

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1. LATAR BELAKANG

Kesehatan merupakan suatu hal yang pokok untuk kelangsungan hidup manusia, namun seringkali yang lebih diperhatikan adalah kesehatan seseorang secara fisik saja, dimana sebenarnya kesehatan fisik juga tidak lepas dari kesehatan mental. Namun pada kenyataannya, masih banyak fasilitas tersebut hanya dituju untuk kesehatan fisik saja, dan masih kurang adanya fasilitas untuk kesehatan mental orang-orang, yang dikarenakan oleh sifatnya yang tidak terlihat.

Menurut survei yang dibuat oleh **Global Health Data Exchange** pada tahun **2017** yang telah diringkas oleh **Kompas.com**, ada 27,3 juta orang Indonesia yang mengalami masalah kejiwaan, dimana Indonesia menjadi Negara di Asia Tenggara yang warganya mengidap gangguan jiwa tertinggi. Namun masyarakat sendiri tidak banyak membantu para penderita gangguan mental dan justru memberikan stigma negatif, seperti hal tersebut adalah hal yang memalukan, dan bahkan mengkaitkannya dengan hal gaib.

Menurut **Dzikria A. Primala (2019)** yang dimuat di **Pijarpsikologi.org**, sebanyak **75%** orang dengan gangguan mental pernah mendapatkan stigma negatif dari masyarakat sekitar yang dikarenakan oleh minimnya edukasi mengenai gangguan mental dan masyarakat yang masih mengedepankan persepsi mereka, sehingga mereka enggan untuk mencari serta menerima bantuan karena malu dan mereka tidak ingin mendapatkan stigma negatif, maka mereka lebih memilih untuk menutupinya dan tidak mencari bantuan kepada spesialis.

Selain akan hal tersebut, minimnya fasilitas untuk orang dengan gangguan mental juga menjadi salah satu penyebab. Menurut data milik **Kementerian Sosial** yang dimuat di **Kompas.com**, mengatakan bahwa hingga tahun 2018, Indonesia hanya mempunyai 48 rumah sakit jiwa, dengan hanya memiliki 800 psikiater untuk melayani 247 juta jiwa di Indonesia. Artinya seorang psikiater dapat melayani 300.000-400.000 orang, dimana **WHO (World Health Organization)** yang telah diringkas oleh **Kompas.com** memberi standar yang telah ditetapkan bahwa jumlah psikiater dengan penduduk adalah satu banding 30.000 manusia.

Menurut **Dr. Eka Viora, SpKJ (2019)** yang dikutip oleh **Health.detik.com**, yang merupakan Ketua Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), ada sekitar 15,6 juta orang Indonesia yang mengalami gangguan depresi, dan hanya 8% orang dengan gangguan depresi mencari pengobatan ke para spesialis kesehatan jiwa yang dikarenakan oleh stigma-stigma yang tersebar yang menghentikan minat penderita untuk mencari pertolongan.

Menurut hasil penelitian **Peltzer dan Pengpid (2018)** yang telah diringkas oleh **Intothelightid.org**, 21,8% responden yang berusia 15 tahun ke atas dari 31.447 masyarakat Indonesia dilaporkan memiliki gejala depresi sedang atau berat, dimana jika berdasarkan usia tingkat depresi tertinggi ditemukan pada rentang usia remaja (15-19 tahun) dan dewasa muda (20-29 tahun).

Seperti mahasiswa yang berada pada rentang usia diantara keduanya atau masa transisi dari remaja menuju dewasa, yang dimana mereka diharapkan untuk mandiri dalam menjalani kehidupan mereka, namun mereka juga masih berada dikelompok usia yang masih membutuhkan arahan dan dukungan dari sekitarnya, seperti teman seusianya, keluarga, dan lain-lain. Dan jika hal-hal tersebut tidak didapatkan atau terpenuhi dengan baik, maka akan sangat berdampak pada kesehatan mentalnya. Maka dibutuhkan para mahasiswa yang sadar dan peka akan gangguan mental seperti gangguan depresi pada diri sendiri atau orang lain.

Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah rancangan komunikasi visual untuk para mahasiswa untuk menyadarkan mereka yang belum mengetahui dengan baik mengenai apa itu gangguan depresi supaya mereka mendapat pengetahuan yang benar dan dapat membuka kepekaan mereka untuk membantu diri sendiri dan/atau orang lain dengan gangguan depresi dilingkungannya dengan memberi dukungan yang tepat kepada mereka.

1. 2. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

- Bagaimana merancang komunikasi visual untuk menyadarkan mahasiswa mengenai gangguan depresi pada diri sendiri dan/atau pada orang lain?

1. 3. TUJUAN DAN MANFAAT

Tujuan di buatnya perancangan ini adalah untuk memberikan sebuah pengetahuan secara dini dan lebih luas mengenai gangguan depresi serta gejala-gejalanya untuk membangun sebuah kesadaran kepada masyarakat mengenai gangguan depresi bukanlah sesuatu yang tabu, namun adalah sesuatu yang harus segera ditangani dan dibicarakan secara terbuka.

Manfaat di buatnya perancangan ini untuk masyarakat adalah supaya mereka mengerti lebih luas mengenai gangguan depresi bukanlah sesuatu yang tabu, namun sesuatu yang harus dibicarakan secara baik dan luas tanpa adanya stigma-stigma negatif yang belum tentu benar sehingga mereka memberikan pertolongan yang baik dan dukungan kepada orang-orang terdekat dengan gangguan depresi hingga mereka lebih stabil. Manfaat untuk institusi adalah untuk mengatasi kasus bunuh diri di Indonesia. Dan manfaat untuk pribadi adalah untuk memberi sebuah keyakinan bahwa memiliki

gangguan depresi bukanlah sesuatu yang memalukan, namun sesuatu yang harus segera dicari solusinya sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

1. 4. METODOLOGI PERANCANGAN

1. 4. 1. *User Research*

a. Observasi Awal

Di Indonesia, penyebaran pengertian mengenai gangguan depresi masih kurang dikarenakan oleh banyak orang-orang dengan gangguan depresi yang tidak memeriksakan kondisi mental mereka ke fasilitas-fasilitas kesehatan jiwa yang disebabkan oleh rasa enggan yang mereka rasakan karena masyarakat sekitar dan orang terdekat menghakimi mereka sebagai orang gila dan hal yang memalukan, sehingga mereka lebih memilih untuk menutupinya daripada memeriksakannya.

Saat ini, Indonesia sudah mulai membuat berbagai gerakan untuk menyikapi masalah gangguan mental yang masih kurang mendapat perhatian dari masyarakat, namun hal tersebut masih belum maksimal karena kurang banyaknya rancangan komunikasi visual yang lebih ditujukan lagi kepada masyarakat yang masih kurang mengerti akan apa itu gangguan mental terlepas dari stigma-stigma negatif yang ada.

Target sasaran dari observasi awal ini adalah mahasiswa Indonesia yang merupakan yang berumur 18-22 tahun, dimana mereka cukup mengenal teknologi serta merupakan generasi dimana mereka rentan mendapatkan gangguan mental dikarenakan oleh kondisi sosial mereka yang berubah dengan cukup pesat.

b. Interview dan/atau kuesioner

Hasil dari wawancara dokumentasi pribadi dengan **Christa Vidia Rana Abimanyu**, seorang dosen psikologi UNIKA yang akrab dipanggil pak Abi, ia mengatakan bahwa banyak dari mahasiswa yang kurang mengetahui apa saja gejala depresi yang benar, dan banyak dari mereka malah melakukan *self-diagnose* dan menganggap bahwa mereka itu depresi, padahal mereka hanya stress saja. Dan ada mahasiswa-mahasiswa yang malah mendiagnosa temannya bahwa ia depresi, padahal mereka tidak memilikinya. Namun mahasiswa juga terkadang peka akan gangguan depresi yang mungkin dialami oleh seseorang yang dekat dengannya yang biasanya mereka deteksi dari sikap orang tersebut yang perlahan-lahan berubah, dan mereka mencoba untuk membantu dengan cara mereka sendiri. Hal tersebut dikarenakan oleh kurang tahunya apa saja gejala-gejala depresi dan apa yang harus dilakukan kepada orang dengan gangguan depresi untuk meringankan gangguannya.

