

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Berpikir berlebihan atau biasa dikenal sebagai *overthinking* sudah dikenal sejak lama, namun istilah “*overthinking*” sendiri mulai dikenal oleh masyarakat beberapa tahun terakhir terutama dikalangan remaja (Yulianti, 2020). Kata *overthinking* berasal dari kata “*over*” yang berarti berlebihan, dan “*thinking*” yang berarti berpikir. Hal ini dapat disimpulkan bahwa *overthinking* adalah memikirkan sesuatu secara berlebihan. *Overthinking* mengarah pada kegiatan atau kebiasaan yang bersifat negatif karena memiliki dampak buruk bagi penderitanya. Menurut Eng dkk (2020) *overthinking* merupakan keadaan pada seseorang yang dimana memikirkan sesuatu secara berlebihan atau menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan dan menganalisis suatu hal. Ketika seseorang mengalami *overthinking*, bukan berarti mereka sedang memiliki permasalahan yang serius, namun bisa juga terjadi karena orang tersebut sedang memikirkan hal-hal kecil atau sepele (Yulianti, 2020). Orang-orang yang mengalami *overthinking* dapat membuat suatu hal yang awalnya merupakan masalah kecil menjadi semakin besar dan lebih rumit dari keadaan yang sebenarnya terjadi (Eng dkk., 2020).

*Overthinking* dapat berupa ruminasi atau kondisi saat seseorang terus memikirkan hal yang telah berlalu (masa lalu) dan rasa khawatir yang merupakan ke kecenderungan berpikir berlebih jika berhubungan dengan masa depan (Gustaman, 2020). *Overthinking* mulai datang saat seseorang memikirkan suatu hal atau suatu masalah, namun mereka cenderung tidak memikirkan solusi dan hanya berputar-putar memikirkan permasalahan tersebut dalam kurun waktu yang cukup lama. *Overthinking* mendorong seseorang memiliki perasaan dan pemikiran yang bukan mengarah pada pemahaman baru atau solusi dari masalah, melainkan menambah permasalahan baru yang diiringi oleh prasangka negatif terhadap diri sendiri (Fauzan & Rosada, 2023). Seseorang yang mengalami *overthinking* secara terus menerus, bahkan tidak sadar sudah masuk kedalam lingkaran pikiran yang tidak memiliki jalan keluar atau solusi dalam waktu yang cukup lama. Sehingga itu dapat yang mempengaruhi produktivitas dan kesehatan mental maupun fisik yang dapat merugikan diri sendiri. Adapun kurangnya kontrol diri ketika mengalami *overthinking* membuat seseorang akhirnya mengalami stress. Jika kondisi ini tidak segera ditangani, dapat berdampak semakin buruk seiring berjalannya waktu dan dapat mengakibatkan depresi.

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), melakukan survei yang mendapati bahwa sebanyak 68% dari 1.522 responden mengaku mengalami gangguan kecemasan dan *overthinking*. Namun, *overthinking* bukanlah kondisi gangguan kesehatan mental, sebaliknya perilaku ini dapat menjadi salah satu pemicu gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, dan bahkan bisa menjadi pemicu OCD (Fadli, 2023). Mengutip dari apa yang diungkapkan Fakhir dalam (Sofia dkk., 2020) bahwa *overthinking* termasuk dalam psychological disorder (gangguan psikologis) sebab *overthinking* membuat penderitanya cenderung mengalami kecemasan atau anxiety. *Overthinking* juga dapat disebut sebagai paralsys analysys yang dimana seseorang akan terus menerus memikirkan permasalahan hidupnya secara berlebih tanpa mendapatkan solusi yang tepat.

