

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Masa Pandemi telah mempengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia contoh yang terjadi seperti isolasi, pembatasan sosial, dan perubahan lingkungan psikososial. Hal ini menyebabkan banyak kondisi yang berubah hingga akhirnya mempengaruhi efek psikologis pada masyarakat Indonesia. Saat ini, pandemic *Covid-19* menyebabkan tekanan psikologis, fisik yang besar, tingkat morbiditas dan mortalitas yang tinggi di seluruh dunia sejak Desember 2019 (Jungmann, M. S., & Witthöft, M. 2020). Menghadapi situasi yang tidak pasti dapat meningkatkan tingkat kecemasan seseorang, terutama ketika ada potensi risiko kematian. Selain itu, yang menjadi permasalahan seperti dirumahkan, permasalahan ekonomi, paparan disinformasi mengenai covid 19 menjadi faktor utama penyebab gejala kecemasan di Indonesia.

Menurut jurnal penelitian kecemasan pada masyarakat saat Pandemi Covid-19 di Indonesia (Rinaldy, Martaria Rizky & Yuniasanti, Reny , 2020) semakin tinggi terhadap bahaya dari virus Covid-19 maka, kadar kecemasan seseorang akan semakin tinggi. Kecemasan merupakan respon umum yang sering terjadi selama masa krisis. Kecemasan merupakan kondisi dari rasa takut dan ketidaknyamanan. (Nevid, Rathus, & Greene, 2018). Kecemasan ditandai dengan berbagai gejala seperti gejala fisik, perilaku dan kognitif. Menurut Zaviera (2016), kecemasan obyektif atau kecemasan realistic merupakan jenis kecemasan yang berorientasi pada aspek bahaya dari luar seperti melihat maupun mendengar kabar buruk.

Gangguan Kecemasan Pada Wanita Usia 30-40 Tahun

Setelah adanya Pandemi Covid-19 , kebiasaan manusia pada era New Normal juga berubah. Kegiatan masyarakat dimulai dari adanya karantina , bekerja dari rumah , PHK pada sebagian orang , menjadikan seseorang menjadi lebih mudah lelah secara emosional dan fisik. Meskipun hanya dirumah, kegiatan-kegiatan tersebut lama kelamaan dapat menjadi suatu kejenuhan, ditambah dengan adanya disinformasi mengenai bahaya dari Covid-19 pada akhirnya dapat meningkatkan gejala kecemasan.

Menurut hasil survei dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) selama pandemi, wanita Indonesia memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi yaitu 77,7% dan pria Indonesia sebanyak 64,6%. Jumlah Wanita yang mengalami kecemasan lebih banyak dibandingkan dengan pria dengan usia kecemasan tertinggi yaitu umur 30-40 tahun . Rata-rata wanita yang mengalami kecemasan yaitu wanita karir yang sedang bekerja, sudah menikah, dan memiliki anak. Selain itu, dalam hasil survei, ada beberapa gejala kecemasan yang diderita oleh sebagian besar warga di Indonesia.

Efek dari gejala kecemasan yang dirasakan ini ditandai dengan gejala-gejala seperti meningkatnya rasa panik, khawatir, perasaan gelisah, rasa takut mati, kehilangan control, nafas sesak , jantung berdebar disertai dengan perut mual, kembung hingga diare serta adanya gangguan tidur atau insomnia.

Perancangan Komunikasi Visual untuk Wanita Usia 30-40 Tahun

Berdasarkan Hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis, responden rata-rata merupakan wanita yang sedang bekerja dan memiliki lebih dari satu anak. responden yang mengalami gejala kecemasan sudah mencari tahu mengenai kecemasan tetapi informasi yang didapat terlalu kompleks untuk dipahami serta terlalu banyak saran yang harus dilakukan di internet. Menurut wawancara dari ahli psikolog, banyak informasi dari internet yang dirasa kurang tepat membantu seseorang untuk mengurangi rasa cemas yang akhirnya tidak dapat membantu untuk mengurangi rasa cemas itu sendiri . Responden wanita usia 30-40 tahun yang tinggal di perkotaan rata-rata merupakan pengguna sosial media aktif. Rata- rata sosial media yang digunakan adalah *Whatsapp, Line, dan Instagram*

