

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Depresi merupakan salah satu penyebab kematian dengan angka yang cukup tinggi di Indonesia. Ada banyak jenis depresi, salah satunya adalah *Major Depressive Disorder* (MDD) atau yang sering disebut dengan depresi berat. Depresi mayor adalah depresi yang menyerang suasana hati (*mood*) seseorang dan berlangsung kurang lebih selama 2 minggu hingga lebih. Gejala yang terlihat diawali dengan penurunan suasana hati, penurunan akan minat beraktivitas seperti biasanya, perubahan nafsu makan yang signifikan, perubahan berat badan yang signifikan hingga kematian (bunuh diri). Menurut dr. Teddy Hidayat, Sp.KJ(K) sebagai psikiater Indonesia, penderita depresi di Indonesia tergolong tinggi dan berpotensi menjadi beban negara terbesar kedua pada tahun 2020 dan beban pertama pada tahun 2030. Penderita depresi berat sangat dianjurkan melakukan pengobatan sehingga dapat dilakukan pencegahan dini. Seperti dilansir Kompas.com pada 14 September 2019, tercatat hanya 9 persen yang mendapat pengobatan atau 1.018.395 orang, sedangkan 91 persen atau setara 10.297.105 orang penderita depresi belum mendapat perawatan medis. Hal ini dapat diartikan bahwa 91 persen orang tersebut kemungkinan akan mengalami peningkatan gejala kronis seperti tidak produktif dalam jangka waktu panjang dan sangat tidak jarang berakhir bunuh diri. Kasus bunuh diri di Indonesia setiap tahunnya ada 10.000 orang atau setiap jam ada 1 orang yang meninggal akibat bunuh diri. Hal ini yang membuat Indonesia termasuk dalam negara yang kurang dalam menanggapi kesehatan mental.

Pengobatan dapat dilakukan dengan pergi ke psikolog atau psikiater, menggunakan obat antidepresan dan terapi, tetapi pergi ke psikolog atau psikiater membutuhkan biaya lebih dan penggunaan obat antidepresan dapat menyebabkan berbagai efek samping, seperti insomnia hingga hipersomnia, mual dan pusing. Oleh karena itu, ada pilihan lain dengan tidak menggunakan obat antidepresan, yaitu dengan menggunakan metode *Prescriptive Bibliotherapy*. Biblioterapi preskriptif adalah bimbingan dengan menggunakan buku, puisi, literatur atau bacaan tentang *self help* yang dapat membantu mengembangkan diri dari rumah atau dengan bantuan klinis, metode ini dapat dilakukan secara individu atau kelompok. Biasanya pasien akan diberikan beberapa judul buku *self help* yang berguna untuk penyembuhan pasien sebagai alternatif tanpa menggunakan obat antidepresan. *Self help book* merupakan buku yang berisi tentang pedoman pengembangan diri menjadi lebih baik.

Kegiatan ini telah dilakukan di Inggris tepatnya di *National Health Service* dengan meminta psikiater menuliskan judul buku sebagai pengganti obat resep, kegiatan ini bernama *Books On Prescription* dan dilaksanakan untuk pertama kalinya. waktu di tahun 2013. Sementara di Australia, ada komunitas bernama *Words That Heal*. dipimpin oleh Dr. Susan McLaine yang menggunakan biblioterapi untuk meredakan depresi.

Ada juga metode lain yaitu *Expressive Writing Therapy* dan *Art Therapy*. *Expressive Writing Therapy* merupakan salah satu bentuk katarsis dengan menggunakan cara menuliskan pengalaman traumatik emosional yang dialami pasien, metode ini dapat membuat individu memahami dirinya sendiri dan dapat menghadapi situasi atau masalah. Terapi menulis ekspresif sama dengan menulis cerita di buku harian. Sedangkan *Art Therapy* adalah metode psikoterapi yang menggunakan teknik terapi berupa media seni dan proses seni untuk mengurangi gejala depresi secara signifikan. *Art Therapy* dapat mengontrol perilaku dan kecanduan, meningkatkan kesadaran diri, mengurangi kecemasan, dll (*American Art Therapy Association*, 2013).

Namun, hingga saat ini masih belum ada buku *self help* yang menggabungkan kedua metode tersebut menjadi satu. Oleh karena itu, pada penelitian ini akan membahas perancangan buku *self help* dengan metode *Prescriptive Bibliotherapy* yang dipadukan dengan *Expressive Writing Therapy* dan *Art Therapy* yang dapat menjadi alternatif proses penyembuhan untuk mengurangi penggunaan obat antidepresan yang dilengkapi dengan visual berupa ilustrasi sebagai penjelasan, informasi tentang depresi berat dan beberapa kegiatan (tugas sehari-hari).