c. Organisasi Data

Dari 65 orang responden, sekitar 60% responden merupakan mahasiswa yang berumur 18-22 tahun, yang dimana mereka mengetahui apa itu gangguan mental, namun sekitar 29,2% diantara 65 responden tidak ingin memeriksakannya ke psikolog/psikiater

dikarenakan oleh rasa malu, menganggapnya bukan suatu hal yang harus dibesar-besarkan, tidak adanya fasilitas terdekat, serta kurangnya ekonomi.

1. 4. 2. *Insight / Findings*

a. *Verbal Narrative*

Warga Indonesia masih menganggap bahwa gangguan mental bukanlah sebuah penyakit, melainkan sesuatu yang tabu dan harus ditutupi karena pemikiran mereka yang menganggap gangguan mental adalah hal yang tabu dan memalukan. Hal tersebut membuat orang dengan gangguan depresi memilih untuk menutupinya hingga dapat membahayakan nyawa dan jiwa mereka sendiri, dimana seharusnya mereka tetap memeriksakan kondisinya kepada psikolog/psikiater supaya mereka lekas sembuh untuk kesehatan mental mereka sendiri.

b. *Visual Narrative*

Dalam sebuah infografis di Katadata.co.id, Arthur Fleck dalam film *Joker* digambarkan sebagai penderita gangguan mental, yang dimana di Indonesia orang-orang dengan gangguan mental juga mendapat tindakan diskriminasi dan stigma negatif dari masyarakat, serta kurangnya fasilitas dan tenaga kesehatan jiwa di Indonesia. Stigma negatif yang tersebar di masyarakat Indonesia, dimana penderita gangguan mental adalah seorang yang kurang iman atau terkena guna-guna/kutukan, juga membuat kondisi sang penderita gangguan mental semakin memburuk dikarenakan mereka memilih untuk menutupi kondisi mental mereka sampai sangat memburuk dan dapat membahayakan nyawa mereka.

1. 4. 3. *Background Research*

Di Indonesia, kesehatan mental masih dipandang sebelah mata. Banyak dari mereka yang memiliki gangguan mental depresi enggan untuk memeriksakannya dikarenakan oleh masyarakat yang menganggap bahwa gangguan depresi dikarenakan oleh hal-hal yang gaib, serta kurangnya pengetahuan dengan baik mengenai apa itu gangguan mental depresi dan apa saja gejala-gejalanya, sehingga hal tersebut menyebabkan orang-orang dengan gangguan depresi akan semakin memburuk dan dapat membahayakan nyawanya.

