

# **BAB I.**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pandemi Covid 19 menimbulkan dampak serius bagi kondisi fisik dan mental remaja (Wylie, 2021). Dampak tersebut berupa masalah kesehatan mental dan juga fisik khususnya bagi para remaja akhir yang sedang dalam masa pubertas dan peralihan menjadi dewasa . Hal tersebut didukung dengan hasil wawancara bersama psikolog yakni ibu Dian Fitriawaty, M.Psi., Psikolog., CHA., C.NNLP. yang menyatakan bahwa memang kesehatan mental dapat menyerang semua kalangan, namun dampaknya akan lebih serius jika menimpa remaja karena remaja memiliki problematika hidup yang kompleks dan sedang dala masa pubertas. Hilangnya aktivitas sosial seperti bersekolah, kuliah, mengikuti *extraculicular* dan bercengkrama dengan teman. Adanya pembatasan dan perubahan pada pola hidup secara tiba-tiba, menyebabkan rasa terisolasi diri dan juga menimbulkan permasalahan mental seperti kecemasan ataupun depresi dan lain sebagainya (Nasrullah, 2021).

Masyarakat Indonesia masih menyepelekan masalah kesehatan mental nyatanya kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Berdasarkan Riset Kesehatan dasar (RISKESDAS) tahun 2008 gangguan Kesehatan mental pada remaja diatas umur 15 tahun mengalami peningkatan dari tahun 2003 sebesar 6% menjadi 9,8% ditahun 2018 (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI, 2019)

Menurut UNICEF selama masa pandemi telah dilaporkan bahwa 46% para remaja memiliki motivasi rendah akan aktivitas yang biasanya mereka sukai dan 36% merasa kurang termotivasi untuk melakukan kegiatan rutin sehari-hari (UNICEF, 2020). Menurut (Soetjningsih, 2004) Usia 17–21 tahun merupakan remaja tahap akhir (*Late adolescence*) yang merupakan target dari perancangan ini. karena pada usia tersebut remaja sedang dalam masa transisi menjadi dewasa dan mulai menyadari akan beban dan tanggung jawab yang harus mereka lakukan. Beban dan tanggung jawab tersebut dapat menjadi tekanan tersendiri yang mengakibatkan adanya gangguan kesehatan mental.. Umumnya Ketika remaja mulai beranjak dewasa tingkat optimisme mereka akan menurun dan merasa tidak kompeten atau pesimis dalam memandang masa depan (Seligman, 2008). Kesehatan mental juga dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang karena dalam ilmu Psiko-

neuro-imunologi yakni sebuah ilmu yang mempelajari tentang keterkaitan antara psiko sosial dengan sistem saraf & kekebalan tubuh (imun). Adanya suatu *stressor* atau tekanan yang ditangkap oleh panca indera akan diteruskan ke susunan saraf otak pusat dan stimulus tadi akan diteruskan ke kelenjar-kelenjar hormon yang merupakan bagian dari sistem kekebalan tubuh. Kondisi fisik dan mental sangat berkaitan dan akan saling mempengaruhi (Hawari, 2001).

Menurut hasil wawancara dengan seorang psikolog yakni ibu Dian Fitriawaty, M.Psi., Psikolog., CHA., C.NNLP. beliau menyampaikan bahwa sebelum memasuki tahap depresi (stres berat) ada yang dinamakan tahap *distress* yakni dimana seseorang masih memiliki kemampuan untuk menghibur diri dan mengalihkan stres nya, namun jika pada tahap *distress* ini tidak ditangani dengan baik maka akan masuk ke tahap depresi dimana seseorang sudah kehilangan kemampuan untuk menghibur diri dan tidak tertarik dengan lingkungan sekitar. Dari hasil kuisisioner online yang telah disebar kepada remaja usia 17-21 tahun sebanyak 73% responden mengaku merasakan gejala depresi dan gangguan kecemasan Selama masa pandemi.

Dari data yang sudah dijelaskan diatas, adanya edukasi mengenai strategi coping atau cara mengelola stres bagi remaja sangat penting sekali agar remaja dapat mengatasi stres dengan baik dengan mengalihkannya ke hal-hal yang positif. Stres pada remaja tidak Boleh dibiarkan berlarut-larut jika stres tersebut tidak ditangani dengan baik maka akan memperparah tingkat stres dan dapat mengganggu kesehatan fisik. Namun jika stres tersebut dapat dikelola dengan baik tentu tidak akan menjadi masalah. Oleh karena itu edukasi mengenai strategi coping stres sangat diperlukan bagi remaja.

