

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Tahun 2018 Kementerian Kesehatan Indonesia mengabarkan bahwa sebanyak 14 juta warga negara Indonesia di usia dewasa awal mengalami gangguan emosional, stres, dan depresi yang berujung dengan tindakan bunuh diri. Dan berdasarkan laporan dari Chowdhary (dalam situs *Mental Health First Aid 2019*) (sebuah yayasan dari Amerika yang meneliti tentang kesehatan mental), menyimpulkan bahwa sebagian orang dewasa awal tidak sadar akan gejala dan tidak tahu harus mencari pertolongan saat mengalami gangguan psikologis. Dan sering kali mereka mengabaikan gejalanya. Salah satu gangguan psikologis yang sering dialami oleh orang dewasa awal dan sering terlambat di identifikasikan yaitu gangguan psikologis *burnout*. *Burnout* merupakan gangguan psikologis yang dialami oleh seseorang saat merasa lelah dan jenuh secara emosional, fisik dan mental yang berkepanjangan. Gangguan mental emosional menjadi salah satu gejala dan berkorelasi dengan terjadinya *burnout*.

Berdasarkan berita yang disampaikan oleh Kompasiana, orang dewasa rentan mengalami *burnout* karena *burnout* adalah sebuah keadaan psikologis manusia yang disebabkan oleh masalah lingkungan, masyarakat ataupun pribadi. Kondisi lingkungan seperti kemacetan, kebisingan, dan lingkungan hidup atau lingkungan kerja tidak hanya berdampak pada faktor fisik, namun juga berdampak pada kondisi mental emosional. Kemudian kondisi masyarakat yang cenderung mengikuti tren materialisme dan individualisme yang menyebabkan rasa persaingan yang tidak sehat, kemerosotan moral dan etika serta perbedaan kondisi sosial ekonomi berdampak juga pada tekanan mental emosional. Sedangkan kondisi pribadi dihubungkan dengan perkembangan psikologis orang dewasa awal, seperti tidak siap dalam menghadapi jenis masalah dan tuntutan yang baru, kebiasaan menolak saran dan nasehat dari orang yang lebih berpengalaman, dan tidak seimbang antara *work-life* juga berdampak pada tekanan mental emosional.

Terdapat 4 jenis dampak dari *Burnout*, yaitu dampak emosional (murung, perasaan tidak mampu untuk melakukan sesuatu, cemas, depresi), dampak kognisi (tidak dapat berkonsentrasi, rendahnya penghargaan diri, takut gagal, prestasi menurun), dampak sosial (bertindak sesuka hati dan merugikan diri sendiri, tidak tenang, menarik diri dari lingkungan sosial), dan dampak fisik

(mual, lelah sepanjang waktu, sakit kepala, insomnia, kehilangan nafsu makan). Tekanan dan tuntutan sosial tentunya tidak dapat dihindarkan. Namun gejala dan penyebab terjadinya *burnout* dapat dihindari. *Burnout* sendiri sudah ditetapkan WHO (2019) (Organisasi Kesehatan Dunia) sebagai penyakit internasional dan mendefinisikan sebagai penyakit yang mengkhawatirkan.

Maka dari itu orang dewasa perlu mewaspadaai gangguan psikologis *burnout*. Akan tetapi masih banyak dari mereka belum mengetahui apa itu *burnout* sehingga mereka tidak mewaspadaai gejala - gejalanya. Untuk itu dibutuhkan perancangan komunikasi visual untuk mengatur gangguan psikologis *Burnout* pada masyarakat dewasa awal, dengan cara mengenalkan terlebih dahulu apa itu *Burnout*, gejalanya, dan penanganan kepada orang dewasa yang memiliki risiko terkena *burnout*. Sehingga orang dewasa bisa lebih mengatur emosi, fisik, mental, dan mewaspadaai gejala *Burnout* yang berdampak negatif.

## 1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah cara menginformasikan gangguan psikologi *Burnout* pada masyarakat usia dewasa awal (18 – 24 tahun) menggunakan video *motion graphic* sehingga mereka dapat lebih waspada dan dapat mengatur gangguan psikologis *Burnout* mereka ?

## 1.3 Tujuan dan Manfaat

Ada pun tujuan dilakukan perancangan ini, antara lain :

- Masyarakat usia dewasa awal mengenal apa itu *Burnout*
- Masyarakat usia dewasa awal dapat mewaspadaai kondisi *burnout*.

