

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental menurut WHO adalah keadaan yang baik dimana seseorang dapat menyadari potensi diri mereka yang sebenarnya, dapat mengatasi stress normal dari hidup, serta dapat bekerja secara produktif dan kian berkontribusi terhadap lingkungannya (Phangadi, 2018:2). Dewasa ini kesehatan mental sendiri sering menjadi topik pembicaraan yang hangat semenjak beberapa tahun lalu. Di Indonesia kasus bunuh diri dan tingginya kasus yang berhubungan dengan kesehatan mental termasuk depresi juga semakin meningkat. Salah satu penyakit mental yang sedang banyak dialami umat manusia adalah depresi. Menurut pakar psikologi, depresi adalah kondisi terganggunya mood dan emosional yang berkepanjangan yang melibatkan proses berpikir, berperilaku dan dan berperasaan yang umumnya muncul karena hilangnya harapan atau perasaan yang tidak berdaya (Rice PL:1992).WHO sendiri memberikan pernyataan bahwa gangguan depresi merupakan penyakit pada urutan keempat (Tempo.co, 2019). Menurut Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa masalah depresi sendiri dapat mengarah kepada tindakan bunuh diri (Tempo.co,2019). Beberapa faktor akan depresi sendiri menurut artikel yang ditulis oleh Sendari pada situs Liputan6 adalah kepercayaan diri yang rendah, mengalami kejadian yang traumatic, memiliki ketergantungan terhadap alcohol atau obat-obatan terlarang, , perubahan hormon, mempunyai gangguan mental lainnya, serta berbagai faktor lain. Diagnosis akan depresi sendiri hanya dapat dilakukan oleh seorang ahli (Sendari, 2019).Gangguan depresi ini juga mempengaruhi generasi Z yang hidup pada tahun 2020.

Generasi Z sendiri adalah generasi yang lahir pada tahun 1995-2010. Pada tahun 2020 mahasiswa generasi Z juga semakin rentan terhadap gangguan kesehatan mental yaitu depresi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh American Psychological Association (APA) pada tahun 2018, anak muda berusia 15 sampai 21 tahun yang termasuk sebagai golongan generasi Z, memiliki kondisi kesehatan mental terburuk dibandingkan dengan generasi lainnya, seperti yang dilansir dari Kompas.id. Penyebab dari stress yang dialami oleh generasi Z ada beberapa hal, yaitu peningkatan angka bunuh diri, peningkatan laporan kasus kekerasan dan pelecehan seksual, isu pemanasan global dan perubahan iklim, serta dekatnya generasi z dengan teknologi dan internet dan faktor lainnya (Haryadi,2019). Dokter spesialis kesehatan jiwa dr Innawati Jusup mengatakan bahwa bunuh diri pada usia muda 15-29 tahun semakin meningkat, dimana dalam catatan WHO mengatakan bahwa bunuh diri usia muda merupakan pembunuh kedua didunia. Usia perkuliahan juga dikatakan sebagai usia yang rentan akan fenomena depresi yang mengakibatkan bunuh diri (Tribunjateng.com,2019).

Sebagai generasi yang melek terhadap teknologi dan media sosial yang menjadi salah satu penyebab dari depresi, mahasiswa yang berumur 18-24 tahun juga memiliki segudang permasalahan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Survei yang dilakukan pada tahun 2019 di Kota Bandung, menghasilkan 30,5 persen mahasiswa depresi, 20 persen berpikir serius untuk bunuh diri dan 6 persen melakukan usaha untuk bunuh diri (Kompas.com, 2019). Pada tahun 2019 terdapat kasus dimana mahasiswa S2 ITB berumur 24 tahun dengan inisial MA meninggal dengan gantung diri dan diduga disebabkan oleh depresi. Baru-baru ini terdapat kasus mahasiswa di Yogyakarta yang bunuh diri diduga karena depresi akan skripsi. Menurut berita yang dilansir dari situs Merdeka.com, mahasiswa berinisial FH ditemukan tewas bunuh diri dikamar kosnya, dimana FH diduga depresi karena masalah skripsi dan masalah keluarga (Merdeka.com, 2020). Selain berbagai tekanan sebagai bagian generasi Z dengan berbagai penyebab dan faktor depresi, depresi pada mahasiswa juga disebabkan oleh adanya tekanan untuk pembuktian akan kesuksesan secara akademis serta dekatnya mahasiswa terhadap media sosial yang meningkatkan level kekhawatiran dan depresi karena mudah membanding-bandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain, serta masih banyak penyebab khusus lainnya.

