

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal adalah masa dimana individu berada di tahap puncak perkembangan yang akan menentukan keberhasilan pada tahap selanjutnya. Individu yang berhasil menjalankan peran perkembangannya dengan baik di masa dewasa awal, umumnya tidak akan mengalami kendala yang berarti dalam kehidupannya di masa selanjutnya. Pada masa dewasa awal individu akan dihadapkan dengan berbagai macam problematika di segala aspek kehidupan. Individu pada masa dewasa awal tidak lagi dipandang sebagai individu remaja dalam menyelesaikan permasalahan hidupnya, melainkan sebagai individu dewasa yang sudah mampu berdiri sendiri, sanggup menuntaskan kewajiban terhadap diri sendiri maupun orang lain. Akan tetapi, tidak semua orang berhasil melewati masa dewasa awal ini dengan baik pada kenyataannya. Ada beberapa orang yang mengalami rasa khawatir, bingung ketika menemukan solusi masalah hidup, dan ragu ketika menentukan arah hidup. Perasaan tidak menentu tersebut tentunya akan mengganggu individu untuk melaksanakan tugas perkembangan di masa dewasa awal ini. Ada pula individu yang mengalami gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan dan *attention deficit / hyperactivity disorder* (ADHD). Ketika seseorang mengalami *distress* misalnya, bisa disertai dengan gejala psikosis seperti halusinasi dan delusi (Sari, 2020).

Seorang individu bisa mengalami kesulitan konsentrasi, salah satu penyebabnya ialah disebabkan oleh gangguan *maladaptive daydreaming* yang cenderung untuk berhalusinasi. Banyak orang yang menyebut gangguan itu sebagai 'halu', sebagai sebutan dalam komunikasi populer saat ini. Gejalanya mirip dengan delusi tetapi sedikit berbeda, maksudnya dalam hal kesadaran dalam membedakan yang tidak nyata dan yang nyata. Menurut Psychology Today, sebesar 96 persen orang dewasa minimal mempunyai lamunan dalam sehari yang mana sebagian besar menggunakan lamunan sebagai salah satu cara normal menangani masalah pikiran

dalam kehidupan sehari-hari. Akan tetapi ada beberapa masyarakat dewasa di Indonesia yang melamun dengan cara tidak normal dimana dilakukan secara berlebihan sampai mengarah pada rutinitas maladaptif yang mengganggu tugas di kehidupan nyata. Terdapat sebagian kecil masyarakat yang mengidap gangguan *maladaptive daydreaming* sehingga penyakit ini kurang dikenal luas. Tidak jarang beberapa orang yang suka melamun dibiarkan begitu saja tanpa tahu dampak jangka panjangnya.

Menurut Meadows (2021), dalam tulisan artikel berjudul "*Maladaptive Daydreaming*", *maladaptive daydreaming* adalah sebuah kondisi dimana seseorang secara rutin mengalami lamunan yang intensif dan sangat mengganggu kehidupan sehari-hari. Sangat mengganggu, dalam hal ini sang pengidap bisa berhenti berinteraksi dengan tugas atau orang di hadapannya. Lamunan ini dapat dipicu oleh kejadian-kejadian kehidupan nyata atau rangsangan seperti suara, bau, percakapan, atau film. Pengidap gangguan ini biasanya memiliki isi lamunan yang sangat detail. Gangguan ini bisa juga muncul sebagai strategi *coping mechanism* bentuk respons terhadap trauma, dimana pengidap merasa bahwa dunia lamunannya lebih aman dibanding apa yang dialami di dunia sebenarnya. Adanya sistem *lockdown* saat pandemi *COVID-19* membuat pengidap semakin sulit mengendalikan lamunan, selain itu juga malah meningkatkan kompleksitas lamunan. Sebanyak 1.565 orang dewasa di lebih dari tujuh puluh negara yang dilakukan penelitian (Oco, 2021), mayoritas mempunyai kecenderungan *maladaptive daydreaming* sebagai akibat dari pembatasan sosial di negara mereka membuat sebagian besar waktu berada dalam lamunan yang intensif dan jelas, juga mempunyai dorongan lebih kuat untuk melamun dibanding masa sebelum pandemi.