Budaya membaca pada suatu masyarakat dapat digunakan untuk mengukur kualitas suatu bangsa. *United Nations Development Programme* (UNDP) menggunakan angka buta huruf dewasa (*adult illiteracy rate*) sebagai indikator untuk mengukur kualitas suatu bangsa. Karena minat baca mempengaruhi indeks perkembangan manusia (Prianto, 2020). Menurut riset bertemakan “*World’s most literate nations ranked*” yang dilakukan pada tahun 2016 dari 61 negara, Indonesia menempati peringkat 2 terbawah yakni pada urutan 60, Satu tingkat dibawah Thailand yang menduduki peringkat 59 (World's Most Literate Nations Ranked, 2016). Sedangkan menurut hasil survey yang dilakukan oleh Perpustakaan Nasional (PERPUSNAS) pada bulan maret – november tahun 2020 indeks kegemaran membaca Indonesia meningkat sebesar 1,9 poin. Dari sebelumnya

ditahun 2019 yakni 53,84 menjadi 55,74 ditahun 2020. Survey tersebut telah diikuti oleh 10.200 responden di 34 provinsi berbeda (Bayu, 2021). Dengan data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat literasi di Indonesia kian membaik.

Menurut hasil penelitian, otak manusia memproses informasi data visual lebih cepat dibandingkan text, faktanya otak kita memproses gambar 60.000 kali lebih cepat dibandingkan dengan text. Dan 90% informasi yang dikirimkan ke otak adalah informasi visual (Eisenberg, 2014). Maka dari itu untuk mempermudah edukasi kepada remaja tentang pentingnya kesehatan mental dan strategi coping stres, dibuatlah perancangan buku visual yang akan menarik bagi remaja serta mudah dipahami.

Berdasarkan hasil kuisisioner online yang telah disebar ke 100 responden remaja usia 17-21 tahun, sebanyak 78% responden lebih tertarik dengan buku visual dibandingkan dengan buku teks. Karena jika membaca melalui media *smartphone* fokus akan gampang teralihihkan dengan hal-hal lain. Sebanyak 100% responden mengaku ilustrasi dalam buku dapat menarik minat baca mereka. Oleh karena itu perancangan ini akan menggunakan media buku visual yang menarik bagi remaja.

## **1.2 Identifikasi masalah**

Berdasarkan penjelasan diatas, didapatkan beberapa identifikasi masalah seperti dibawah ini :

1. Dari hasil wawancara yang dilakukan penulis dengan seorang psikolog yakni ibu Dian Fitriawaty, M.Psi., Psikolog., CHA., C.NNLP. beliau menyampaikan bahwa pandemi covid-19 menimbulkan dampak serius bagi kesehatan mental remaja. gangguan mental dapat terjadi pada siapa saja namun dampaknya akan lebih serius jika menimpa remaja. Karena remaja memiliki problematika hidup yang kompleks dan sedang dalam masa pubertas.
2. Dari hasil kuisisioner online yang disebar kepada 100 remaja, sebanyak 73% remaja mengaku pernah mengalami gejala gangguan mental
3. Dari hasil wawancara yang dilakukan penulis dengan psikolog yakni ibu Dian Fitriawaty, M.Psi., Psikolog., CHA., C.NNLP. Gangguan mental yang paling sering dialami remaja yakni depresi dan gangguan kecemasan

4. Dari hasil wawancara yang dilakukan penulis dengan psikolog yakni ibu Dian Fitriawaty, M.Psi., Psikolog., CHA., C.NNLP. Sebelum memasuki tahap depresi, ada tahapan yang dinamakan distress dimana seseorang masih memiliki kemampuan menghibur diri namun tergantung dengan kondisi lingkungannya. Jika pada tahap ini tidak ditangani dengan baik maka akan masuk ke tahap berikutnya yakni depresi. Jika sudah masuk depresi maka kemampuan menghibur diri akan hilang dan sudah tidak dapat mengalihkan stress nya.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Dari hasil penjelasan dan identifikasi masalah diatas, didapatkan rumusan masalah sebagai berikut :  
Bagaimana merancang buku visual tentang cara menghindari stres (*Coping Stress*) di masa pandemi untuk remaja usia 17-21 tahun yang menarik?

### **1.4 Batasan Masalah**

Dari hasil identifikasi masalah dan rumusan masalah diatas, diperlukan adanya Batasan masalah, untuk memfokuskan perancangan. Berikut Batasan masalah pada perancangan ini :

1. Fokus pembahasan pada buku visual ini adalah mengenai strategi coping semasa pandemi
2. Tips yang diberikan mengenai coping stres adalah yang dapat dilakukan di rumah

### **1.5 Tujuan Perancangan**

Perancangan ini dibuat dengan tujuan sebagai berikut :

1. Memberikan edukasi kepada remaja mengenai coping stres
2. Memberikan tips coping stres yang dapat dilakukan di rumah
3. Menambah kesadaran pentingnya mengelola stres yang baik
4. Mengemas edukasi kesehatan mental menjadi lebih menarik melalui buku visual

### **1.6 Manfaat Perancangan**

Manfaat adanya perancangan buku visual ini adalah:

1. Untuk mengedukasi remaja tentang bagaimana mengelola stres
2. Membantu remaja memahami strategi coping
3. Memberikan remaja opsi coping stres dirumah