Dalam mengkomunikasikan permasalahan akan gejala depresi pada mahasiswa tentunya membutuhkan media visual yang efektif dan disukai oleh mahasiswa. Komik merupakan salah satu media visual yang dapat digunakan untuk memberikan informasi maupun sebagai refleksi akan masalah kehidupan ini. Komik sendiri adalah cerita yang bertekanan pada gerak dan tindakan yang ditampilkan lewat urutan gambar, yang dibuat secara khas dengan paduan kata-kata (Franz & Meier, 2014:55). Komik dapat menceritakan berbagai isu dengan tampilan visual, tatanan berbagai elemen visual didalamnya untuk mengkomunikasikan sebuah isu yang bertujuan akan sesuatu. Dengan berkembangnya teknologi, komik juga memiliki versi digital dimana banyak diminati oleh generasi Z juga. Masih sedikit juga komik yang khusus membahas akan gejala depresi pada mahasiswa. Salah satunya dengan genre *Slice of Life* yang berarti potongan kehidupan yang menyentuh dan realistis. Selain itu komik merupakan salah satu media favorit generasi z seperti komik web seperti Line Webtoon dari Naver yang banyak digemari kalangan z ataupun komik komik lainnya dalam media sosial seperti Instagram (AT Wahyudi, 2017:2). Sehingga, dengan media komik dan genre tersebut desainer ingin membantu mahasiswa mengatasi kecenderungan depresi. Dengan pendekatan cerita yang berhubungan dan terkait dengan mahasiswa yang memiliki depresi serta visual karakter dan style gambar yang menarik, tentunya akan menjadi media yang cocok dan efektif bagi target.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana merancang komik dengan genre '*Slice of Life*' bertema depresi untuk membantu mahasiswa mengatasi kecenderungan depresi secara efektif?

1.3 Tujuan dan Manfaat

Tujuan

Tujuan dari perancangan ini adalah untuk menggunakan media komunikasi visual berupa komik sebagai media yang dapat membantu mahasiswa mengatasi kecenderungan depresi secara efektif, agar dapat mengetahui dan menyadari akan adanya kecenderungan depresi serta penanganan yang tepat.

Manfaat

Bagi Masyarakat, manfaat dari perancangan ini adalah untuk meningkatkan sadar dan paham akan pentingnya kesehatan mental terutama mengenai depresi masyarakat khususnya mahasiswa generasi Z, sehingga dapat saling mendukung disertai lebih terbuka terhadap akan gejala depresi.

Bagi Institusi, manfaat dari perancangan ini adalah untuk memperluas pengetahuan insitusi dan area khasanan ilmu desain komunikasi visual terhadap isu penting di masyarakat, yaitu kesehatan mental yaitu depresi masyarakat terutama mahasiswa generasi Z.

Bagi diri sendiri, manfaat perancangan ini adalah menambah wawasan dan pengalaman dalam mengaplikasikan ilmu bidang desain komunikasi visual terhadap isu kesehatan mental yaitu depresi masyarakat terutama mahasiswa generasi Z

1.4 Metode Perancangan

a. Pengambilan data

- Kuisisioner mengenai gejala depresi pada mahasiswa
Kuisisioner dibagikan sebagai sample kepada 40 orang mahasiswa berumur 18-24. Kuisisioner ini bertujuan untuk memberi gambaran akan pengetahuan gejala-gejala depresi baik dialami diri sendiri maupun oleh temannya serta pertolongan apa yang dapat diberikan.
- Kuisisioner mengenai jenis media hiburan yang diminati mahasiswa
Kuisisioner ini dibagikan kepada 80 orang mahasiswa berumur 18-24 tahun untuk mengetahui media hiburan apa yang paling disenangi oleh mahasiswa serta jenis dan genre komik apa yang disukai oleh mahasiswa
- Wawancara kepada mahasiswa penderita gejala depresi

Wawancara dilakukan kepada tiga orang mahasiswa berumur 18-24 tahun penderita gejala depresi untuk mengetahui lebih dalam akan pengalaman dan penanganan akan gejala depresi pada penderita.

- Wawancara kepada dosen psikologi

Wawancara dilakukan kepada seorang dosen psikologi sebagai pakar untuk mengetahui lebih dalam akan depresi dan gejalanya terutama pada mahasiswa jaman sekarang