Individu yang menderita gangguan *maladaptive daydreaming* cenderung menampilkan lebih banyak gejala depresi, kecemasan, ADHD, dan perpecahan kepribadian. Menurut data riskesdas (riset kesehatan dasar) tahun 2018 menunjukkan bahwa jumlah persentase gangguan mental emosional yang dinampakkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan yang dimulai dari usia dewasa awal adalah sekitar 6,1% dari total masyarakat Indonesia atau bisa dikatakan

sekitar sebelas juta orang (Rachmawati, 2020). Selain itu, pemahaman masyarakat Indonesia terhadap kesehatan mental cenderung rendah disamping banyak aplikasi digital yang memberikan layanan konsultasi gratis secara online. Sebanyak 91% masyarakat Indonesia pengidap gangguan jiwa tidak tertangani dengan baik, sementara hanya 9% yang tertangani dengan baik. Ada banyak masyarakat Indonesia pengidap gangguan mental yang enggan mengunjungi psikolog atau psikiater karena kerap mendapat stigma negatif seperti dianggap sebagai orang gila, aib, atau kurang beriman.

Gangguan *maladaptive daydreaming* tidak digolongkan ke dalam salah satu bentuk gangguan kesehatan mental secara resmi ke dalam standar diagnosa penyakit mental, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DMS). Tetapi, ada seorang psikolog klinis bernama profesor Eli Somer yang berasal dari University of Haifa di Israel yang menemukan fakta bahwa kebiasaan melamun jika dibiarkan secara berlebihan, bisa mendorong seseorang untuk menuju gangguan mental lainnya. Penelitian pertamanya pada tahun 2002, terungkap bahwa *maladaptive daydreaming* mayoritas dipakai sebagai mekanisme penanganan bagi anak-anak korban kekerasan yang mengalami trauma. Ia kemudian menggolongkan gangguan ini sebagai gangguan disosiasi atau *dissociative disorder*. Meskipun begitu, tak semuanya yang terdiagnosis *maladaptive daydreaming* pasti disebabkan oleh kejadian kekerasan yang traumatis. Gangguan ini bisa dimulai dari lamunan biasa kemudian secara bertahap meningkat jadi perilaku ekstrim yang tak sesuai rangsangan dari dalam dan luar saat itu (maladaptif). Somer mengatakan pula bahwa mayoritas pengidap gangguan ini memang lahir dengan bawaan kemampuan imajinasi yang tinggi.

Berbeda dengan melamun biasa pada umumnya, lamunan pada gangguan *maladaptive daydreaming* membentuk ikatan emosional yang kuat sehingga membuat pengidapnya sulit lepas dari gangguan ini (Cynthia, 2011). Jika umumnya seseorang yang normal menghabiskan rata-rata 16 persen waktunya dalam lamunan, penderita *maladaptive daydreaming* menghabiskan rata-rata 57 persen waktunya dalam lamunan. Kondisi pengidap gangguan ini sesungguhnya membuat seseorang

tidak produktif karena lebih memilih untuk menghabiskan waktu dalam lamunan, tanpa menyadari bahwa waktu telah lewat begitu saja serta lupa akan pentingnya menjalani hidup di realita. Terutama pada masa dewasa awal yang merupakan usia produktif dimana pribadi dituntut untuk lebih bertanggung jawab akan tugas-tugasnya dibanding masa sebelumnya.

Dalam standar diagnosa penyakit mental atau *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DMS) saat ini, hanya gangguan judi yang termasuk dalam kategori kecanduan perilaku. Akan tetapi, menurut riset akhir-akhir dalam lingkup kecanduan perilaku dilaporkan ada beberapa bentuk perilaku maladaptif yang mana dalam jumlah besar salah satunya yaitu *maladaptive daydreaming* (Sharma, 2021). Gangguan tersebut dideskripsikan sebagai keterlibatan dalam lamunan selama berjam-jam yang mengarah pada pengabaian hubungan antar manusia dan tanggung jawab di dunia sesungguhnya, selanjutnya berakibat pada stress negatif klinis serta terganggunya fungsi sehari-hari.

Ada berbagai indikasi untuk mengetahui seberapa parah gangguan *maladaptive daydreaming*, seperti misalnya kompleksitas isi, intensitas, dan kontrol atas lamunan. Pada kategori ringan, penderita sering melamun tetapi masih memiliki kontrol atas lamunannya. Sementara dalam kategori parah, penderita memiliki intensitas lamunan tinggi dan kesulitan berhenti melamun saat beraktivitas sehingga menyebabkan gejala seperti fokus pendek. Dalam kondisi yang sangat parah, penderita bisa berhenti beraktivitas sama sekali selama berjam-jam terjebak dalam lamunannya (Harismi, 2020).

