

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan kondisi diri seseorang baik secara fisik, intelektual, dan emosional, untuk dapat menjalankan aktivitas sehari - hari dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar dengan baik dan optimal. (Fakhriyani, 2019:11). Dalam perkembangannya, kesehatan mental menjadi semakin penting, khususnya di era internet, internet menjadi penyedia informasi yang memberikan pengaruh besar dalam kehidupan manusia. (Nisa, 2019).

Menurut Kemenkes, seseorang yang sehat mental dapat dengan mudah mengeluarkan potensi diri dengan maksimal untuk menghadapi tantangan hidup, dapat berinteraksi dengan baik. Berbeda dengan seseorang yang kesehatan mentalnya terganggu, akan dapat dengan mudah mengalami gangguan baik secara emosi, pikiran, dan psikis. (Fajar dkk., 2023).

Menurut Radiani, Gangguan mental adalah kondisi kesehatan yang memengaruhi suasana hati, cara berpikir, berperilaku, dan berinteraksi dengan orang lain. Gangguan mental memiliki banyak faktor, yang menyebabkan adanya gangguan mental dalam fase atau tahapan yang ringan sampai berat dan yang memerlukan perhatian khusus serta pengobatan dari profesional. (Vitoasmara dkk., 2024).

Berdasarkan *World Health Organization (WHO)* dalam laman *website* menyatakan bahwa Pada tahun 2019 sebelum pandemi COVID-19, sekitar 970 juta orang di dunia hidup dengan gangguan mental, ini sama seperti 1 dari 8 orang. Dengan depresi dan gangguan kecemasan menjadi gangguan mental paling banyak diderita. Dan pada tahun 2020 kasus gangguan mental terus meningkat sejalan dengan adanya pandemi COVID-19. Menurut statistik kasus depresi dan gangguan kecemasan naik 28% dan 26% dalam satu tahun.

Di Indonesia sendiri menurut Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza Dr. Celestinus Eigya Munthe yang dilansir dalam situs kementerian kesehatan, menjelaskan tentang prevalensi kesehatan jiwa di Indonesia yaitu sekitar 1 dari 5 penduduk mengalami gangguan jiwa, atau sekitar 20% populasi di Indonesia memiliki potensi masalah gangguan jiwa.

Menurut salah satu psikolog asal Surabaya yaitu Bu Vanda Yustiarani, saat wawancara beliau menyampaikan bahwa gangguan mental sendiri memiliki beberapa penyebab atau pemicu, namun salah satu yang utama namun masih jarang disadari masyarakat adalah karena rendahnya *self esteem* atau harga diri seseorang.

Berdasarkan wawancara dengan salah satu psikolog asal Malang yaitu Reni Nurhayati, beliau mengatakan bahwa *self esteem* merupakan aspek yang paling fundamental dalam diri manusia, *self esteem* atau harga diri membuat manusia memiliki harapan, motivasi, kemampuan untuk berpikir, mengontrol emosi, dan menjalani hidup.

...Coopersmith menjelaskan bahwa ciri seseorang dengan *self esteem* atau harga diri yang rendah yaitu memiliki perasaan inferior (kurang sempurna), takut gagal dalam berinteraksi, pesimis, tidak percaya diri, sering merasa putus asa, dan ujungnya adalah depresi, merasa diasingkan dan tidak diperhatikan, serta tidak dapat mengekspresikan diri karena terasa terjebak oleh persepsi atau anggapan orang lain. (Aini, 2018).

Dalam sebuah contoh penelitian yang dilakukan oleh Dian Febrianti pada remaja laki-laki di Jawa Timur dengan jumlah responden 156 remaja laki-laki berusia 18-22 tahun, 72 remaja laki-laki berada dalam kategori tinggi (54%), dan 84 remaja laki-laki berada dalam kategori rendah (46%). Jika diukur dengan skala harga diri milik Rosenberg *Self esteem Scale* (RSES) ada 76 remaja laki-laki berada dalam kategori tinggi (49%) dan 80 remaja laki-laki berada dalam kategori rendah (51%) (Erawati, 2023).

