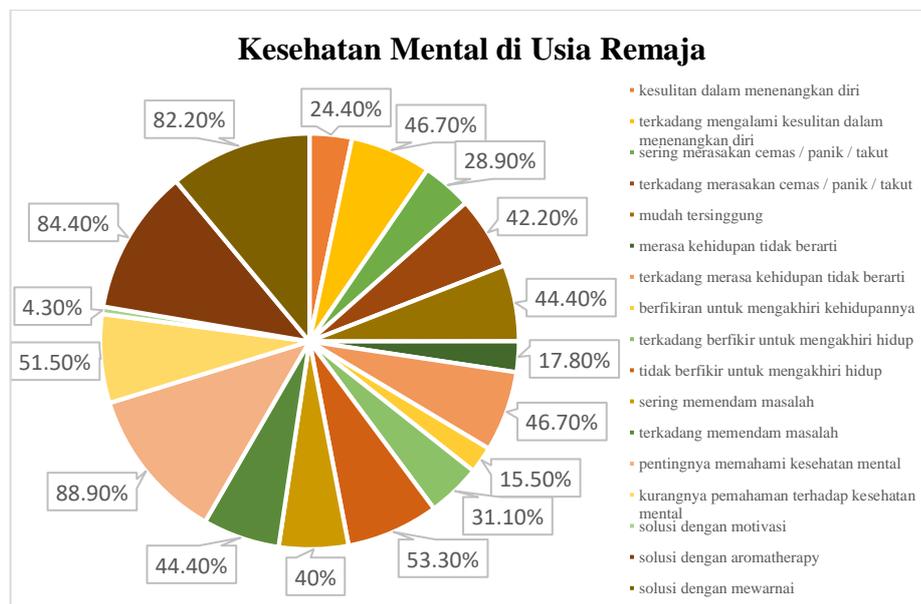
1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa perpindahan masa kanak-kanak menjadi dewasa, di usia remaja ini sering terjadi banyak perubahan emosional hal ini menjadikan remaja dituntut untuk beradaptasi terhadap banyaknya perubahan yang akan terjadi salah satu hal tersebut jika remaja tersebut gagal dalam menyesuaikan diri atas perubahan emosional tersebut yaitu remaja akan mengalami kesulitan saat menentukan pilihan yang menjadikan remaja tersebut mengalami suatu masalah dan saat seperti itu remaja mudah merakan perasaan tidak berdaya, tidak berguna, putus asa karena masalah yang tidak dapat diselesaikan yang membuat remaja tersebut mudah berfikir negative, jika berkelanjutan maka dapat menimbulkan depresi (mandasari. L, & Tobing. D, 2020:2). penulis menyimpulkan bahwa usia remaja sangat rentan terhadap kasus depresi, dikarenakan perubahan perasaan emosional dan juga pencarian jati diri.

Perkembangan psikologi remaja dapat dipengaruhi adanya lingkungan sekitar remaja seperti keluarga, pertemanan, guru disekolah dan masyarakat yang dapat mempengaruhi psikologi remaja dari positif hingga negative, perceraian orang tua, konflik pada teman, gangguan pembelajaran yang mempengaruhi *moodswing* pada remaja untuk beresiko depresi karena tekanan yang berat dan tidak dapat dikenalkan oleh remaja (Sulaiman, 2020:122).

Depresi bisa terjadi pada siapa saja, namun cenderung ditemui pada usia remaja awal hingga remaja akhir. Pada usia remaja biasanya sering terjadi adanya kondisi kebingungan dengan kata lain labil. Adanya rasa bingung atau labil mampu membuat mereka timbul perasaan negatif, emosi, dan ketegangan seperti rasa iri, dendam, kurang bersyukur, murung, frustasi, dan tekanan batin yang tercampur jadi satu (Lumongga, 2009:5). Sehingga penulis mampu memberikan penjelasan bahwa remaja juga tergolong usia yang masih belum mendapatkan banyak pengalaman sehingga masih sangat perlunya dorongan dan penjelasan yang mampu membangun mentalnya menjadi lebih baik sebagai pegangan hidup. Remaja memiliki gejala