Belum terdapat standar penanganan khusus bagi pengidap *maladaptive daydreaming* karena gangguan ini belum tercantum resmi dalam standar diagnosa penyakit mental (DMS). Meskipun gangguan psikologis ini tidak bisa disembuhkan secara total, terdapat beberapa upaya yang dipercaya para ahli bisa dilakukan untuk meredakan gejala yang ditimbulkan. Upaya tersebut antara lain, mengurangi rasa lelah, mencatat pola, terapi perilaku kognitif, meditasi, teknik *grounding*, dan sebagainya.

Dari permasalahan yang disebutkan di atas, penulis berencana untuk membuat perancangan komunikasi visual berupa buku ilustrasi yang bertujuan untuk mengedukasi orang dewasa awal tentang gangguan *maladaptive daydreaming* beserta upaya menghadapinya. Mengenalkan bahwa gangguan psikologis ini mengganggu konsentrasi yang penting dibutuhkan masyarakat usia dewasa awal dalam produktivitas kerja maupun kehidupan sehari-hari. Mengenalkan pula mengenai penyebab, gejala, dan cara menghadapi gangguan psikologis ini. Rancangan buku ilustrasi ditujukan kepada kelompok masyarakat dewasa awal yang beresiko, dengan harapan bisa membantu mengurangi masalah konsentrasi berujung depresi dan kecemasan, yang disebabkan gangguan psikologis ini.

Alasan pemilihan media komunikasi visual berupa buku ilustrasi ini karena buku di samping merupakan salah satu media umum untuk edukasi secara utuh dan adanya ilustrasi yang diharapkan mampu memudahkan pemahaman gambaran isi buku serta menarik minat pembaca, juga karena sifat penyajian visual yang statis sehingga pembaca yang mengalami kesulitan konsentrasi akibat mengidap *maladaptive daydreaming* lebih mudah mengikuti pesan yang ingin disampaikan, dibandingkan media visual dinamis seperti animasi, *motion graphic*, atau video.

1.2 Identifikasi Masalah

- Terdapat sebagian kecil masyarakat yang masih memakai strategi koping melamun secara berlebihan yang berpotensi menjadi gangguan *maladaptive daydreaming* tanpa peduli dampak negatif yang ditimbulkan.
- Gangguan *maladaptive daydreaming* kurang dikenal masyarakat luas.
- Belum adanya standar penanganan khusus resmi untuk penderita gangguan *maladaptive daydreaming*.
- Gangguan *maladaptive daydreaming* merupakan salah satu bentuk kecanduan perilaku yang berakibat pada depresi, kecemasan, pengabaian hubungan antar manusia, serta tanggung jawab di dunia nyata.

- Gangguan *maladaptive daydreaming* mengganggu konsentrasi yang penting untuk produktivitas dalam pemenuhan tugas sehari-hari.

1.3 Batasan Masalah

Permasalahan yang dibahas dalam perancangan buku ilustrasi ini akan dibatasi pada informasi mengenai gangguan *maladaptive daydreaming* meliputi pengertian, penyebab, gejala, dan cara mengatasi. Gangguan ini umumnya menyebabkan masalah konsentrasi yang dibutuhkan masyarakat usia produktif, sehingga perancangan akan ditujukan untuk kelompok masyarakat dewasa awal usia 18 – 25 tahun yang tinggal dalam daerah perkotaan di Indonesia.

1.4 Rumusan Masalah

Bagaimana merancang buku berisi informasi tentang gangguan *maladaptive daydreaming* dengan ilustrasi yang mampu menyampaikan pesan komunikasi visual secara menarik kepada masyarakat dewasa awal?

1.5 Tujuan Perancangan

Perancangan buku ilustrasi ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat dewasa awal tentang gangguan *maladaptive daydreaming* yang meliputi antara lain, pengertian, penyebab yang mendasari, gejala yang ditimbulkan, dan cara penanganan mandiri yang bisa dilakukan untuk mengatasinya.

1.6 Manfaat Perancangan

1.6.1 Manfaat bagi Masyarakat

- Menambah wawasan masyarakat dewasa awal tentang gangguan *maladaptive daydreaming*.

- Meningkatkan kewaspadaan akan bahaya melamun berlebihan yang dapat berkembang menjadi gangguan *maladaptive daydreaming*.
- Mengurangi masalah konsentrasi, *distress*, dan penurunan produktivitas yang disebabkan gangguan *maladaptive daydreaming*.