Penelitian tersebut dapat menjadi bukti bahwa masih awamnya masyarakat Indonesia tentang *self esteem* yang menjadikan tidak *aware* masyarakat, terutama remaja hingga dewasa awal terhadap rendahnya *self esteem*. Padahal menurut Bu Vanda Yustiarani, dari wawancara mengatakan bahwa seseorang dengan *self esteem* yang rendah dan tidak segera ditangani, akan dapat merasakan kesendirian dalam hidup, membuat dirinya seolah tidak diperhatikan dan tidak mendapat simpati dari orang lain. Dititik ini sebenarnya manusia berada dalam titik paling rentan, karena menurut (Hartati et al. 2021) dalam bermasyarakat dan melakukan aktivitas yang produktif cara pandang masyarakat terhadap seseorang adalah yang paling utama, karena harus memiliki sifat *people, centered, participatory, empowerment, dan sustainable* (Nisa dkk., 2023).



Gambar 1.1. Survei Orang yang “Merasa” Mengalami Gangguan Kesehatan Mental

(Sumber : [Jakpat.net](https://jakpat.net) diakses pada tanggal 16 September 2024)

Dalam salah satu survei dari *platform mobile*, yang juga sering mengadakan survei tentang permasalahan generasi muda yaitu Jakpat, dari hasil survei didapatkan bahwa, dari tiga generasi yang disurvei, Gen Z adalah generasi yang paling merasa mengalami gangguan mental, dengan persentase 59,1% responden Gen Z, dan total 1870 responden dari tiga generasi. Sama halnya seperti menurut Arif Setyanto, “...diperkirakan orang yang mengalami gangguan mental pada usia sekitar 18-21 tahun yakni pada masa dewasa muda” (Budiman dkk., 2024).

Dari data di atas perlu digarisbawahi bahwa survei tersebut adalah untuk mengetahui seberapa banyak orang yang “merasa” mengalami gangguan mental. Hal ini sedikit mirip dengan perilaku *self-diagnosis* yang menurut T. Thatcher adalah perilaku seseorang yang senang untuk mendiagnosis suatu penyakit pada diri sendiri, yang biasanya dicocokkan dengan gejala penyakit yang ada di internet (Ditanti dkk., 2023).

Yang artinya sebenarnya ada beberapa orang yang “mungkin” tidak memiliki gangguan mental, bisa karena terlalu khawatir terhadap kondisi mentalnya sendiri, *self-diagnosis* atau perilaku mendiagnosa diri, atau karena orang tersebut memang sengaja “memalsukan” gangguannya. Dan yang menariknya lagi, dari banyaknya jenis gangguan mental yang ada, terdapat salah satu jenis gangguan mental yang membuat penderitanya memiliki kecenderungan untuk memalsukan penyakit yang dimilikinya, yaitu *factitious disorder*.

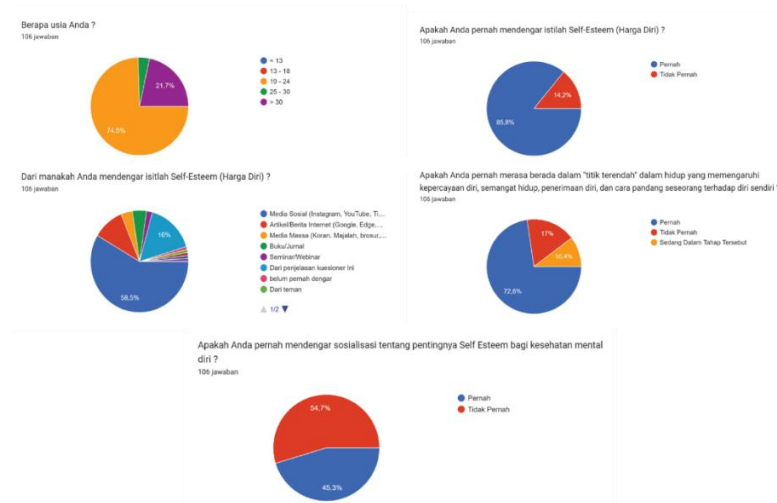
Factitious disorder atau gangguan buatan dalam DSM-IV, dimana pasien dengan sengaja menghasilkan atau berpura-pura memiliki penyakit baik fisik atau psikologis (Dewi & Rahman, 2023: 156).