depresi yang identik dengan perasaan yang diliputi oleh rasa tertekan tersinggung, sedih, tidak bersemangat, takut, memiliki konflik kepada teman dan keluarga (rahmayanti dan rahmawati, 2018 dalam Mandasari. L, & Tobing. D, 2020). Remaja yang mengalami depresi atau yang beresiko depresi cenderung akan menarik diri dari masyarakat dan teman teman remaja, remaja akan bermasalah untuk melakukan sosialisasi kepada masyarat (Mandasari. L, & Tobing. D, 2020:2). Dengan perubahan yang terjadi pada remaja dapat menimbulkan tindak yang tidak di inginkan yakni tindak bunuh diri sehingga perlunya menjaga kesehatan mental dan pikiran remaja untuk tetap selaras dengan tindakan kedepanya yang dapat dipertanggung jawabkan. Dari informasi yang telah didapat melalui sumber (new.detik.com, 2021) yakni remaja usia 17 tahun berinisial M Jakarta Selatan mengalami depresi berat sehingga remaja ingin melakukan tindak bunuh diri dengan memegang senjata tajam untuk menusuk bagia tubuhnya, dilansir adanya depresi pada remaja juga mengidap skizofrenia yang memperburuk keadaan mental pada remaja tersebut.



Gambar 1. 1 Pie Chart Kesehatan Mental Remaja
(Sumber : Dokumentasi Pribadi)

Pada data kuisisioner yang disebar oleh penulis terhadap kesehatan mental di usia remaja yang telah disebar kepada remaja usia 14 – 19 tahun sebanyak 45 responden dengan hasil survey yang didapat yaitu mayoritas remaja yang mengalami kesulitan dalam menenangkan dirinya ketika mendapat permasalahan

ada 24,4% yang dikatakan secara tegas bahwa mereka kesulitan, sedangkan adanya 46,7% lainnya mengatakan bahwa mereka terkadang mengalami kesulitan dalam menenangkan dirinya. Usia remaja yang sering kali merasakan cemas / panik / takut tanpa adanya alasan ada 28,9% sedangkan remaja yang terkadang merasakan cemas / panik / takut ada 42,2%. Usia remaja yang juga sangat mudah tersinggung didapat dari hasil survey mencapai 44,4% remaja yang mudah tersinggung. Remaja sering kali merasa kehidupan yang mereka jalani tidak berarti ada 17,8% yang didapat dari hasil survey dan yang terkadang merasakan kehidupan tidak berarti tercatat 46,7%. Hasil data yang menjelaskan bahwa remaja yang memiliki pikiran untuk mengakhiri kehidupannya tidak tercatat banyak yaitu 15,5% namun yang terkadang berfikir untuk mengakhiri hidup memperoleh hasil 31,1% dan banyak hasil yang mengatakan tidak berfikir untuk mengakhiri hidup yaitu 53,3%. Memendam masalah juga dapat memicu timbulnya depresi sehingga penulis mengumpulkan data survey remaja yang sering memendam masalahnya sendiri dengan hasil 40% dan remaja yang terkadang masih memendam masalahnya sendiri terdapat 44,4%. Terdapat 88,9% remaja mengatakan bahwa pentingnya dalam memahami kesehatan mental khususnya depresi. Sebanyak 20 orang memiliki minat terhadap kesehatan mental baik personal maupun individu. Dari hasil data penelitian kuisioner penulis mendapatkan hasil 51,5% remaja masih kurang paham terhadap kesehatan mental sehingga penulis membuat buku visual mengenai edukasi terhadap kesehatan mental dan juga dari hasil pendukung bahwa banyak jumlah remaja yang mengatakan bahwa pentingnya pemahaman terhadap kesehatan mental. Kebanyakan remaja dalam mengembalikan moodnya biasa melakukan aktivitas membaca buku, menggambar, mengobrol, dan menghirup aroma rileksasi hal ini didapatkan oleh penulis melalui hasil survey kuisioner. Solusi yang menggunakan motivasi, aromatherapy, dan mewarnai mendapatkan tanggapan yang baik dengan persentase motivasi 4,3%, aromatherapy 84,4%, dan mewarnai 82,2%. Ilustrasi yang akan digunakan seperti pada studi komparator sudah sangat tepat dengan hasil data survey 91,1%. Dapat disimpulkan bahwa remaja usia 14 – 19 tahun banyak yang mengalami resiko depresi dan perlunya pemahaman terhadap kesehatan mental dan solusi yang disarankan oleh penulis dapat digunakan.