1.6.2 Manfaat bagi Institusi

- Dapat menjadi referensi penelitian maupun perancangan serupa lainnya yang berkaitan dengan masalah gangguan *maladaptive daydreaming*.

1.6.3 Manfaat bagi Diri Sendiri

- Mampu menambah wawasan serta mengasah keterampilan dalam mengaplikasikan ilmu komunikasi visual melalui perancangan buku ilustrasi yang membahas tentang gangguan *maladaptive daydreaming*.

1.7 Metode Perancangan

1.7.1 Target Sasaran Awal

Hasil penelitian data awal sementara yang didapat penulis dari beberapa artikel dan jurnal online mengenai target sasaran masyarakat dewasa awal di Indonesia yang terkait dengan gangguan *maladaptive daydreaming*, dianalisis secara singkat sebagai berikut,

- ***Behaviour***

Terdapat sebagian kecil masyarakat yang masih menggunakan strategi koping berupa melamun secara berlebihan yang berpotensi menjadi gangguan *maladaptive daydreaming* tanpa memperhatikan dampak negatif yang ditimbulkan.

- ***Attitude***

Kurang waspada akan dampak negatif gangguan *maladaptive daydreaming*. Kurang tertariknya pengidap gangguan tersebut untuk berupaya mengatasi.

- **Problem**

Gangguan *maladaptive daydreaming* menyebabkan masalah konsentrasi, *distress*, pengabaian hubungan antar manusia, dan pengabaian tanggung jawab di dunia nyata, yang berujung pada depresi, kecemasan, penurunan produktivitas, serta penurunan hasil prestasi belajar.

- **Need**

Edukasi untuk meningkatkan wawasan kewaspadaan dan minat berupaya mengatasi gangguan *maladaptive daydreaming*.

1.7.2 Background Research

Dalam upaya melakukan perancangan ini penulis menggunakan metode pengumpulan data untuk memperoleh data lebih lanjut yang melatar belakangi, antara lain :

- **Kuesioner**

Kuesioner akan dibagikan secara online melalui google form kepada target sasaran usia 18 - 25 tahun untuk memperoleh data kuantitatif antara lain, seberapa jauh pemahaman tentang gangguan *maladaptive daydreaming*, perilaku target sasaran, dan preferensi visual untuk kebutuhan perancangan buku ilustrasi nantinya.

- **Wawancara**

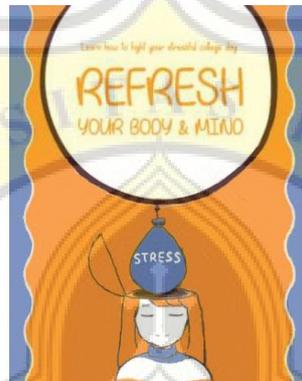
Wawancara secara mendalam akan dilakukan kepada psikolog yang ahli di bidang permasalahan yang dibahas dalam perancangan untuk memperoleh data kualitatif mengenai informasi gangguan *maladaptive daydreaming* seperti penyebab apa saja yang memicu, gejala apa saja yang nampak, dan bagaimana upaya yang bisa dilakukan individu secara mandiri untuk mengatasi ketika gejala tersebut muncul.

- **Studi Pustaka**

Studi pustaka akan dilakukan melalui jurnal, buku, dan artikel secara online untuk memperoleh data pengetahuan teori seputar gangguan *maladaptive daydreaming*, masyarakat dewasa awal, elemen-elemen

komunikasi visual yang berhubungan dengan perancangan. Pencarian data secara online akan diperoleh melalui sumber-sumber website yang memiliki tingkat keabsahan dan kredibilitas terpercaya. Data yang diperoleh dari studi pustaka ini akan menjadi landasan teori dalam menyusun perancangan komunikasi visual yang akan penulis buat.