1. 4. 4. *Initial Concept*

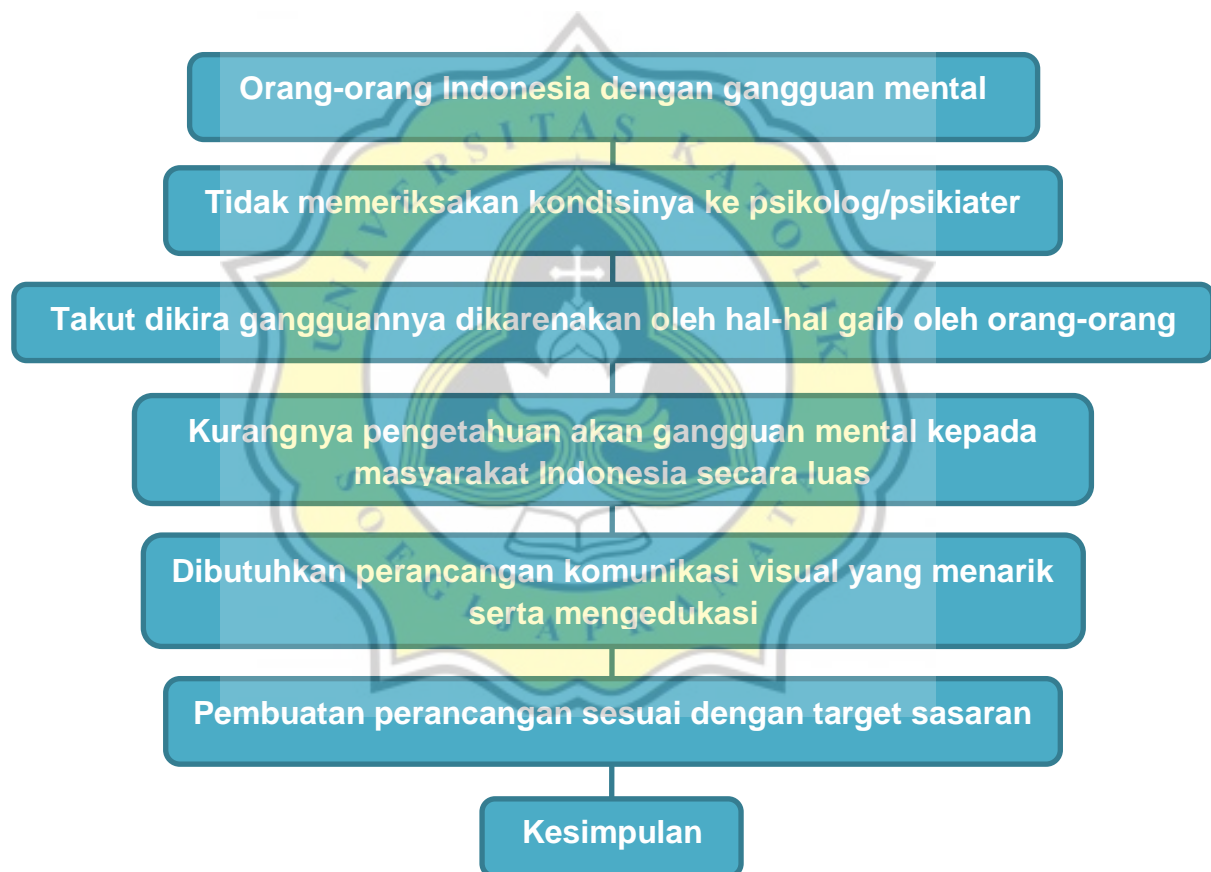
Ide konsep perancangan komunikasi visual ini adalah membuat sebuah rancangan berupa kampanye, yang menceritakan seseorang dengan gangguan depresi, keluarganya yang tidak mengerti akan apa itu gangguan mental sebenarnya, dan teman sang karakter utama yang pernah mengalami hal yang sama seperti sang karakter.

Dalam kampanye akan diceritakan karakter utama dengan gangguan depresi namun ia tidak mendapatkan bantuan dari keluarganya, sehingga mereka menganggap karakter tersebut hanya beralasan saja dan tidak menganggapnya serius, namun hal tersebut membuat kondisi karakter tersebut semakin memburuk, sehingga teman karakter tersebut pun memberi masukan untuk memeriksakannya ke psikolog dan jangan takut, karena sang teman juga pernah mengalami apa

yang di alami, namun ia sudah membaik karena ia mengetahui dengan baik apa itu gangguan mental dan memeriksakannya ke psikolog sebelum memberi tahu keluarganya mengenai apa itu gangguan mental sebenarnya, hingga akhirnya keluarganya mengerti dan mencoba untuk mendukungnya sehingga ia sembuh.

Pada kampanye, akan dijelaskan dengan bahasa yang mudah dimengerti dan menarik mengenai apa itu gangguan mental secara umum sehingga semua orang dapat mengerti. Akan dimasukan juga mengenai apa yang dapat orang-orang dengan gangguan mental lakukan untuk mencoba melawan atau mengalihkan gejala-gejala yang mereka alami, dan jangan takut untuk memeriksakannya ke psikolog/psikiater jika gejala-gejala yang dialami sudah sangat mengganggu kehidupan sehari-hari atau bahkan sudah membahayakan nyawa.