Berdasarkan hasil data dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survei (I-NAMHS) 2022, kasus gangguan mental pada remaja menunjukkan bahwa 1 dari 20 (5,5 persen) atau sekitar 2,45 juta remaja terdiagnosis mengalami gangguan mental, dan 1 dari 3 (34,9 persen) atau sekitar 15,5 juta remaja memiliki satu masalah mental (Kompas.id, 2023, diakses 14-10-2023). Lalu berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh tim Divisi Psikiatri Anak dan Remaja Fakultas Kesehatan Universitas Indonesia pada tahun 2021, menyatakan bahwa remaja di Indonesia usia 16-24 tahun rentan mengalami gangguan kecemasan (Fadli, 2022). Data- data tersebut menunjukkan bahwa remaja Inonesia saat ini rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Adapun selama pandemi Covid-19 yang melanda berbagai penjuru dunia termasuk Indonesia, angka masalah kesehatan mental pada remaja mengalami peningkatan. Hal ini disebabkan adanya perubahan gaya kehidupan masyarakat yang lebih banyak menghabiskan waktu di dalam rumah karena himbauan dari pemerintah untuk menekan penyebaran virus Covid-19. Penelitian yang dilakukan oleh Laksmi, Annashr, dan Atmaja (2021) menunjukkan data yang menyatakan 52,9% mahasiswa yang berada di Pulau Jawa mengalami kecemasan tinggi (Safirah dkk., 2022). Lalu, berdasarkan hasil data kuesioner yang telah dilakukan kepada remaja dengan rentan umur 15-22 tahun, berdasarkan tingkat seringnya seseorang mengalami *overthinking*, 31 responden memilih cukup sering, 27 responden memilih sering, dan sisanya 22 responden memilih tidak terlalu sering yang dapat dikatakan setidaknya seorang remaja pasti mengalami *overthinking* meskipun memiliki tingkat keseringan yang berbeda.

*Overthinking* sering dialami oleh remaja karena pada fase ini remaja mengalami transisi dari perkembangan antara anak-anak menuju dewasa awal. Menurut John W. Santrock dalam (Nurhayati, 2016) mengemukakan bahwa “...Usia remaja dimulai pada sekitar 10-13 tahun dan berakhir kira-kira usia 18-22 tahun”. Pada masa-masa inilah, emosi yang dimiliki oleh remaja masih belum stabil, mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, dan mengalami perubahan biologis, kognitif, serta sosial-emosional. Permasalahan yang sering dihadapi oleh remaja biasanya lebih cenderung memikirkan masa depan yang berkaitan dengan pendidikan dan karir. Tentunya, banyak juga faktor yang mempengaruhi *overthinking* pada remaja, misalnya seperti adanya masalah yang berhubungan dengan keluarga, pertemanan, hubungan, pendidikan, adanya tekanan, dan lainnya.

Dampak yang terjadi kepada seseorang yang mengalami *overthinking* sangat banyak dan dapat membahayakan kesehatan, seperti kesulitan dalam memecahkan masalah dan semakin akan tampak rumit, merasa tertekan, menyalahkan dan meragukan kemampuan diri sendiri, mudah emosi, merasa Lelah, mudah sakit, dan lainnya, sehingga memberikan dampak yang buruk bagi fisik maupun mental penderitanya (Fauzan, 2023). Mayoritas remaja telah mengetahui apa itu *overthinking*, namun kebanyakan dari mereka belum mengetahui cara menanggulangi perilaku tersebut. Dibuktikan dari hasil kuesioner yang dilakukan kepada 80 responden diusia 18-22 tahun pada sebagian wilayah perkotaan Indonesia. Mayoritas responden hanya melakukan hal sederhana untuk melampiaskan pikirannya negatifnya ke kegiatan yang tidak menyelesaikan masalah. Oleh sebab itu, perancangan buku ilustrasi yang membahas *overthinking* ini dihadirkan untuk remaja sebagai edukasi akan risiko *overthinking*.

Pemilihan media buku ilustrasi dikarenakan ilustrasi dapat dapat mempengaruhi faktor visual. Menurut Weiten pada (Priyata dkk., 2022), Persepsi seseorang terhadap suatu hal dapat dipengaruhi oleh pemilihan indra yang digunakan, sehingga media ilustrasi dapat dijadikan sebagai motivasi pembaca agar lebih menyimak isi dari buku melalui faktor visual. Buku Ilustrasi ini dirancang semenarik mungkin agar remaja lebih tertarik dan tidak bosan untuk membacanya. Isi buku ini juga dirancang interaktif dengan menyediakan pertanyaan dan media lainnya sebagai media journaling yang dapat di isi oleh pembaca untuk sarana menuangkan isi pikirannya dan agar dapat keluar dari cara berpikir yang berlebihan seperti, tidak memikirkan solusi dan langsung hanyut dalam pikiran yang semakin dibuat sulit dan rumit. Perancangan buku ini akan dirancang dengan

ilustrasi serta teks yang seimbang agar tetap memberikan visualisasi terhadap materi tanpa mengurangi informasi yang akan diberikan.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka identifikasi masalah yang bisa disimpulkan adalah:

- a. Ditunjukkan dari hasil kuesioner yang dilakukan kepada 80 responden diusia 18-22 tahun pada sebagian wilayah perkotaan Indonesia yang pada kuesioner tersebut berisikan pertanyaan-pertanyaan untuk mengetahui seberapa sering, pemahaman target audiens mengenai *overthinking* dan dampaknya. Berdasarkan tingkat seringnya responden mengalami *overthinking* sebanyak 31 responden merasa cukup sering, 27 merasa sering, dan sisanya 22 responden merasa tidak terlalu sering mengalami *overthinking*. Hal ini menunjukkan bahwa setidaknya setiap responden pernah mengalami *overthinking* meskipun dengan tingkat keseringan yang berbeda-beda.
- b. *Overthinking* termasuk dalam psychological disorder (gangguan psikologis) karena orang yang mengalami *overthinking* cenderung memiliki kecemasan (anxiety) yang jika tidak segera ditangani akan berdampak lebih buruk dari waktu ke waktu (Sofia dkk., 2020)
- c. Sebagian besar orang yang mengalami kecemasan adalah remaja, yang dibuktikan oleh hasil data dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survei (I-NAMHS) 2022, menunjukkan bahwa 1 dari 20 (5,5 persen) atau sekitar 2,45 juta remaja terdiagnosis mengalami gangguan mental, dan 1 dari 3 (34,9 persen) atau sekitar 15,5 juta remaja memiliki satu masalah mental.
- d. Angka remaja yang mengalami *overthinking* semakin tinggi selama adanya pandemi Covid-19. Dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Laksmi, Annashr, dan Atmaja (2021) menunjukkan data yang menyatakan 52,9% mahasiswa yang berada di Pulau Jawa mengalami kecemasan tinggi.

## 1.3. Rumusan Masalah

Bagaimana merancang buku Ilustrasi interaktif sebagai media edukasi untuk menyampaikan informasi mengenai risiko *overthinking* kepada remaja usia 18-22 tahun?

#### **1.4. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan rumusan masalah diatas, maka diperlukan adanya batasan masalah, perancangan membatasi masalah pada hal-hal sebagai berikut:

- a. Materi yang dijelaskan pada perancangan buku ini berkaitan dengan *overthinking* yang berada di level ringan sampai sedang. Buku ini akan menjelaskan seputar materi mengenai *overthinking* yang biasanya dialami oleh remaja. Isi buku ilustrasi ini akan memuat informasi mengenai *overthinking* berupa pengertian, faktor atau sebab yang mempengaruhi, cara mengatasi *overthinking*, cara pandang orang lain terhadap seseorang yang mengalami *overthinking*, dan instruksi journaling yang digunakan sebagai cara untuk mengurangi *overthinking*.
- b. Buku ini juga membahas mengenai bahaya dari *overthinking* yang dapat mengganggu kesehatan fisik bahkan mental.
- c. Buku ini dijadikan sebagai media edukasi risiko *overthinking* bagi remaja usia 18-22 tahun.
- d. Perancangan ini juga menghasilkan dua buku yang berupa satu buku ilustrasi materi tentang *overthinking* dan buku interaktif berupa buku untuk journaling.

#### **1.5. Tujuan Perancangan**

Selain itu, perancangan ini memiliki tujuan, yaitu:

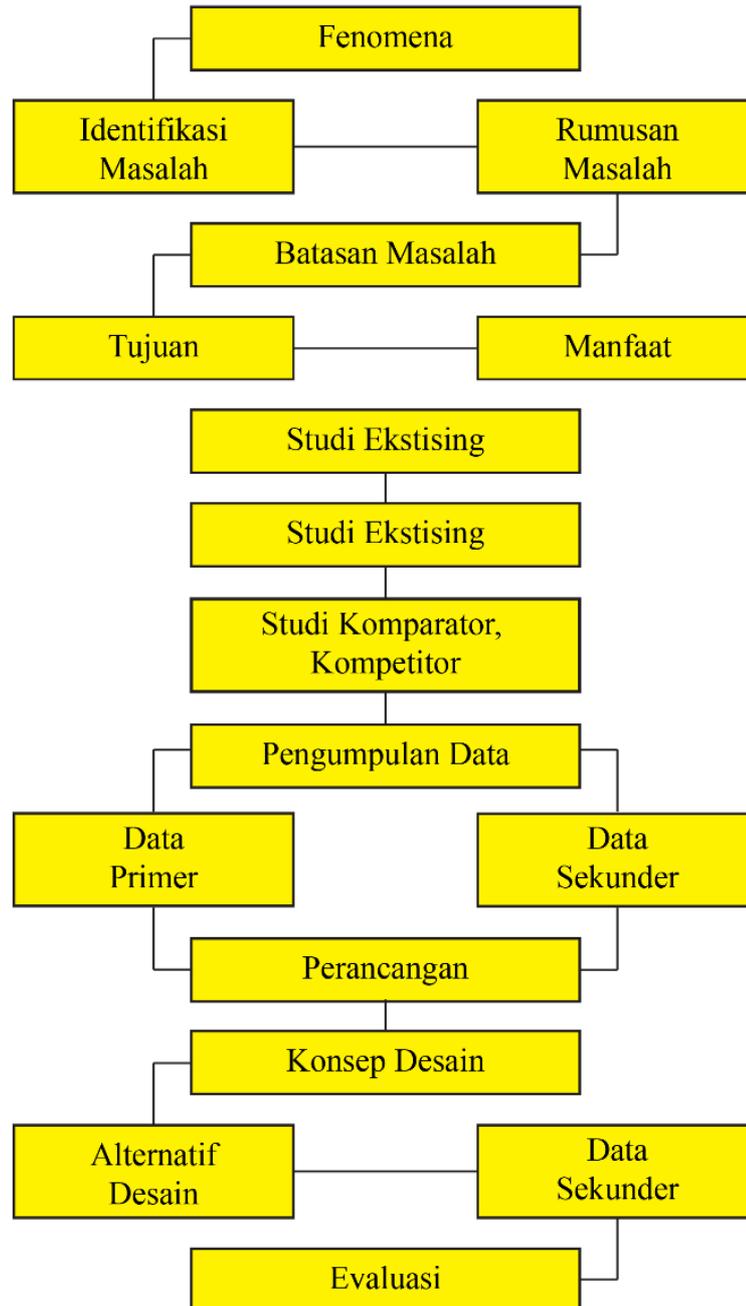
- a. Perancangan buku ini ditujukan untuk megedukasi dan memberikan informasi tentang *overthinking* terutama pada dampak dan risikonya melalui media buku ilustrasi.
- b. Perancangan ini digunakan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran kepada remaja pentingnya mengurangi kebiasaan *overthinking* yang dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental.
- c. Perancangan buku ini bertujuan untuk mengedukasi kepada remaja agar tidak meremehkan dampak dari *overthinking*.
- d. Buku ini juga dirancang sebagai buku interaktif agar membantu pembaca yang mengalami *overthinking* agar mengeluarkan pikiran negatif yang dialaminya.

#### **1.6. Manfaat Perancangan**

Melalui perancangan buku cerita bergambar ini, diharapkan dapat memiliki manfaat yaitu:

- a. Bagi Masyarakat
  1. Menambah pengetahuan remaja tentang penyebab dan risiko adanya *overthinking*.
  2. Menambah motivasi kepada remaja agar lebih sadar dan mampu untuk menangani *overthinking* sebelum lebih parah dan mengganggu kesehatan mental.
- b. Bagi Mahasiswa
  1. Sebagai sarana dalam menunjukkan kemampuan serta potensi yang diperoleh dari materi yang diberikan selama proses perkuliahan
  2. Hasil perancangan diharapkan menjadi referensi bagi penelitian maupun perancang selanjutnya yang berhubungan dengan risiko *overthinking* maupun dalam perancangan buku ilustrasi
- c. Bagi Target Audiens
  1. Mendapatkan pengetahuan tentang penyebab dan risiko adanya *overthinking*.
  2. Mendapatkan pemahaman mengenai bahayanya *overthinking* yang tidak segera ditangani.
  3. Diharapkan untuk remaja agar lebih mampu memahami diri dan mampu menyelesaikan masalahnya tanpa *overthinking* berlebih.
- d. Manfaat Buku Interaktif
  1. Sebagai media untuk membantu penderita *overthinking* untuk mencurahkan apa yang dialaminya
  2. Sebagai media untuk mempermudah penderita *overthinking* dalam mencari penyelesaian atau solusi untuk permasalahan yang dialaminya.

## 1.7. Kerangka Perancangan



**Gambar 1. 1** Kerangka Perancangan

*(Sumber: Dokumen Pribadi)*