Selain tujuan, terdapat manfaat dari perancangan ini, antara lain :

- Bagi masyarakat

Bagi masyarakat khususnya orang dewasa awal, diharapkan perancangan ini membuat gangguan psikologis *Burnout* lebih dikenal dan dapat mengatur gangguan psikologis terjadinya *Burnout* dengan memperhatikan dan mengurangi penyebab – penyebab terjadinya *burnout*

- Bagi institusi

Perancangan dengan topik *burnout* akan memberikan referensi dalam meningkatkan kualitas kesehatan mental serta menciptakan media yang lebih bervariasi dan berguna.

- Bagi diri sendiri

Perancang mampu menerapkan media yang sesuai dengan target dan topik *burnout*. Serta menambahkan wawasan dan pengetahuan bagi perancang.

#### 1.4 Metodologi Perancangan

Metodologi perancangan merupakan metode yang dilakukan untuk mengumpulkan informasi dan data. Metodologi perancangan akan berisi langkah – langkah yang harus ditempuh, sumber data, syarat dalam pengambilan data dan pengelompokan data yang akan digunakan. Adapun metode perancangan yang digunakan dalam mengumpulkan data, antara lain :

##### A. Observasi Awal

- *Behaviour*

Orang dewasa awal cenderung mengisolasi diri dan jarang pergi keluar rumah apabila tidak ada keperluan yang mendesak. Ketika jenuh umumnya manusia akan melakukan hobi yang dimiliki seperti menggambar, membaca komik/novel, mendengarkan musik, dan lain-lain. Namun seringkali orang dewasa bermain media sosial untuk melepas kejenuhannya.

- *Need*

Orang dewasa awal perlu mengenal *Burnout* sehingga dapat mengatur gangguan psikologis *Burnout*. Maka diperlukan media informatif yang mengenalkan terlebih dahulu apa itu *Burnout*, gejalanya, dan cara menanganinya.

- *Problems*

Orang dewasa memiliki risiko terkena *burnout* (usia 18 – 24 tahun). Tapi masih banyak yang belum mengenal apa itu *burnout* sehingga tidak ada kewaspadaan dan mengatur gangguan psikologis *Burnout*.

- *Attitude*

Orang dewasa yang mengalami *Burnout* memiliki perilaku yang tidak terbuka dan tidak mau menceritakan masalah. Hal ini berhubungan dengan sikap orang dimasa dewasa awal yang memiliki kebiasaan tidak mau menceritakan dan menolak saran/nasehat dari orang lain karena merasa dirinya sudah dewasa. Selain itu orang dewasa cenderung segan meminta saran dan tidak mau mengakui tidak siap dalam menghadapi masalah yang menimpa orang dewasa umumnya. Sehingga pada saat seseorang menerima harapan dan tuntutan yang tinggi, orang dewasa cenderung menyelesaikan dengan pola pikir mereka. Sedangkan disisi lain masa dewasa awal merupakan masa seseorang membentuk dan menemukan pola pikir dan penyesuaian diri terhadap hidup, penyesuaian diri ini menghasilkan penyesuaian dan dampak yang berbeda.

Masa dewasa awal juga memiliki sikap persaingan yang tinggi, keinginan untuk maju dan berhasil dalam segala hal sangat besar. Sehingga sikap ramah digantikan dengan persaingan dan mencurahkan semua tenaga mereka untuk mencapai keberhasilan. Maka dari itu mereka akan menyisihkan sedikit waktu untuk bersosialisasi.

#### B. Metode Wawancara

Metode wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara bertatap muka dan tanya jawab antara narasumber dengan peneliti. Jenis metode wawancara dibagi menjadi dua yaitu : wawancara terstruktur (wawancara yang dilakukan secara sistematis dan peneliti mengetahui informasi apa yang hendak didapatkan dari narasumber) dan tidak terstruktur (wawancara yang berisi pertanyaan spesifik, biasanya memuat poin penting dari masalah yang ingin digali dari responden). Pada perancangan ini metode wawancara yang digunakan yaitu wawancara terstruktur dan tidak terstruktur. Syarat sebagai narasumber adalah sebagai berikut :

- Narasumber berumur 18 – 24 tahun dan
- Orang yang ahli tentang *burnout* seperti dosen psikologi dan guru BK yang berkuliah di jurusan psikologi.