1.8 Komparasi Perancangan

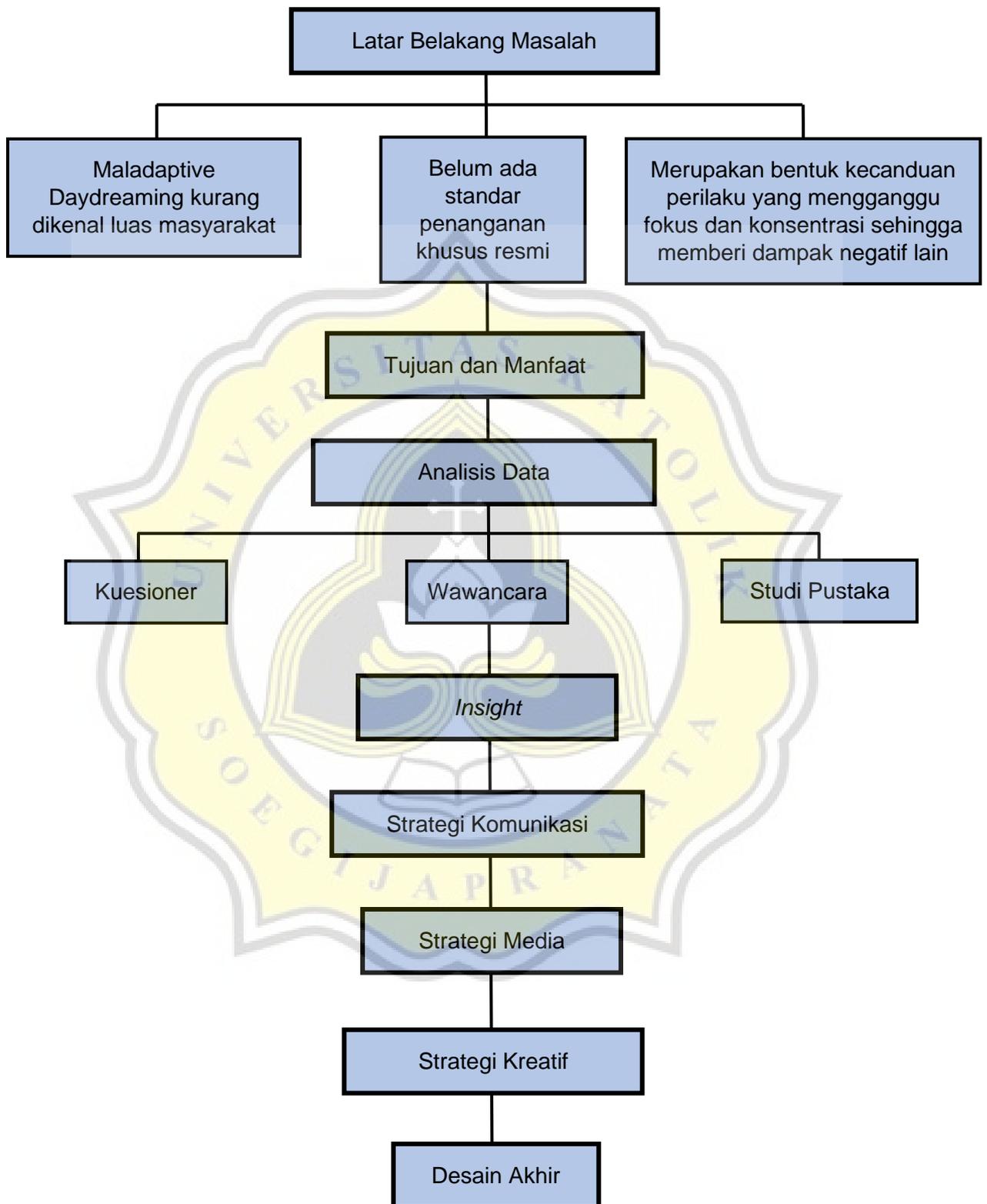


Gambar 1. Komparasi Desain Buku Mengatasi Stres Kuliah

Perancangan Buku Ilustrasi: Tips Menghadapi dan Mengatasi Stres Kuliah karya Ade Suryatna (Desain Komunikasi Visual, Unika Soegijapranata, 2019).

Perancangan tersebut membahas tentang masalah stres pada mahasiswa yang memberikan dampak negatif dimana dalam kasus berkepanjangan dapat mengakibatkan depresi berat yang berujung pada keputusan bunuh diri. Target sasaran perancangan tersebut ditujukan kepada kelompok masyarakat dewasa awal usia 18 - 23 tahun, berstatus mahasiswa, serta tinggal di kota Semarang. Perancangan berupa buku ilustrasi tersebut berisi wawasan pengertian, dampak negatif, gejala-gejala, serta tips mengatasi stres secara cepat, praktis, dan tanpa memakan biaya besar. Dalam rancangan buku tersebut disertai penggambaran ilustrasi karakter yang disamping menggambarkan pesan, juga meningkatkan *mood* dalam membaca.

1.9 Skema Perancangan



Gambar 2. Skema Perancangan