b. Studi Pustaka

- Kesadaran kesehatan mental terutama depresi pada mahasiswa

Kesadaran kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting. Depresi seperti yang telah disebut oleh WHO merupakan penyakit peringkat keempat di dunia. Dokter spesialis kesehatan jiwa dr Innawati Jusup mengatakan bahwa bunuh diri pada usia muda 15-29 tahun semakin meningkat, dimana dalam catatan WHO mengatakan bahwa bunuh diri usia muda merupakan pembunuh kedua di dunia. Usia perkuliahan juga dikatakan sebagai usia yang rentan akan fenomena depresi yang mengakibatkan bunuh diri (Tribunjateng.com,2019). Selain dari artikel tribunjateng.com, artikel yang berasal dari kompas.id yang berjudul "Darurat Kesehatan Mental Generasi Z" juga digunakan untuk memberikan paparan mengenai adanya penelitian yang dilakukan oleh American Psychological Association (APA) pada tahun 2018, anak muda berusia 15 sampai 21 tahun yang termasuk sebagai golongan generasi Z, memiliki kondisi kesehatan mental terburuk dibandingkan dengan generasi lainnya. Dalam artikel yang sama dijelaskan juga beberapa penyebab dari stress yang dialami oleh generasi Z. Depresi dapat disebabkan oleh beberapa hal, yaitu peningkatan angka bunuh diri, peningkatan laporan kasus kekerasan dan pelecehan seksual, isu pemanasan global dan perubahan iklim. Selain isu global yang menjadi tekanan bagi generasi z, terdapat isu yang berasal dari diri sendiri dimana kedekatan generasi z dengan teknologi dan internet-lah yang bahkan menjadi salah satu faktor besar bagi depresi. Media sosial menyebabkan generasi z semakin membanding-bandingkan kehidupan di dunia maya, dimana hal ini mempengaruhi kehidupan sosial generasi Z. (Haryadi,2019). Artikel dari kompas.id ini membantu memberikan wawasan mengenai pentingnya kesadaran akan kesehatan mental, dimana depresi pada generasi z menjadi topik utama, yang akan dihubungkan dengan mahasiswa umur 18-24 tahun pada jaman sekarang, yang juga termasuk sebagai generasi z Terdapat juga artikel dari IDN Times dengan adanya penelitian mengenai mahasiswa yang juga termasuk sebagai generasi z pada jaman sekarang ini, dimana pada tahun 2014, National College Health Assesment, meneliti bahwa terdapat 33 persen mahasiswa yang

mengalami depresi kurang lebih pada satu tahun terakhir, kemudian pada tahun 2015 sebanyak 20 persen mahasiswa banyak mencari perawatan dan konsultasi jiwa, serta 9 persen diantaranya secara serius terlintas untuk melakukan bunuh diri atas beban hidupnya. Artikel ini juga memberikan penjelasan mengenai penyebab dari depresi mahasiswa seperti tekanan akademis serta tekanan media sosial yang banyak dialami oleh generasi z (Marie,2018).

- Jurnal mengenai perancangan komik

Jurnal yang digunakan dalam membantu perancangan komik sebagai media solusi dari permasalahan adalah jurnal yang berjudul “Perancangan Komik Digital Mengenai Pengaruh Negatif Media Sosial Pada Remaja Wanita di Surabaya” yang publikasikan pada tahun 2017. Didalam jurnal ini dijelaskan mengenai pengertian komik dimana, komik sendiri adalah cerita yang bertekanan pada gerak dan tindakan yang ditampilkan lewat urutan gambar, yang dibuat secara khas dengan paduan kata-kata (Franz & Meier,2994:55). Jurnal ini juga mengatakan bahwa sebagai manusia yang membutuhkan komunikasi, komik merupakan salah satu alternative komunikasi tersebut. Komik dapat menceritakan berbagai isu dengan tampilan visual, tatanan berbagai elemen visual didalamnya untuk mengkomunikasikan sebuah isu yang bertujuan akan sesuatu. Dengan berkembangnya teknologi, komik juga memiliki versi digital dimana banyak diminati oleh generasi Z juga. Salah satu platform yang cukup terkenal, menurut jurnal yang sama, Line Webtoon memberikan kemampuan komunikasi tersebut kepada manusia melalui komik digital yang banyak disukai generasi z. Line webtoon sendiri merupakan platform komik berasal dari Korea yang berada dibawah perusahaan Naver yang juga memiliki media sosial Line. Line Webtoon selain menyediakan berbagai komik untuk dibaca dengan beberapa bahasa yang dibutuhkan, juga merupakan wadah yang besar bagi para pembuat komik untuk berkreasi serta mendapatkan feedback dengan mudah dan tetap terlihat profesionalitasnya (Wahyudi,2017:2)