#### C. Metode Angket

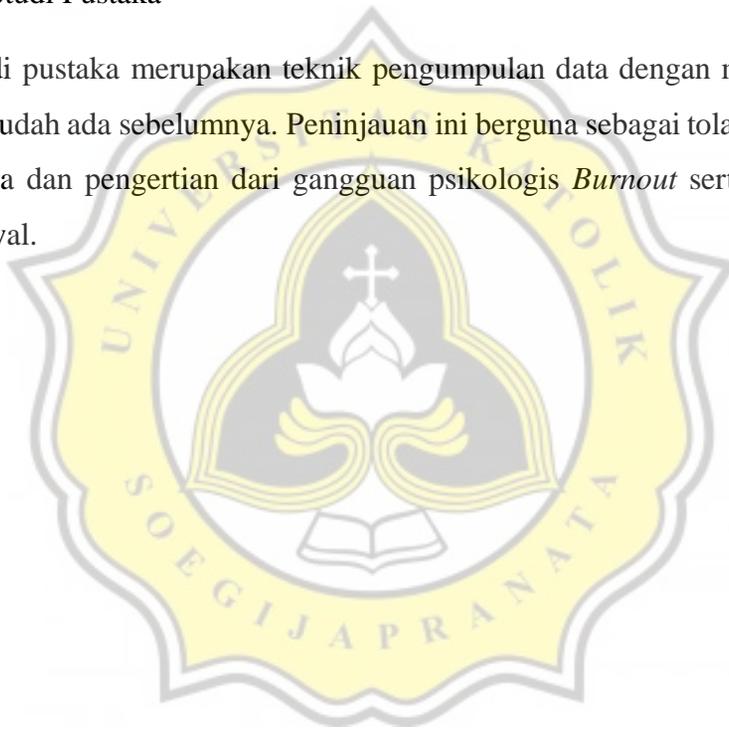
Metode angket merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memberikan beberapa pertanyaan tertulis kepada responden. Metode ini digunakan untuk mendapatkan gambaran

pemahaman seseorang mengenai *burnout* dan gangguan psikologis *burnout* yang dimiliki responden. Terdapat dua jenis metode angket yaitu angket secara terbuka (kuesioner yang memberikan responden kebebasan untuk menjawab) dan angket secara tertutup (kuesioner yang sudah disediakan pilihan jawaban). Pada perancangan ini metode angket yang dipilih yaitu angket secara tertutup. Syarat sebagai responden adalah sebagai berikut :

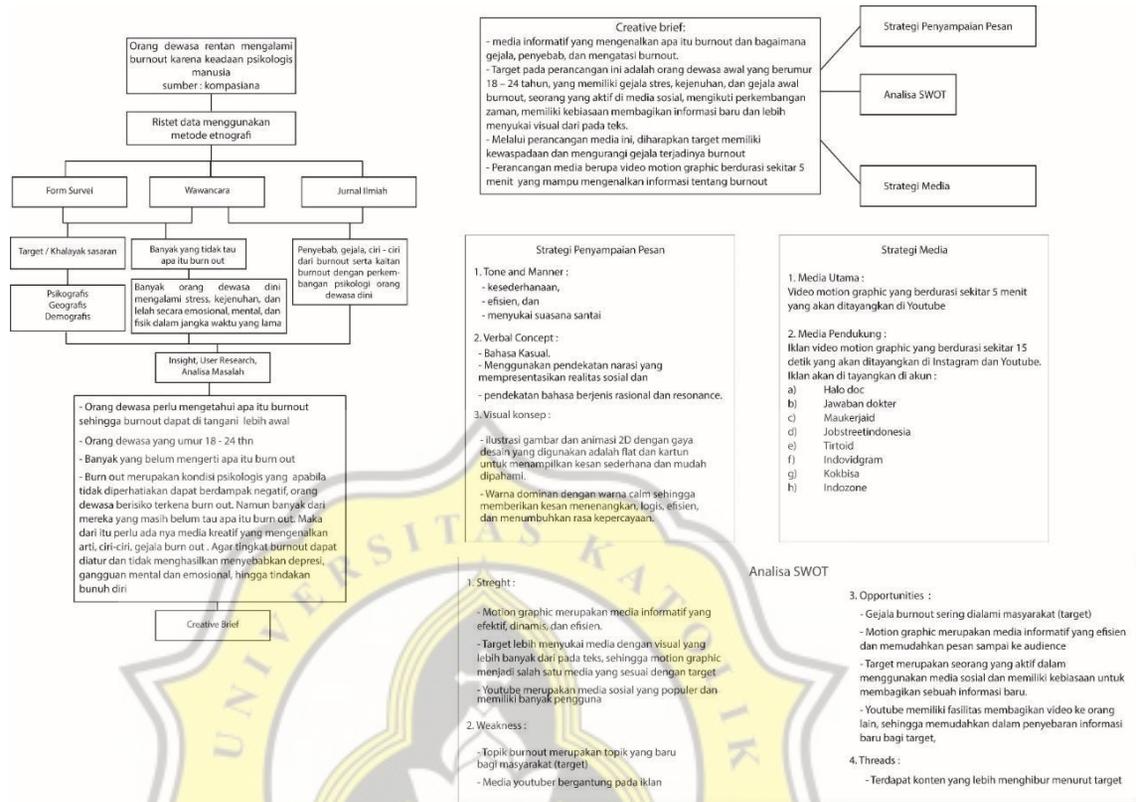
- Responden berumur 18 – 24 tahun
- Pekerja baru atau masih pelajar