Gambar 1. 2 Pie Chart Ketertarikan Remaja Terhadap Buku
(Sumber : Dokumentasi Pribadi)

Hasil data yang didapat terhadap ketertarikan remaja terhadap buku yang disebarkan kepada remaja usia 14 – 19 tahun sebanyak 50 responden dapat disimpulkan dengan hasil bahwa remaja banyak yang mengatakan bahwa masih memiliki minat terhadap membaca buku dengan hasil yang di dapat yaitu 76%, sedangkan remaja yang memungkinkan untuk memiliki minat dalam membaca ada 16% dibandingkan yang tidak memiliki minat terhadap membaca lebih sedikit dengan hasil data 8%. Kebanyakan remaja membeli buku tanpa melakukan diskusi terlebih dahulu dengan orang tua dengan tanggapan sebanyak 48%. Pada usia remaja uang saku yang diberikan dari orang tua untuk membeli buku banyak dari mereka mengatakan tidak terbebani dengan banyaknya tanggapan 80%. Dapat disimpulkan bahwa remaja di usi 14 – 19 tahun memiliki minat membaca dan mampu membeli buku dengan uang saku yang diberikan orang tua tanpa rasa terbebani.

Penulis menemukan teori yang terdapat dibagian Eropa dan Amerikan terkait depresi dilansir dari health.detik.com, terdapat peningkatan pada penggunaan obat antidepressant di Eropa dan Amerika yang dialami masyarakat yang menderita gangguan jiwa dan depresi hal ini membuat banyak pihak merasa khawatir. Pada tiap tahunnya penggunaan antidepressant terus meningkat pada tiap tahunnya berjumlah 20 persen. Namun dari hal ini dapat mengurangi jumlah angka bunuh diri. Dari hal tersebut membuat diagnosis dan pengobatan yang berlebihan

dapat meningkat dikarenakan penggunaan antidepressant yang diungkapkan oleh Ramin Motjabai, MD, Ph.D. Sebelum itu telah dilakukannya penelitian terhadap 5.639 pasien penderita gangguan mental yang masih sering menggunakan antidepressant, yang terungkap dengan hasil 38 persen pasien yang membutuhkan antidepressant. Untuk mengatasi hal tersebut dibuatnya solusi yang unik yaitu dilakukannya penulisan judul buku sebagai resep penderita yang memiliki gangguan mental program solusi ini dinamakan *Books On Prescription*.

Sehingga perancangan ini akan memberikan informasi mengenai kesehatan mental khususnya depresi mulai dari pengertian hingga gejala-gejala timbulnya depresi dan akan memberikan beberapa solusi rekomendasi dari hasil riset yang didapatkan oleh penulis. Solusi yang akan menjadi saran dari penulis yaitu motivasi dari beberapa orang ternama, aroma yang dapat dibau, dan ilustrasi untuk diwarnai oleh pembaca. Dengan adanya motivasi bertujuan terbentuknya pencapaian tujuan dan kebutuhan selama ini yang akan membuat adanya dorongan untuk menggerakkan perilaku seseorang dalam memenuhi kebutuhan hidup juga dapat bertujuan dalam memicu perilaku agar bisa menyesuaikan diri terhadap lingkungannya (Rubiyanti. 2008). Adanya aromatherapy sendiri bertujuan untuk mengubah mood yang dapat mempengaruhi kondisi psikologi penggunanya, aromatherapy juga termasuk sebagai salah satu cara pengobatan alternatif yang memakai kandungan minyak tumbuhan aromatic (Farsiah, 2015). Penggunaan aromatherapy pada perancangan ini akan menggunakan tiga aroma yaitu pinus, lavender, dan chamomile yang di riset oleh penulis bahwa tiga aroma tersebut mampu mengurangi rasa cemas. mengenai menggambar mampu mengurangi rasa stress.