Penggunaan sosial media saat ini membuat seseorang lebih sering mengakses informasi dalam bentuk visual yang sering dibagikan kepada orang lain. Visual yang sering dibagikan antara lain dalam bentuk audiovisual dan infografis sebagai media edukasi. Menurut hasil kuesioner, wanita usia 30-40 tahun merasa sebuah penjelasan lebih mudah untuk dipahami dalam bentuk desain audiovisual. Media audiovisual dirasa cukup ringkas dengan durasi video yang cukup singkat dan memuat berbagai macam informasi sehingga hal ini cocok bagi seorang ibu dan wanita karir yang tidak memiliki cukup banyak waktu untuk berselancar mencari jawaban di internet. Dengan demikian pemberian informasi melalui media audiovisual dirasa tepat untuk usia 30-40 tahun.

Melalui komunikasi visual yang disebar di media sosial dapat membantu target untuk memperoleh informasi dari ahli yang disajikan melalui media komunikasi visual. Agar kecemasan dapat tertangani dengan baik. dalam komunikasi visual yang dirancang terdapat informasi mengenai gejala kecemasan, tata cara penanganan mandiri, serta tata cara untuk meminta bantuan ahli apabila dirasa kecemasan tidak dapat ditangani sendiri.

1.2. Permasalahan

1.2.1. Identifikasi Masalah

Masalah yang telah teridentifikasi dari latar belakang diatas adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pengetahuan mengenai gejala kecemasan.
2. Tidak adanya waktu untuk mencari informasi mengenai gejala kecemasan.
3. Adanya berbagai informasi yang tidak benar tercampur dengan mitos sehingga informasi yang ada di internet menjadi kurang efektif.

1.2.2. Batasan Masalah

Batasan masalah bertujuan untuk memberi ruang lingkup yang jelas pada sebuah perancangan. Oleh sebab itu, pembatasan masalah hanya berkaitan dengan :

- Target

Target dari perancangan ini adalah wanita usia 30-40 tahun, sudah bekerja, sudah menikah, dan memiliki anak.

- Wilayah

Wilayah dari perancangan ini mencakup lingkup perkotaan di Indonesia.

- Perancangan

Edukasi mengenai gejala kecemasan pada wanita usia 30-40 tahun, tata cara penanganan mandiri, dan tata cara meminta bantuan ahli.

1.2.3. Rumusan Masalah

Bagaimana merancang Komunikasi Visual mengenai *Anxiety Symptoms* yang menarik bagi wanita Indonesia ?

1.3. Tujuan dan Manfaat

Tujuan dilakukan perancangan ini adalah untuk memberikan edukasi kepada wanita mengenai *Anxiety Symptomps* dan apa yang harus dilakukan apabila *Anxiety* sudah mengganggu kegiatan sehari-hari sehingga wanita di Indonesia bisa mendapat langkah bantuan dan penanganan sesuai anjuran dari psikolog. Hal tersebut direalisasikan dengan merancang media komunikasi visual. Manfaat dari perancangan ini adalah:

- Membuat *User* memahami mengenai apa yang harus dilakukan apabila gejala kecemasan mulai mengganggu kehidupan sehari-hari.
- Menambah pengetahuan dan wawasan mengenai gejala kecemasan
- Meningkatkan kepedulian mengenai pentingnya pemeliharaan kesehatan mental terutama gejala kecemasan

1.3.1. Metode Pengumpulan Data

Data Primer:

a. Wawancara

Monika Windriya Satyajati S.Psi M.Psi., Psikolog

Penulis melakukan wawancara kepada ahli psikolog serta media konseling psikologi untuk mendapatkan data mengenai gejala kecemasan pada psikologis manusia.

b. Kuesioner

Disebarkan ke 20 responden:

Kuesioner akan disebar secara daring kepada target untuk mengetahui jenis media, gaya desain dan warna yang disukai pada wanita usia 30-40 tahun.

Data Sekunder:

a. Studi Literatur

Pengumpulan data melalui sumber ilmiah dan jurnal untuk mengambil data mengenai kecemasan di Indonesia saat pandemi. Teori-teori Psikologi dari studi literatur digunakan sebagai data penunjang perancangan

b. Observasi

Pengumpulan data dengan pengamatan secara daring mengenai gejala kecemasan serta dampak terkini di Indonesia.

1.3.2. Metode Perancangan