1. 5. SKEMA PERANCANGAN



1. 6. TINJAUAN PUSTAKA

Dalam perancangan ini sangat diperlukan sebuah tinjauan pustaka yang berkaitan dengan topik perancangan yang diangkat.

Menurut **Dr. Jiemi Ardian (2018)**, seseorang yang mengalami gejala depresi atau gangguan mental depresi bukanlah disebabkan oleh kurangnya kekuatan iman seperti yang banyak masyarakat Indonesia sebarkan, namun karena lemahnya bantuan serta dukungan dari sosial, beserta stigma-

stigma negatif yang beredar yang membuat orang-orang dengan gangguan mental enggan untuk mencari bantuan. Maka dari itu dibutuhkan sebuah rancangan untuk mengurangi stigma negatif yang beredar di masyarakat secara luas, sehingga pesan yang disampaikan dapat langsung tersebar secara luas dan baik kepada masyarakat.

Menurut **Sherly Monica Wijaya (2019)**, masyarakat Indonesia masih salah paham akan gangguan mental seperti depresi diakibatkan karena kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai gangguan mental seperti depresi, serta masyarakat Indonesia yang masih langsung menyimpulkan suatu hal hanya menurut persepsi mereka sendiri, sehingga hal tersebut membuat seseorang dengan gangguan mental lebih memilih untuk menutupi kondisi mentalnya daripada mencari solusi untuk mengatasinya. Maka dibutuhkan sebuah perancangan komunikasi visual yang memberi edukasi mengenai gangguan mental secara baik dan dengan bahasa yang mudah, sehingga dapat dimengerti dengan baik oleh masyarakat.

Menurut **Anung Sugihantono (2019)**, kesehatan jiwa di Indonesia masih dipandang sebelah mata dikarenakan oleh kebanyakan masyarakat menganggap gangguan mental atau jiwa bukanlah sebuah penyakit, padahal seperti penyakit fisik. Jika tidak segera ditangani maka akan dapat mengancam kehidupan seseorang, dan seharusnya sudah mulai dilakukan pencegahan terjadinya gangguan mental itu sendiri di lingkungan masyarakat, sehingga masalah kesehatan jiwa dapat segera menurun. Maka dari itu, dibutuhkan sebuah perancangan komunikasi visual yang dapat menggerakkan rasa empati masyarakat sehingga mereka ikut bekerja sama dalam pencegahan terjadinya gangguan mental di lingkungan mereka dan membantu mereka yang membutuhkan bantuan secara psikologis mereka.

Menurut **Christa Vidia Rana Abimanyu (2019)** dari hasil wawancara pribadi, pengetahuan mengenai gangguan depresi dan gejalanya masihlah kurang, sehingga banyak orang lebih berpikir bahwa gangguan depresi adalah sesuatu yang tabu dan disebabkan oleh hal gaib, sehingga banyak dari mereka memilih untuk menyelesaikannya ke orang pintar/dukun karena dijanjikan untuk kesembuhan yang instan. Namun perawatan untuk gangguan mental bukanlah perawatan yang instan, namun merupakan perawatan yang bertahap dan cukup lama. Banyak juga dari mereka, terutama anak-anak muda, yang mendiagnosa dirinya sendiri (*self-diagnose*) bahwa mereka memiliki gangguan depresi dengan menggunakan internet yang belum sepenuhnya benar, dimana mereka juga akan menyebarkan informasi tersebut kepada orang-orang terdekatnya. Padahal informasi yang mereka dapatkan bukanlah diagnosa yang diberikan oleh ahlinya. Oleh karena itu, haruslah diberikan sebuah pengetahuan mengenai gangguan depresi serta gejala-gejalanya yang benar dari ahlinya kepada mahasiswa untuk mengurangi kesalahpahaman dan *self-diagnose* yang terus terjadi.