Hasil riset penulis yang didapatkan dari National Geographic dikatakan bahwa terapi menggunakan seni dapat membantu mengurangi stress dan bisa membuat lebih rileks, yaitu dengan cara menggambar. Dengan menggambar remaja yang berpotensi depresi dapat menjadi cara melatih kesadaran diri. Hal ini sesuai dengan pernyataan O'Brien Martin seorang konselor kesehatan mental berlisensi, ahli terapi seni visual, bahwa saat menggambar, seseorang akan focus membuat karya. Mereka tidak akan memikirkan masa lalu atau apa yang sedang terjadi di dunia (nationalgeographic.co.id). Sehingga dibuatnya buku visual juga dapat

menjadi solusi untuk mungurangi penggunaan obat-obatan yang berlebihan dan rasa ketergantungan pada obat-obatan yang dirasa kurang baik.

Perancangan ini jika dinilai dari buku visual juga memiliki fungsi lain yaitu untuk menaikkan minat para pembaca karena adanya daya tarik terhadap penambahan visual pada tiap penjelasan dan solusi pemberian aromatherapy. Dengan buku visual juga diharapkan mampu menggambarkan visual yang rileks dan kata-kata yang mudah dipahami dengan adanya aroma penenang.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Dari hasil yang terdapat dari penelitian kuisisioner googleform yang sebar kepada remaja, kebanyakan remaja yang berpendapat bahwa pentingnya setiap orang memahami kesehatan mental khususnya depresi yaitu 88,9%.
2. Dari hasil yang terdapat dari penelitian kuisisioner googleform yang sebar kepada remaja, masih banyaknya remaja yang tidak paham terhadap kesehatan mental yaitu 51,1%.
3. Dari hasil yang terdapat dari penelitian googleform yang sebar kepada remaja, membaca buku dapat mengembalikan mood untuk beraktivitas 91,1%, sehingga perancangan buku visual akan menjadi alternatif untuk remaja beresiko depresi.

1.3 Perumusan Masalah

Pada permasalahan perancangan saat ini dapat ditemukan “Bagaimana merancang buku visual edukasi tentang pencegahan depresi untuk kalangan remaja usia 14 – 19 tahun?”

1.4 Batasan Masalah / Ruang Lingkup

1. Perancangan buku visual untuk memberi pemahaman kepada masyarakat umum khususnya remaja yang belum maupun yang berpotensi depresi.
2. Terfokuskan pada usia remaja 14 – 19 tahun yang sering terganggu dengan masalah pergaulan.
3. Perancangan buku visual ini hanya memberikan informasi seputar depresi pada remaja usia 14 – 19 tahun dan tidak bersifat mengajak.
4. Perancangan ini mengarah pada remaja yang belum terkena depresi dan remaja yang berpotensi depresi.

5. Perancangan buku visual ini hanya memberikan 3 solusi yaitu kata-kata motivasi, aromatherapy, dan mewarnai.
6. Ilustrasi buku visual ini terfokus pada karakter yang akan menyesuaikan isi deskripsi pada perancangan.

1.5 Tujuan Perancangan

Tujuan yang akan di capai dalam Perancangan Buku Visual Tentang Pencegahan Depresi Pada Remaja Usia 14 – 19 Tahun adalah :

1. Memberi pemahaman mengenai depresi kepada remaja.
2. Membantu mengurangi dan mencegah depresi ringan kepada remaja.
3. Pembuatan ilustrasi dan kalimat sederhana yang mudah di mengerti.

1.6 Manfaat hasil Perancangan

Manfaat yang akan didapatkan dalam Perancangan Buku Visual Tentang Pencegahan Depresi Pada Remaja Usia 14 – 19 Tahun adalah :

1. Untuk mengurangi rasa tidak percaya diri dan rasa putus asa dengan buku ilustrasi.
2. Untuk membantu mengurangi terganggunya kesehatan pada mental khususnya yang berisiko depresi.
3. untuk membantu memotivasi remaja yang berisiko Depresi.