1.2 Permasalahan

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penelitian **“PERANCANGAN DESAIN *SELF HELP BOOK* UNTUK MEMBANTU PROSES PENYEMBUHAN ORANG BERESIKO DEPRESI MAYOR”** dapat mengidentifikasi masalah, sebagai berikut:

1. Hanya 9% dari 100% yang mendapatkan pengobatan medis, 91% belum mendapatkan pengobatan medis dan kemungkinan akan mengalami gejala yang lebih berat (tidak produktif hingga kematian).
2. Biaya pengobatan ke psikolog atau psikiater terhitung mahal.

3. Penggunaan obat antidepresan jangka panjang dapat menyebabkan beberapa efek samping, seperti mual, pusing, hipersomnia atau insomnia, dll.
4. Belum adanya perancangan desain *self help book* di Indonesia yang menggabungkan 2 metode, yaitu *expressive writing therapy* dengan *art therapy*.
5. *Self help book* dapat menjadi alternatif lain dalam penggunaan obat, namun di Indonesia masih sedikit yang menggunakan *self help book*.

1.2.2 Pembatasan Masalah

1. Batasan Perancangan

Penelitian ini hanya berfokus kepada perancangan desain *self help book* yang cocok untuk membantu proses penyembuhan pada orang yang beresiko depresi mayor, sehingga pada penelitian ini tidak berfokus kepada depresi mayor secara mendalam.

2. Target Sasaran Perancangan

- Target sasaran : Perempuan dan laki – laki dengan memiliki gejala depresi mayor episode awal
- Usia target : 17 – 22 tahun
- Lokasi : Kota Semarang

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan masalah tersebut maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Bagaimana merancang desain buku *self help* untuk membantu proses penyembuhan bagi orang yang beresiko menyebabkan depresi?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah merancang sebuah buku *self-help* yang dapat membantu proses penyembuhan bagi orang-orang yang beresiko mengalami depresi berat.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Untuk Orang yang Beresiko Depresi Mayor

- Perancangan ini dapat menjadi media informasi seputar depresi mayor.

- Perancangan ini dapat menjadi alternatif proses penyembuhan untuk mengurangi penggunaan obat antidepresan.
- Perancangan ini dapat menjadi teman dalam proses penyembuhan di rumah.

2. Untuk Keilmuan Desain Komunikasi Visual

- Perancangan ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya
- Perancangan ini dapat menjadi motivasi desainer dalam menanggapi pentingnya kesehatan mental di Indonesia dengan membantu pengobatan dari segi aspek desain

1.5 Pengumpulan Data dan Analisis

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode kualitatif dan dilengkapi dengan data sekunder menggunakan metode kuantitatif.

