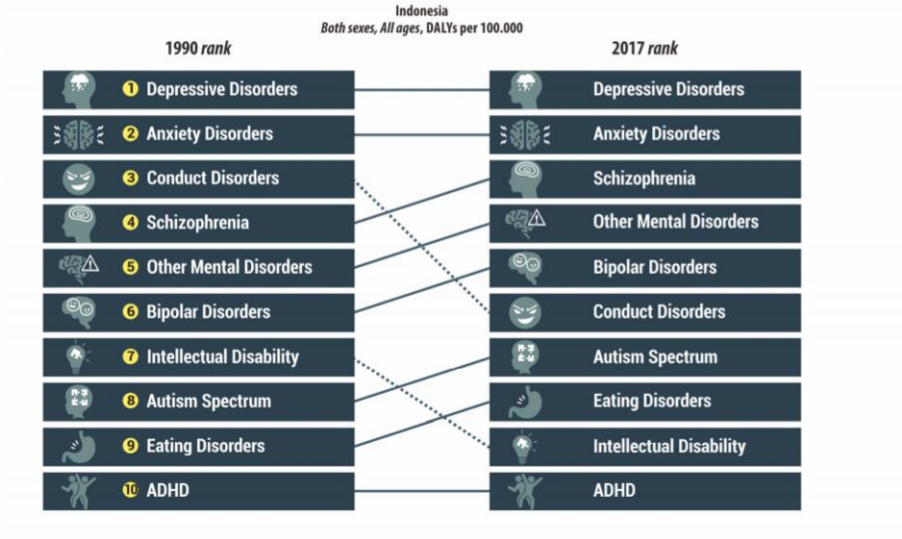
1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan salah satu hal yang diremehkan oleh banyak orang. Banyak masyarakat yang beranggapan bahwa kesehatan fisik jauh lebih penting daripada kesehatan mental. Generasi milenial sekarang merupakan salah satu generasi yang paling rentan terkena gangguan mental. Sebagai remaja mereka merasa bahwa hal tersebut merupakan hal yang kurang penting. Menurut data survei *Global Health Data Exchange* tahun 2017, beberapa jenis gangguan jiwa yang diprediksi dialami oleh penduduk Indonesia diantaranya adalah gangguan depresi, cemas, *skizofrenia*, bipolar, gangguan perilaku, autis, gangguan perilaku makan, cacat intelektual dan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). Dalam masa 3 dekade (1990-2017), gangguan depresi tetap menduduki urutan pertama (Indrayani and Wahyudi, 2019,p.3).



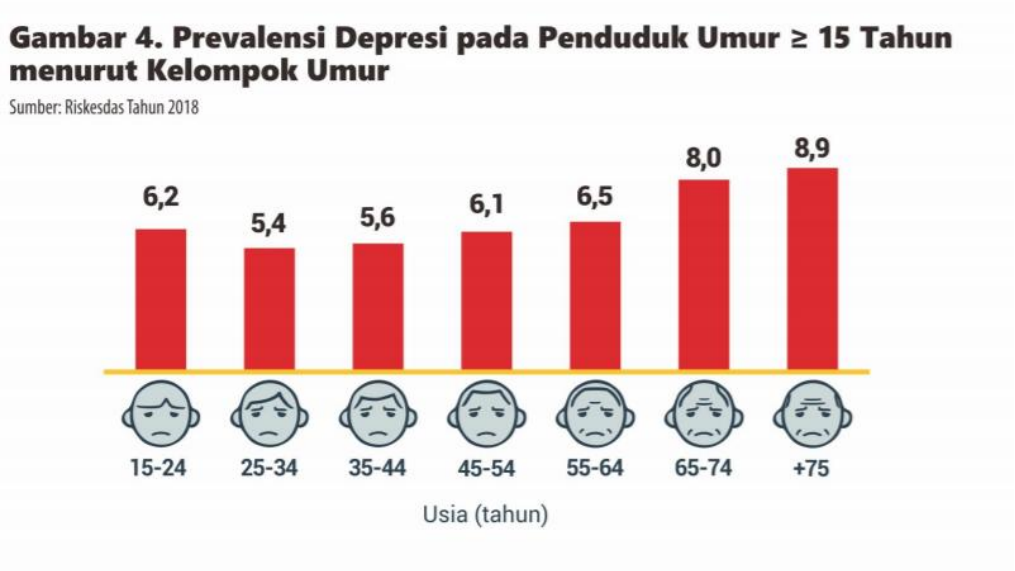
Gambar 1.1. Besar Penyakit Mental Disorders penyebab DALYs