Menurut jurnal *General Hospital Psychiatry* yang telah diterjemahkan oleh Pahala Febrianto Rumahorbo, *Factitious disorder* dalam bahasa Indonesia disebut gangguan buatan, memiliki nama lain yaitu *munchausen syndrome*, terdapat 455 kasus yang dicatat dalam literatur

psikiatri, yang tersebar paling banyak di benua Amerika hingga benua Eropa bahkan Asia. (Rumahorbo, 2021).

Di Indonesia sendiri menurut Bu Vanda Yustiarani, kasus *factitious disorder* sebenarnya ada, beberapa orang mengeluhkan rasa nyeri dibagian tertentu, namun saat diperiksa secara medis tidak ditemukan suatu penyakit. Atau yang menceritakan pengalamannya pergi ke banyak dokter, hanya untuk mendapatkan validasi memang sakit, butuh perawatan, dan butuh perhatian. Sementara dalam wawancara lain dengan Bu Reni Nurhayati, beliau pernah memiliki pengalaman melakukan terapi kognitif seorang wanita dengan gejala *factitious disorder*, yang selalu berpura - pura sakit untuk menarik perhatian suaminya yang harusnya bekerja, wanita tersebut juga mengekang suaminya dengan berbagai alasan seperti takut selingkuh, dan ingin terus mendapatkan kabar setiap jam. Setelah diselidiki, pola pikir tersebut terjadi karena kurangnya kasih sayang dari suami, dan karena wanita tersebut yang berasal dari keluarga *broken home* sejak TK, membuat kebutuhan akan kasih sayang dan perhatian berkurang, dan memicu gejala *factitious disorder*.

Beberapa contoh kasus dan masalah di atas yang melatarbelakangi diadakannya kuesioner untuk bertanya langsung kepada Gen Z tentang tentang *self esteem* dan *factitious disorder*.

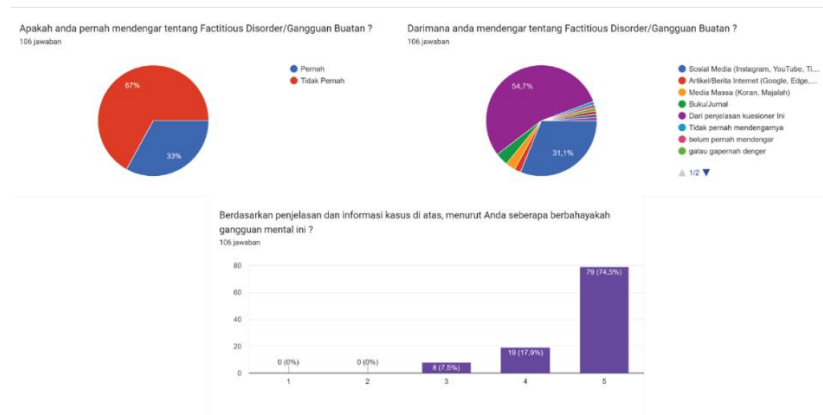


Gambar 1.2. Hasil Kuesioner Tentang *Self esteem*

(Sumber : Dokumen Pribadi)

Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diisi oleh 106 responden dengan mayoritas usia 19 - 24 tahun sebanyak 79 orang (74,5%), didapatkan data bahwa 91 orang (85,8%) responden sebenarnya tahu istilah *self esteem*, yang mana mayoritas mengetahui dari media sosial seperti Instagram, Youtube, dan TikTok. Namun sekitar 58 orang (54,7%) tidak pernah mengetahui tentang sosialisasi pentingnya *self esteem* terutama untuk kesehatan mental. Ditambah sekitar