#### D. Metode Studi Pustaka

Metode studi pustaka merupakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan penelitian atau buku yang sudah ada sebelumnya. Peninjauan ini berguna sebagai tolak ukur dan acuan dalam pembuatan media dan pengertian dari gangguan psikologis *Burnout* serta perkembangan psikis orang dewasa awal.



## 1.5 Skema Perancangan



Gambar 1 Skema Perancangan

## 1.6 Tinjauan Pustaka

Untuk mendapatkan data perancangan yang baik, maka perancang mengadakan kajian terhadap penelitian yang telah ada sebelumnya. Kajian ini berguna untuk membantu perancang dalam menyusun laporan secara sistematis dalam segi teori maupun konsep. Berikut nama penulis, judul, dan isi dari penelitian yang sudah ada sebelumnya.

- a. *Online source* dengan judul ‘Hari kesehatan mental 2019 : Bukan sekedar persoalan layanan kesehatan’ yang ditulis oleh *gakken edotirial*, di dalam artikel tersebut dijelaskan bahwa kesehatan mental belum diperhatikan hal ini dibuktikan dari tingginya gangguan mental di Indonesia. Artikel ini digunakan sebagai latar belakang masalah *burnout* yang sering dialami dan berhubungan dengan gangguan psikologis.
- b. Artikel di dalam publikasi ilmiah dengan judul ‘*What Is Burnout Syndrome*’ yang ditulis oleh *ATS Public Health Information Series* di dalam publikasi ilmiah ini dijelaskan bahwa

umumnya *burnout* terjadi kapan saja dan hadir tanpa disadari. Selain itu publikasi ilmiah ini menjelaskan faktor penyebab *burnout* dan cara menanganinya.

- c. Jurnal dengan judul '*Burnout : Penghambat produktivitas yang perlu dicermati*' yang ditulis oleh Rosyid. H. F (1996), di dalam jurnal tersebut menjelaskan sebab dan akibat dari *burnout*. Hal ini akan bermanfaat bagi perancang sebagai bahan perancangan yang akan dibuat.
- d. Jurnal dengan judul '*pengaruh karakter kerja keras terhadap burnout*' yang ditulis oleh Mudjahid, Q (2017), di dalam jurnal tersebut dijelaskan gejala *burnout* dan faktor jenis kelamin, umur, dan kepribadian yang mempengaruhi seseorang terkena *burnout*. Jurnal ini memberikan informasi tambahan bagi perancang mengenai orang yang berisiko terkena *burnout*.
- e. Buku dengan judul '*Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*' yang ditulis oleh Elizabeth B. Hurlock, pada buku tersebut dijelaskan perkembangan psikologi seseorang pada masa dewasa awal. Hal ini memberikan informasi hubungan antara *burnout* dengan target perancangan.
- f. Buku dengan judul '*Motion graphic Design Applied History and Aesthetics*' yang ditulis oleh Jon Krasner, pada buku tersebut dijelaskan prinsip – prinsip pada *motion graphic*. Hal ini bermanfaat bagi perancang dalam membuat media perancangan.