Sumber : Infodatin. (2019). *Situasi kesehatan jiwa di Indonesia.* Pusat Data dan Informasi. https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/20031100001/situasi-kesehatan-jiwa-di-indonesia.html

Dilihat dari data penderita depresi, hanya 9% dari jumlah masyarakat yang melakukan pengobatan. Banyak yang beranggapan bahwa hal kecil seperti stress, gangguan kecamasan dan depresi dapat sembuh dengan sendiri tanpa perlu diobati. Menurut Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza Kementerian Kesehatan RI, dr Fidiansyah,

SpKJ, usia paling banyak (melakukan) bunuh diri itu 15 sampai 29 tahun, generasi milenial (Azizah, 2019).

Menurut Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI (2019), hasil Riskesdas 2018, gangguan depresi dapat dialami oleh semua kelompok usia. Gangguan depresi sudah mulai terjadi sejak rentang usia remaja (15-24 tahun), dengan prevalensi 6.2%. Pola prevalensi depresi semakin meningkat seiring dengan peningkatan usia, tertinggi pada umur 75+ tahun sebesar 8,9%, 65-74 tahun sebesar 8,0% dan 55-64 tahun sebesar 6,5%.



Gambar 1.2. Prevalensi Depresi pada Penduduk Umur 15 Tahun Keatas

Sumber : Infodatin. (2019). *Situasi kesehatan jiwa di Indonesia.* Pusat Data dan Informasi. https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/20031100001/situasi-kesehatan-jiwa-di-indonesia.html

Depresi merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan suasana hati yang sering berubah, kehilangan minat dalam beraktivias bahkan sampai mengakibatkan penurunan kualitas hidup. Beberapa gejala depresi antara lain selalu merasa kelelahan dan hilang tenaga, selera makan menurun atau tidak berselera makan, insomnia atau malah terlalu banyak tidur pusing atau rasa nyeri yang tidak jelas alasannya, gerak tubuh dan cara bicara lebih lambat dari biasanya, tidak ada gairah seksual, berat badan turun secara drastis atau naik drastis (Pane, 2014).

Ada berbagai cara yang dapat dilakukan dokter dalam membantu pesien untuk mengatasi depresi yaitu dengan psikoterapi, memberikan obat anti depresan, terapi kejut listrik dan lainnya. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan agar dapat mengurangi depresi misalnya

mengonsumsi makanan yang disukai, aktif bergerak, menghadap cahaya, tidur nyenyak, meditasi, akupuntur dan mempelajari teknik relaksasi (Tashandra, 2020). Salah satu contoh teknik relaksasi untuk mengurangi depresi adalah dengan terapi seni.

Terapi seni memiliki efek yang baik pada mereka yang terserang depresi berat. Kegiatan dalam terapi seni ini, meliputi beberapa hal, misalnya terapis meminta subjek penelitian untuk menciptakan gambaran tentang perasaannya hari ini, melukis gambar berdasarkan tema dan mendiskusikan gambar dengan terapis dapat merefleksikan diri dan menstimulasi otak yang terjadi alam bawah sadar (Karismakristi, 2017). Tidak hanya berkonsultasi dengan ahlinya, membuat karya seni dapat membantu orang untuk mengatsai masalah psikologis.

Terapi seni meliputi banyak kegiatan yang berhubungan dengan seni dan sangat beragam. Terapi yang paling popular saat ini adalah buku mewarnai untuk orang dewasa. Sebenarnya buku tersebut seperti buku mewarnai anak pada umumnya namun terdapat pola yang lebih rumit dan kompleks dan menyita waktu lebih banyak. Pada dasarnya, terapi seni bersandar pada aktivitas kreatif atau artistik yang dapat ditekuni tanpa tekanan dan penilaian. Hal yang dapat dilakukan dalam terapi seni adalah menggambar, melukis, mewarnai, memahat, membuat keramik bahkan membuat mozaik. Bukan melihat hasil dari karya terapi seni seperti bagus atau jelek namun lebih berfokus pada proses (Zagrobelna, 2017). Hal yang paling penting saat melakukan terapi seni adalah kondisi emosial dari pasiennya serta analisis dari warna, tekstur bahkan goresan pada karya yang dibuat