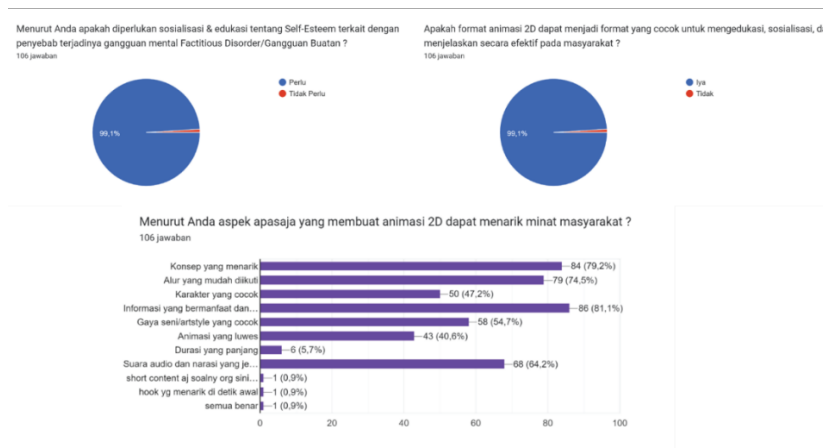
77 orang (72,6%) mengaku pernah berada dalam titik terendah dalam hidup, dan 11 orang (10,4%) lainnya mengaku sedang berada dalam tahap tersebut.



Gambar 1.3. Hasil Kuesioner Tentang *Factitious disorder*

(Sumber : Dokumen Pribadi)

Sedangkan untuk pertanyaan seputar *factitious disorder*, 71 orang (67%) tidak pernah mendengar istilah tersebut, dan 58 orang (54,7%) mengetahui istilah *factitious disorder* dari kuesioner yang dibuat, berdasarkan penjelasan dan contoh kasus terkenal mengenai *factitious disorder* yang dilampirkan pada kuesioner, 79 orang (74,5%) menganggap gangguan mental ini sangat berbahaya, disusul 19 orang (17,9%) yang menganggap gangguan mental ini berbahaya.



Gambar 1.4. Hasil Kuesioner Perlunya Edukasi *Self esteem* dan *Factitious disorder*

(Sumber : Dokumen Pribadi)

Dan berdasarkan kuesioner, 105 orang (99,1%) setuju untuk dibuat sosialisasi edukasi tentang *self esteem* dan hubungannya dengan gangguan mental *factitious disorder*, dan 105 orang (99,1%) mengatakan bahwa format animasi 2D menjadi format yang cocok untuk mengedukasi masyarakat terutama Gen Z, dengan tetap memperhatikan informasi yang unik, konsep yang menarik, alur yang mudah diikuti, audio dan narasi yang jelas, dan gaya visual yang cocok.

Animasi adalah sekumpulan objek atau gambar yang disusun secara beraturan untuk menciptakan manipulasi visual yang membuat objek yang tadinya diam menjadi seolah - olah hidup dan bergerak. (Putra & S, 2022: 7). Animasi dipilih sebagai media karena dapat menyampaikan sebuah pesan secara langsung kepada khalayak luas, ditambah di zaman sekarang dengan bantuan media sosial seperti Instagram, animasi dapat menjangkau lebih banyak orang dan mempermudah mengakses informasi yang ada. (Zakariyya, 2022). Menurut Afrilia, animasi memiliki daya tarik visual yang kuat, animasi mampu mengemas suatu pembahasan yang abstrak atau kompleks menjadi visual yang lebih mudah dipahami. Menurut Yuliansah, dengan penggunaan gambar bergerak, animasi dapat memvisualisasikan konsep dan ide yang sulit dijelaskan secara verbal atau statis. Selain itu masih menurut Yuliansah, animasi berupa video menggabungkan antara visual dan audio yang menguatkan imajinasi penonton terhadap suatu konteks (Melati dkk., 2023).

Secara umum dalam merancang animasi 2D yang menarik perlu memperhatikan dua aspek yaitu konten (sinopsis) yang mudah dimengerti dan elemen visual yang menarik. Dalam membuat animasi yang menarik, sebaiknya desainer mengurangi dialog yang terlalu panjang dan menggantinya dengan pergerakan agar adegan tidak terlihat monoton. Durasi animasi pun sebaiknya tidak dibuat terlalu panjang dengan pembagian plot yang tidak terlalu banyak (Lionardi, 2022).

Berdasarkan wawancara dengan ahli ilustrasi dan animasi yang bekerja di salah satu agensi, yang sering berhubungan dengan konten sosial media, memberikan saran untuk mempublikasikan hasil animasi yang dibuat ke sosial media seperti Instagram, yang merupakan media sosial dengan prioritas utama video pendek dengan orientasi vertikal yang di dominasi oleh usia dewasa awal. Hal ini sejalan dengan informasi yang dilansir dalam situs Radio Republik Indonesia, yang menjelaskan bahwa total pengguna aktif media sosial di Indonesia mencapai 167 juta (64,3% dari populasi). Yang didominasi oleh usia 18 - 34 tahun (54,1%), yang dikategorikan sebagai usia dewasa awal.

