

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental menurut *World Health Organization* (WHO) merupakan keadaan di mana individu menyadari kemampuan sendiri dan dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal [1]. Tindakan bunuh diri sebagian besar didasari karena gangguan kesehatan mental seperti stres yang berujung depresi, gangguan bipolar, *Post-Traumatic Stress*, skizofrenia hingga gangguan kepribadian ambang batas [2]. Gangguan mental dengan permasalahan serius mengakibatkan bahwa tindakan bunuh dapat menjadi faktor seseorang mengakhiri hidup lebih cepat.

Pada usia remaja (15-24 tahun), presentasi depresi telah mencapai 6,2%. Depresi berat mengarah pada kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri dan bahkan bunuh diri. Namun, data tersebut menunjukkan bahwa depresi berat mengakibatkan sebesar 80 – 90 % kasus bunuh diri di Indonesia, naik menjadi 10.000 kasus atau setara per satu jam terjadi kasus bunuh diri baru [3]. Dapat dikatakan cukup banyak penderita gangguan jiwa di Indonesia, sehingga perlu adanya perawatan atau pengobatan yang tepat.

Prevalensi gangguan jiwa di provinsi Jawa Tengah tahun 2018 menurut hasil Riset Kesehatan Dasar mengalami peningkatan menjadi 9,3% permil dari jumlah penduduknya [3]. Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas Tahun 2018 menunjukkan bahwa di Banyumas remaja dengan rentan usia  $\geq 15$  Tahun memiliki prevalensi depresi mencapai 6,03% dan prevalensi gangguan mental emosional mencapai 9,14% [4]. Salah satu rumah sakit umum di Jawa Tengah yang memiliki instalasi pelayanan kesehatan jiwa adalah RSUD Banyumas. Dokter spesialis kedokteran jiwa RSUD Banyumas, Basiran menyampaikan sejak terjadinya wabah COVID-19 Tahun 2020 prevalensi gangguan jiwa meningkat hingga 57% dan gangguan jiwa yang dialami berupa depresi dan kecemasan yang berlebih [5]. Data yang ada mengatakan bahwa angka gangguan jiwa di Banyumas cukup tinggi.

Usia remaja merupakan periode perkembangan yang krusial bagi pertumbuhan setiap individu. Ketika individu dihadapkan berbagai kegagalan dan tidak dapat

menemukan jalan keluar, maka akan muncul rasa tidak bahagia dan dihadapkan pada situasi tertekan [6]. Remaja dengan perasaan tertekan akan mengalami gangguan psikososial hingga cenderung menutup diri akan masalah yang diderita. Pada saat situasi tertekan, individu diharuskan dapat mengatur emosi. Ketidakmampuan individu untuk mengatur emosi merupakan akar dari gangguan mental seperti depresi. Namun, pemahaman tentang kesehatan mental di Indonesia umumnya masih kurang. Saat individu berani berbicara mengenai keadaannya, masyarakat cenderung memberi stigma negatif pada orang dengan masalah kesehatan mental hingga menganggapnya sebagai aib [7]. Hal tersebut menjadi penting bahwa remaja dengan gangguan psikologis seperti depresi membutuhkan pelampiasan emosi agar individu dapat berani terbuka mengenai perasaan dan emosinya.

Seseorang dengan kasus gangguan kecemasan hingga depresi dapat disembuhkan melalui terapi yang didampingi oleh para ahli. Terdapat berbagai jenis terapi seperti terapi perilaku kognitif, terapi interpersonal, terapi psikodinamik, hipnoterapi dan salah satunya yaitu terapi seni [8]. Perkembangan ilmu psikologi telah membuka peluang baru dalam memberikan alternatif terhadap intervensi gangguan mental, salah satunya berupa *Art Therapy*. Case & Dalley mengatakan dalam “Hand Book of Art Therapy”, bahwa *art therapy* adalah jenis terapi yang menggunakan berbagai media seni sebagai intervensi untuk membantu klien mengekspresikan dan mengatasi permasalahan dan kekhawatiran mereka [9]. *The American Art Therapy Association* mengatakan bahwa terapi seni banyak digunakan sebagai sarana menyelesaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengontrol perilaku, mengurangi kecemasan, menyelesaikan permasalahan dan berbagai gangguan psikologis lainnya [10]. Terapi seni yaitu terapi ekspresif dimana individu terlibat dalam aktivitas kreatif dalam bentuk kreasi.