Selain dengan cara dilihat menggunakan mata, diraba melalui sentuhan, atau dirasakan dengan menggunakan tatapan kini sebuah karya seni juga dapat dinikmati dengan cara lain karena bersifat fungsional (Wardhani, 2019). Salah satu contoh dari karya seni yang bersifat fungsional adalah *fashion*. Dalam pemikiran kita *fashion* sangat erat hubungannya dengan pakaian. Namun tidak hanya pakaian, *fashion* juga meliputi aksesoris, alas kaki, riasan wajah, gaya rambut bahkan proporsi tubuh.

Fashion merupakan salah satu hal yang sangat erat dengan kehidupan sehari hari. Tidak hanya itu, pemilihan kostum yang tepat sesuai waktu dan tempat juga merupakan hal yang tidak bisa lepas dari *fashion*. Gaya berpakaian adalah salah satu cara menunjukkan identitas diri. Orang lain bisa membaca karakter diri berdasarkan apa yang dipakai oleh pemakainya. (Arthasalina, 2019)

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana merancang media promosi karya terapi seni pada remaja yang memiliki gejala depresi melalui *fashion*?

1.3. Tujuan Perancangan

Merancang media promosi karya terapi seni pada remaja yang memiliki gejala depresi melalui *fashion*.

1.4. Batasan Lingkup Perancangan

Target perancangan ini untuk anak muda yang mengatasi gejala depresi melalui terapi seni dan ingin menyalurkan hasil karya dari terapi seni tersebut melalui *fashion*.

a. Geografis

- Wilayah : Pulau Jawa
- Domisili : Kota besar yang ada di Pulau Jawa
- Area : Urban - Sub Urban

b. Demografis

- Usia : 12-21 tahun (remaja)
- Jenis kelamin: Pria dan wanita
- Kelas sosial : SES A-B

c. Psikografis

- Mengikuti perkembangan zaman
- Terbuka
- Modern
- Peduli keadaan sekitar

d. Behavioral

- Tertarik dan sadar akan isu isu kesehatan mental
- Aktif di sosial media
- Suka dengan seni

1.5. Manfaat Perancangan

1.5.1. Bagi Mahasiswa

Perancangan ini diharapkan dapat meningkatkan kreativitas mahasiswa untuk membuat inovasi baru yang dapat menjawab permasalahan di masyarakat khususnya dalam dunia *fashion* dan dapat menjadi sarana pembelajaran tentang kesehatan mental.

1.5.2. Bagi Institusi (Keilmuan Desain Komunikasi Visual)

Perancangan ini diharapkan dapat menjadi contoh perancangan media promosi yang dapat menyalurkan hasil karya dari terapi seni bagi remaja yang mengatasi gejala depresi dalam dunia *fashion* serta dapat menjadi tambahan referensi institusi sebagai pembelajaran berikutnya.

1.5.3. Bagi Target Audiens

Perancangan ini diharapkan dapat menjadi wadah bagi anak muda yang memiliki gejala depresi untuk mengekspresikan diri melalui terapi seni.

1.5.4. Bagi Masyarakat Umum

Perancangan ini diharapkan dapat memberi wawasan kepada masyarakat tentang kesehatan mental dan terapi seni serta penerapannya.

1.6. Definisi Operasional

1.6.1. Terapi Seni

Terapi seni adalah salah satu bentuk dukungan emosional untuk membantu orang yang sedang menghadapi keadaan sangat berat dalam hidupnya. Seni di sini khususnya yang biasa dilakukan adalah seni visual. Seperti membuat gambar atau objek yang memiliki makna pribadi. Hal inilah yang secara tidak sadar mampu melepaskan emosi dalam diri (Setiaji, 2018).

1.6.2. Gejala Depresi pada Remaja

Gangguan depresi bisa dialami siapa saja, termasuk remaja. Ciri-ciri depresi pada remaja secara medis pun tidak jauh berbeda dengan depresi pada orang dewasa. Ciri-ciri depresi pada remaja yang paling umum adalah perasaan sedih, kehilangan minat terus menerus, perubahan sikap dan perilaku yang dapat menyebabkan masalah dan mengganggu kegiatan sosial lainnya (Hadiyanti and Deriyanthi 2020).