Menurut Hurlock, mengatakan bahwa masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun. Saat fisik dan psikologis mengalami perubahan yang disertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Masih menurut Hurlock. Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial baru. Orang dewasa awal diharapkan memainkan peran baru, seperti suami/istri, orang tua, dan pencari nafkah, mengembangkan sikap-sikap baru, keinginan-keinginan baru, dan nilai-nilai baru sesuai peran baru. (Putri, 2018).

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini berusaha untuk memperkenalkan pada masyarakat umum, tentang pentingnya kesehatan mental, terutama seberapa bahaya gangguan mental *factitious disorder* atau gangguan buatan, penelitian ini juga berusaha menjelaskan pada masyarakat umum tentang hubungan antara *factitious disorder* sebagai dampak dari rendahnya *self esteem* yang masih dianggap sepele dan menurut data bahwa masih banyak masyarakat Indonesia yang memiliki *self esteem* yang rendah, yang jika terus dibiarkan dapat berpotensi menghasilkan generasi yang tidak produktif dan memicu gangguan mental seperti *factitious disorder*. Selain itu penelitian ini juga berkolaborasi dengan beberapa narasumber psikolog untuk dapat memberikan data yang faktual di lapangan dan informasi cara mencegah rendahnya *self esteem* pada dewasa awal.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu psikolog dari Surabaya, *self esteem* adalah kunci yang terpenting dalam menjaga kesehatan mental dari gangguan mental salah satunya adalah *factitious disorder* yang walaupun terhitung masih jarang kasusnya di Indonesia namun tidak boleh diremehkan, karena rendahnya *self esteem* dapat membuat seseorang memilih jalan yang salah untuk mencari pelampiasan kasih sayang dan empati seseorang.
2. Menurut data dari kuesioner yang telah disebar, dengan total 106 responden, 77 orang (72,6%) pernah berada dalam “titik terendah” dalam hidup, sedangkan 11 orang (10,4%) sedang dalam “titik terendah” dalam hidup yang memengaruhi kepercayaan diri, semangat hidup, penerimaan diri, dan cara pandang seseorang terhadap diri sendiri.
3. Berdasarkan kuesioner yang telah disebar, dengan total 106 responden, 105 responden setuju bahwa diperlukan adanya edukasi mengenai pentingnya menjaga *self esteem* agar dapat mencegah gangguan mental *factitious disorder*, dan 105 responden juga setuju bahwa animasi 2D yang memiliki informasi, konsep, dan alur cerita yang baik adalah media yang cocok.

1.3. Rumusan Masalah

1. Bagaimana merancang animasi 2D sebagai media yang dapat mengedukasi tentang pentingnya *self esteem* dan efek rendahnya *self esteem* yang menjadi penyebab gangguan mental *factitious disorder* atau gangguan buatan di kalangan dewasa awal usia 19 - 24 tahun ?

1.4. Batasan Masalah

1. Perancangan ini berfokus dalam mengedukasi masyarakat khususnya kalangan dewasa awal usia 19 - 24 tahun tentang betapa pentingnya menjaga *self esteem* dan dampak dari rendahnya *self esteem* seseorang dengan salah satu gangguan mental *factitious disorder* atau gangguan buatan.
2. Perancangan ini tidak membahas tentang isu kesehatan mental yang terlalu spesifik apalagi menjelaskan macam - macam gangguan mental yang ditimbulkan dari rendahnya *self esteem* selain *factitious disorder* atau gangguan buatan.
3. Perancangan ini berfokus pada proses pembuatan animasi 2D sebagai media utama, dengan memerhatikan 12 prinsip dasar animasi dan beberapa hal yang paling fundamental dalam pembuatan animasi yang baik dan benar.