- Memahami Komik

Di dalam buku Scott McCloud yang berjudul *Understanding Comic* , terdapat sebuah bahasan dalam memahami komik. Salah satunya adalah *closure* dalam komik. *Closure* sendiri merupakan fenomena dimana pembaca yang hanya membaca beberapa bagian dalam komik dapat memahami komik atau cerita secara keseluruhan. Hal ini didasarkan oleh pengalaman seorang manusia dalam kehidupan yang dapat memahami komik tersebut meskipun dalam komik terdapat juxtaposisi antar panel (hal yang berbeda). Dalam buku tersebut juga disebutkan beberapa transisi antar panel yang dapat mempengaruhi kejelasan dalam sebuah

cerita, namun panel yang berdiri sendiripun juga dapat menjelaskan sebuah cerita asalkan terdapat elemen komik seperti visual dan verbal. Menurut Scott McCloud, imajinasi manusialah yang berperan dalam menghubungkan antara panel ke panel, dan pembuat komik dapat memutuskan seberapa susah *closure* tersebut dapat ditemukan dalam komik, dimana didasari juga pada gaya gambar komik. Semakin pembaca memperhatikan gaya gambar dan seninya, maka *closure* akan semakin sulit ditemukan. Buku ini dapat membantu desainer dalam memutuskan gaya gambar serta transisi panel yang digunakan dalam komik untuk menyampaikan informasi yang diinginkan.

- Video Satu Persen “Ciri-ciri orang depresi”

Menurut sebuah video yang dipublikasikan oleh saluran Satu Perse di YouTube yang berjudul Ciri-Ciri Orang Depresi (Perbedaan Depresi dengan Sedih atau Stress), berikut beberapa ciri-ciri atau gejala-gejala orang depresi :

- Merasa putus asa
- Merasa bersalah terus
- Merasa hidupnya kosong
- Kehilangan minat dan hobi yang biasa dilakukan
- Susah tidur
- Tidak nafsu makan

Menurut video satu persen, jika seseorang menunjukkan gejala-gejala tersebut selama dalam kurun waktu bekisar 2 minggu, dapat dicurigai bahwa orang tersebut memiliki depresi, dimana untuk kepastian perlu mendatangi ahlinya, seperti psikolog atau psikiater. (Satu Persen,2019)

c. Studi Komparasi

Studi komparasi menggunakan beberapa contoh karya lain yang berhubungan desain komunikasi visual lain yang berhubungan dengan depresi maupun yang berupa komik. Karya pertama yang dipakai untuk studi komparasi adalah komik berjudul Koe No Katachi atau dalam bahasa inggris A Silent Voice, merupakan sebuah komik jepang (manga) yang menceritakan akan seorang laki-laki SD bernama Shouya Ishida yang memula merundungi dan mengganggu siswi baru bernama Shouko Nishimiya yang tuli. Setelah sekian lama mengganggu, Shouya menyadari perbuatannya yang salah dan memahami bahwa perbuatannya menyakiti siswi tersebut yan pada akhirnya pindah dari sekolah. Shouya merasa bersalah dan ingin memperbaiki kesalahannya hingga 5 tahun kemudian ia bertemu lagi oleh Shouko. Komik ini memiliki cerita yang bagus dan

realistis, namun terdapat beberapa adegan mengenai perundungan oleh anak SD yang digambarkan sedikit berlebihan dan sangat kasar sehingga mengurangi kerealistisan dan kurangnya korelasi dengan tema yang romantis.



Gambar 2.1 Koe No Katachi ilustrasi manga

Studi komparasi kedua adalah pada komik Jepang yang berjudul Oyasumi Punpun (Goodnight Punpun), dimana didalam komik ini membahas beberapa isu seperti trauma dan depresi, meskipun tidak secara spesifik. Komik ini bercerita mengenai seorang anak bernama Punpun Onodera berumur 11 tahun yang direpresentasikan sebagai karikatur burung dimana ia hidup dalam keluarga yang disfungsi, terdiri dari ibu yang memiliki keinginan untuk bunuh diri dan ayah yang alkoholik dan kasar. Didalam komik ini terdapat progress dari Punpun berumur 11 tahun sampai berumur 20 tahun dan menemui berbagai masalah yang membuat dia depresi dan trauma. Komik ini memiliki bahasan yang cukup berat dan tone and manner yang cukup gelap sehingga akan susah untuk diikuti bagi mahasiswa sebagai hiburan yang ringan, selain itu juga komik ini tidak berfokus pada salah satu isu saja.





Studi komparasi ketiga adalah sebuah video dari Youtube yang berjudul 'Depression isn't always obvious' oleh saluran As/Is. Dalam video ini ditunjukkan seorang laki-laki pekerja yang menjalani hidupnya setiap hari terlihat lelah dan sedih serta tampak sering meminum obat. Dikala ia bekerja seorang rekan menyapa dengan bahagia. Hal ini ditunjukkan secara berulang-ulang. Video ini mengejutkan dengan pada klimaksnya dimana rekan lain mengabari laki-laki pemeran utama bahwa rekannya yang sering menyapa ceria meninggal atas bunuh diri. Sesuai dengan judulnya video ini secara hard selling menunjukkan bahwa depresi tidak selalu terlihat dan mudah dikenali. Kekurangan dari video singkat ini adalah tidak adanya solusi atau pesan yang dapat menjadi penanganan terhadap depresi maupun kepekaan terhadap hal tersebut.