Melalui aktivitas seni tersebut individu diasumsikan mendapatkan media paling aman untuk memfasilitasi komunikasi melalui eksplorasi pikiran, persepsi, keyakinan dan pengalaman, khususnya emosi [11]. *Art therapy* dapat dipraktekkan dalam berbagai media seperti musik, drama, tari, menulis dan salah satunya seni

visual [12]. Seni visual yang dapat dimanfaatkan untuk menjadi media art therapy yaitu *visual journaling* [13]. *Visual journaling* menurut Todd-Adekanye adalah cara kreatif untuk mengekspresikan dan merekam pengalaman hidup, perasaan, dan respons emosional secara visual dan verbal terhadap dunia batin kita [14]. *Visual journaling* kurang lebih berisi seperti buku harian pada umumnya, namun dengan perbedaan konsep yang ada menjadi sebuah karya seni [15]. Selain itu *visual journaling* dapat dijadikan alternatif media yang efisien dan ekonomis untuk digunakan dalam *art therapy*. *Visual Journaling* ini dapat masuk kedalam kategori *Visual Book* yang berisikan ilustrasi, tipografi, *copywriting* dan *layout*. Hal tersebut sejalan dengan keilmuan DKV karena pada praktiknya individu dapat mengisi tulisan, gambar, goresan hingga warna sesuai dengan pengalaman, aktivitas dan perasaan masing-masing. *Journaling* memberikan kebebasan kepada individu untuk mengungkapkan dan memahami masalah, perasaan dan perilaku yang dialaminya guna mengatasi dan menyelesaikan masalah yang dialami tersebut. Seperti halnya yang dilakukan oleh Agustinus Dimas Widyanto kepada siswa kelas II SMP N 2 Sleman, dimana menunjukkan bahwa hasil terapi konseling dapat meningkatkan kesadaran emosi siswa dari angka 66,18% menjadi 90,14% [16]. Berdasarkan data yang diperoleh konseling melalui terapi ekspresif jenis *visual journaling* dapat efektif meningkatkan kesadaran emosi siswa.

Dalam wawancara penulis dengan Nuri Sabila Mushalliena, M.Psi, Psikolog salah satu *Clinical Psychologist* di RSUD Banyumas mengatakan, dalam prakteknya ia menggunakan *art therapy* namun tidak spesifik secara keseluruhan. Saat memberikan terapi, ia mengajak pasien untuk menulis, menggambar dan melukis sesuai dengan kebutuhan pasien. *Visual journaling* menurutnya dapat menjadi media *emotional release* yang menyadarkan individu mengenai *emotional awarness* yang dapat mencegah individu melabeli dirinya dengan gangguan mental tertentu. *Emotional release* sering kali disebut dengan katarsis emosi yaitu bentuk pelepasan emosi [17]. RSUD Banyumas belum terdapat media yang spesifik digunakan dalam *art therapy*. Hal tersebut menjadikannya penting bahwa *visual journaling* dapat dijadikan salah satu media *art therapy* di RSUD Banyumas.

Berdasarkan uraian alasan yang telah dijabarkan, maka “Perancangan Media *Emotional Release* bagi Kesehatan Mental Remaja di Banyumas” sangat diperlukan. *Visual journaling* menjadi media utama yang efektif digunakan dalam media terapi, karena memberikan rasa lega dan dapat memproses emosi dengan cara lebih positif. Hal ini yang menjadi dasar penulis memilih merancang buku *visual journaling* sebagai media *emotional release* bagi kesehatan mental pada remaja di Banyumas.

### **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, penulis merumuskan permasalahannya sebagai berikut :

1. Bagaimana merancang *visual journaling* sebagai media *emotional release* bagi kesehatan mental remaja di Banyumas?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka dapat diketahui tujuan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Untuk merancang media *emotional release* bagi kesehatan mental remaja di Banyumas melalui *visual journaling*.

### **1.4 Batasan Perancangan**

Berdasarkan rumusan masalah diatas penulis memfokuskan batasan masalah dalam penelitian yaitu :

1. Penyusunan konten dengan Ahli Psikologi untuk dapat mewujudkan sebuah perancangan.
2. Mengkonsep hingga merancang visualisasi buku *visual journaling*.
3. Merancang beberapa media pendukung promosi buku *visual journaling*.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1. Bagi Institusi**

Hasil penelitian diharapkan dapat mendorong institusi berperan aktif dalam penanganan isu *mental health*, terutama bagi civitas Institut Telkom Purwokerto.

#### **2. Bagi Keilmuan DKV**

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan dan menambah referensi bahan penelitian mengenai *visual book*, khususnya menjadi bahan bacaan di perpustakaan Institut Teknologi Telkom Purwokerto.

### **3. Manfaat bagi Masyarakat**

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai media *emotional release* bagi masyarakat khususnya remaja dengan isu *mental health* melalui media *visual journaling*.