1.5. Tujuan Perancangan

1. Memberikan edukasi kepada masyarakat terutama di kalangan dewasa awal 19 - 24 tahun tentang pentingnya menjaga *self esteem* dan dampak dari rendahnya *self esteem* yang dapat memicu gangguan mental *factitious disorder* atau gangguan buatan.
2. Sebagai media membantu mengedukasi gejala - gejala seseorang yang mengidap *factitious disorder*.
3. Sebagai media yang menghubungkan narasumber psikolog untuk dapat mengedukasi masyarakat umum yang masih awam dalam dunia kesehatan mental.

1.6. Manfaat Hasil Perancangan

a. Bagi Target Audiens

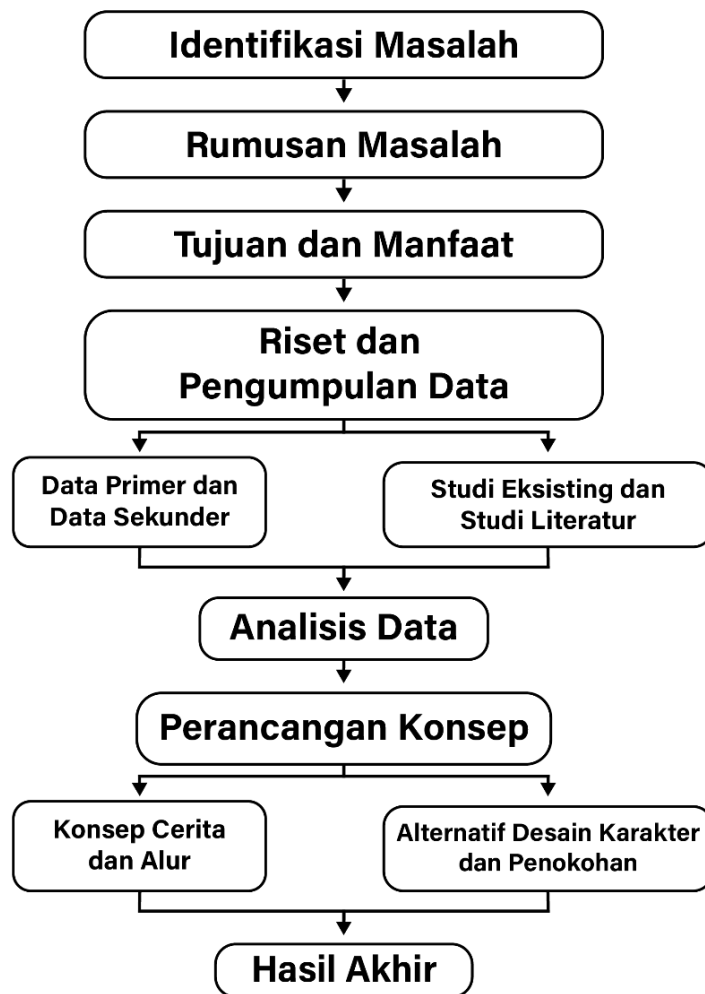
1. Diharapkan target audiens dapat lebih memahami pentingnya *self esteem* pada pengembangan diri sendiri.
2. Diharapkan target audiens dapat berempati antar sesama dengan cara yang tepat, pada seseorang yang memiliki *self esteem* yang rendah.
3. Diharapkan target audiens dapat mengenali sedini mungkin gejala dan penyebab terjadinya *factitious disorder*.
4. Diharapkan target audiens mempelajari seberapa bahayanya *factitious disorder* dapat terjadi dan merugikan bagi diri sendiri maupun orang - orang di sekitar penderita.

b. Bagi Penulis

1. Mendapatkan pengetahuan baru mengenai pentingnya menjaga *self esteem*.

2. Mendapatkan ilmu - ilmu baru dalam dunia psikologi terutama terkait gangguan mental *factitious disorder*.
3. Mendapatkan pengalaman baru dalam merancang animasi 2D yang baik dan benar.
4. Mendapat kesempatan untuk dapat mengamalkan ilmu desain yang diperoleh untuk kepentingan yang lebih besar.
5. Dapat menuangkan baik ide dan konsep dalam pikiran ke media audio visual bergerak pada animasi 2D.

1.7. Kerangka Perancangan



Gambar 1.5. Kerangka Perancangan

(Sumber : Dokumen Pribadi)