1.6.3. Anak Muda Usia 15-24 tahun

Menurut Hurlock (1981) remaja adalah mereka yang berada pada usia 12-18 tahun. Monks, dkk (2000) memberi batasan usia remaja adalah 12-21 tahun. Menurut Stanley Hall (dalam Santrock, 2003) usia remaja berada pada rentang 12-23 tahun. Pada masa kanak-kanak, pola pikirnya adalah berpikir konkrit. Remaja percaya akan apa yang mereka lihat dan melihat suatu masalah dari satu sudut pandang. Pemikiran ini berkembang seiring berjalannya waktu menjadi berpikir lebih abstrak pada masa remaja. Sementara pada masa dewasa, pemikiran individu akan berubah menjadi lebih filosofis dan idealis. Pada saat dewasa, mereka lebih

mampu mempertimbangkan berbagai sudut pandang pada saat yang sama. Empati meningkat, berminat dalam isu-isu kemasyarakatan dan menempatkan diri pada posisi orang lain (Wicaksono 2018)

1.6.4. Fashion

Dalam istilah yang paling sederhana, *fashion* adalah gaya yang populer di masa sekarang atau serangkaian *trend* yang telah diterima oleh khalayak luas. *Fashion* adalah fenomena kompleks dari sudut pandang psikologis, sosiologis, budaya atau komersial (Brannon & Davita, 2015)

1.7. Metode Perancangan

1.7.1. Data yang Dibutuhkan

1.7.1.1. Data Primer

Data penelitian mengenai gejala depresi pada anak muda usia 12-21 tahun.

1.7.1.2. Data Sekunder

Data pendukung mengenai pemanfaatan karya terapi seni kedalam fashion serta data visual dan konten yang mendukung untuk perancangan.

1.7.2. Metode Pengumpulan Data

1.7.2.1. Data Primer

- Kuesioner

Kuesioner digunakan untuk mengumpulakan data kondisi psikologis dari target yaitu anak muda berusia 12-21 tahun.

- Wawancara

Wawancaran merupakan suatu proses interaksi dan komunikasi secara langsung. Dalam perancangan ini dilakukan wawancara secara langsung dengan mengajukan pertanyaan kepada target, psikolog dan terapis.

- *Social Experiment*

Social experiment berupa terapi seni bagi remaja berusia 12-21 tahun. Dengan adanya terapi seni diharapkan dapat mengurangi kecemasan serta dapat mengekspresikan kreativitas remaja.

1.7.2.2. Data Sekunder

- Internet

Metode ini dilakukan dengan cara mencari dan mengumpulkan informasi dara melalui website, artikel, maupun sosial media. Metode ini dilakukan dengan tujuan mengumpulkan informasi seputar kompetitor dan referensi desain. Metode ini merupakan observasi secara tidak langsung.

1.7.3. Instrumen/Alat Pengumpulan Data

Instrumen atau alat yang digunakan dalam proses pengumpulan dara pada karya perancangan tersebut adalah buku untuk menulis setiap informasi yang telah didapatkan, laptop, alat perekam suara kamera DSLR, tripod, dan flash untuk keperluan dokumentasi. Selain itu untuk membuat produk, dibutuhkan tenaga penjahit dan juga vendor.