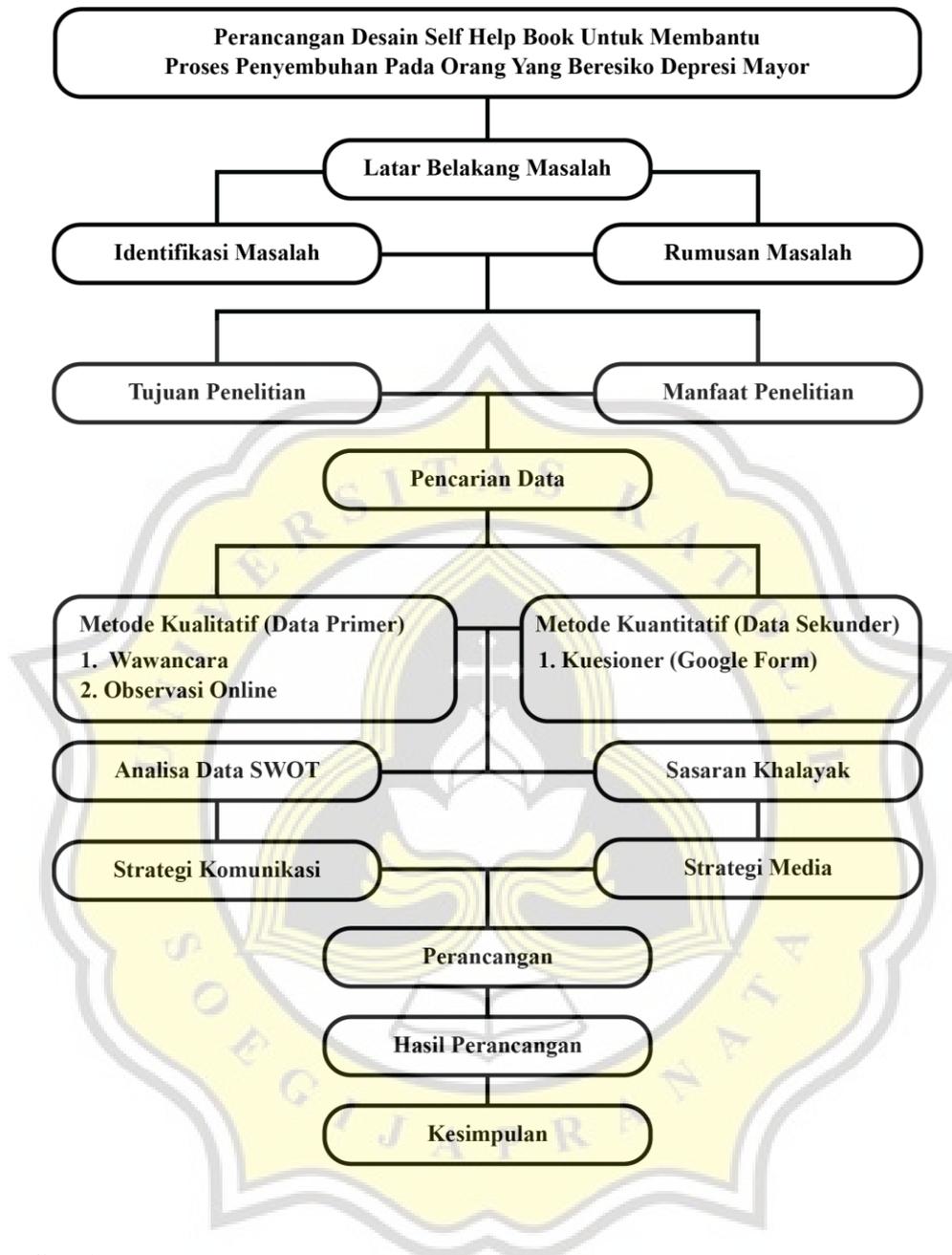
- **Metode Kualitatif**

Pengumpulan data metode kualitatif, yaitu dengan melakukan observasi online dan wawancara ke beberapa narasumber dengan gelar S1 dan S2 Psikologi serta narasumber yang memiliki gejala awal depresi mayor dan pendamping penderita depresi mayor.

- **Metode Kuantitatif**

Pengumpulan data metode kuantitatif, yaitu menggunakan kuisioner melalui *Google Form* yang akan disebarakan melalui online

1.6 Kerangka Penelitian



1.7 Studi Pustaka

Berdasarkan penelitian yang berjudul “Ekspresi Diri Melalui *Expressive writing therapy* dan *Art Therapy* untuk Menurunkan Depresi pada Pasien Kanker” oleh Galuh Kikiyany S, kanker merupakan penyakit yang dapat menyebabkan kematian dan masalah psikologis pada pasien. Penelitian ini menggunakan terapi menulis ekspresif dan terapi seni sebagai media untuk mengurangi depresi pada pasien dengan mengajak pasien untuk mengekspresikan emosi dan diri mereka sendiri sehingga individu dapat mengatasi depresi dan mengurangi gejala negatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah

eksperimen semu dan desain yang digunakan adalah nonrandomized pretest-posttest control group design. Sedangkan instrumen yang digunakan untuk skrining adalah Beck Depression Inventory II (BDI-II). Metode analisis data yang digunakan adalah teknik non parametrik. Hasil dari penelitian terbukti bahwa kombinasi intervensi *writing* dan *art therapy* terbukti lebih efektif menurunkan depresi pada pasien kanker.

Sementara itu, dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh *Art Therapy* (Terapi Menggambar) Terhadap Stres pada Lansia” oleh Gewa Gede Agung, Agus Setiana, Cristin Wiyani dan Rizky Erwanto, bertujuan untuk mengetahui terapi seni terhadap tingkat stres pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling dengan jumlah sampel 36 responden. Instrumen yang digunakan adalah DASS 42. Penelitian dilakukan selama 8 hari. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa beberapa lansia mengalami stres karena faktor lingkungan, psikologis atau emosional. Hasil yang diperoleh bahwa terapi seni berpengaruh terhadap tingkat stres pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta dan dapat memungkinkan individu untuk mengembangkan coping.

Dalam jurnal penelitian berjudul “Biblioterapi Sebagai Teknik Pelayanan Bimbingan dan Konseling” oleh Asep Solikin yang merupakan Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palangkaraya menjelaskan bahwa biblioterapi merupakan suatu teknik dalam kegiatan bimbingan dan konseling yang ada saat ini. menjadi kebutuhan dalam dunia informasi berbasis bacaan, baik dalam bentuk print out maupun digital. Terapi membaca yang memiliki sifat *self help* agar proses penyembuhan berlangsung cepat dengan membaca permasalahan orang lain yang sama dengan diri sendiri dan dapat memberikan kesadaran dan pemahaman terhadap permasalahan yang dihadapi. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif atau menggambarkan suatu masalah berdasarkan tinjauan pustaka dan tinjauan pustaka yang ada. Hasil yang diperoleh adalah bahwa biblioterapi biasanya digunakan di sekolah, pekerja sosial, perawat kesehatan, guru dan pustakawan. Buku dapat dijadikan sebagai terapi dalam menunjang kebutuhan anak dalam mengolah informasi serta meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan masalah yang dihadapinya.