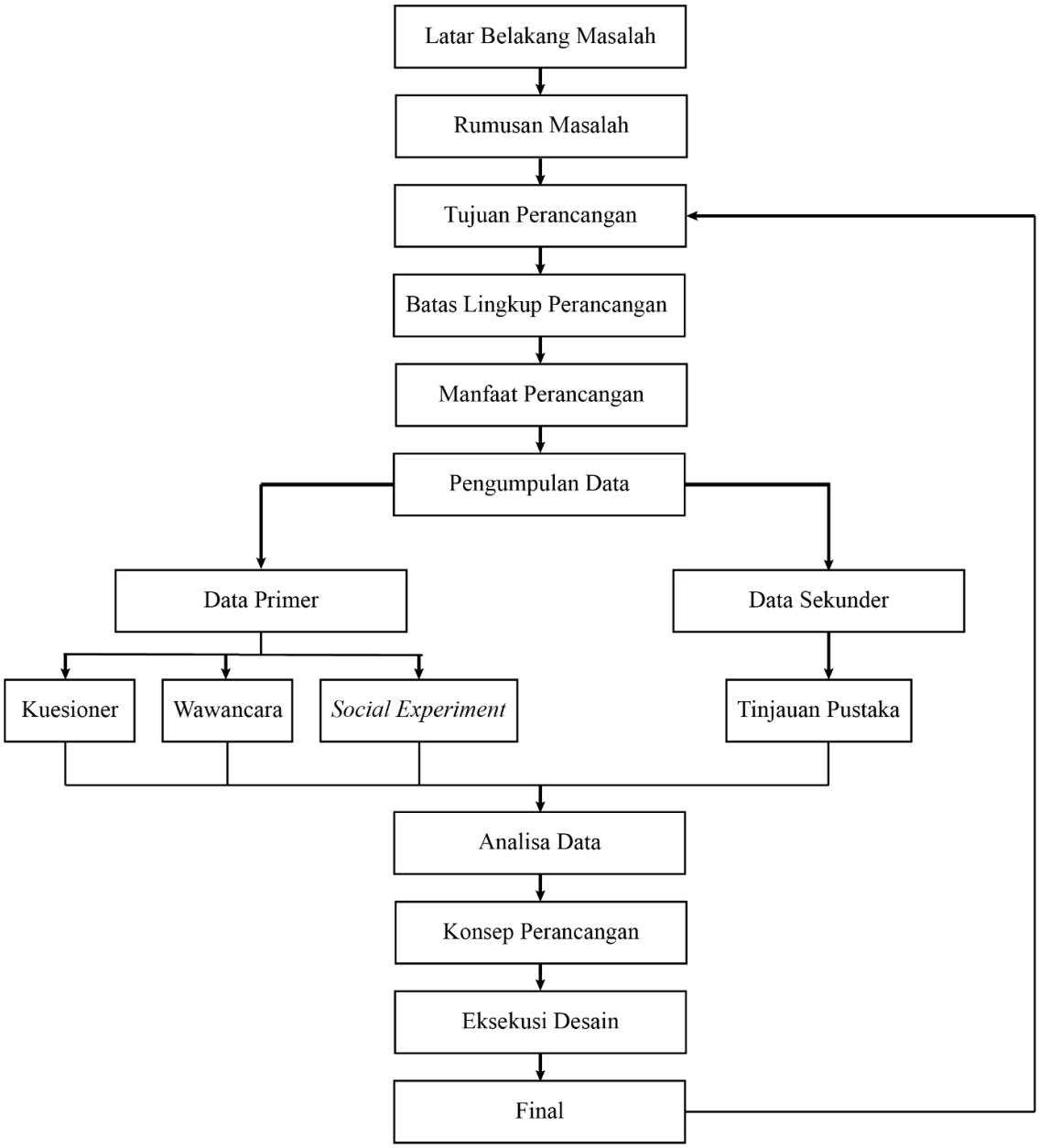
1.8. Metode Analisis Data

Metode analisa data yang digunakan dalam perancangan ini adalah metode campuran atau lebih dikenal dengan *mix method*. Metode analisis data tersebut terdiri dari metode kuantitatif dan kualitatif. Metode ini digunakan untuk memperoleh informasi serta mendapatkan data, kemudian data tersebut akan dianalisis. Penggunaan metode 5W1H (*What, Where, Why, When, Who, How*) digunakan untuk menganalisis masalah *social experiment* dan analisis masalah fashion *brand story*. Sedangkan penggunaan metode SWOT (*Strength, Weakness, Opportunity, Threat*) juga diperlukan untuk menganalisis data market dari *brand* dan juga kompetitor, serta untuk perancangan konsep media.

1.9. Konsep Perancangan

Perancangan ini dapat dapat menjadi wadah bagi remaja berusia 12-21 tahun yang mengalami gejala depresi dengan melakukan terapi seni dan menyalurkan hasil karya tersebut. Dari karya terapi seni yang mereka buat dapat diolah menjadi sesuatu yang berguna untuk kehidupan sehari hari yaitu melalui *fashion*. Dana yang terkumpul digunakan untuk menghidupi wadah tersebut dan sebagian dari pendapatan akan diberikan kepada mereka yang telah menyalurkan karyanya sebagai bentuk apresiasi.

1.10. Skematika Perancangan



Gambar 1.3. Skematika Perancangan

Sumber : Dokumentasi Pribadi